



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**AUTORA:**

**LOOR POZO JESSICA REBECA**

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

OCTUBRE – 2015

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**AUTORA:**

**LOOR POZO JESSICA REBECA**

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

OCTUBRE – 2015

La Libertad, 02 Julio de 2015

### **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación “EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”, elaborado por la Señora Jessica Rebeca Loor Pozo, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito aclarar que el Trabajo de Titulación, ha sido revisado y corregido lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes, para ser sometido a la evaluación del tribunal.

**Atentamente,**

---

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C  
**TUTORA**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Yo, Jessica Rebeca Loor Pozo, portadora de la cédula de identidad N° 240009291-8, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de autora del trabajo de investigación con el tema: “EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”, declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, que este trabajo es original y no ha sido previamente presentado, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen el derecho de autor.

**Atentamente,**

---

**JESSICA LOOR POZO  
C.I. N° 240009291-8**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.  
DECANA DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E  
IDIOMAS.**

---

**Lcda. Laura Villao Laylel, Ms.C.  
DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

---

**Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C.  
PROFESORA TUTORA**

---

**Lcdo. Luis Mazón Arévalo, Ms.C.  
PROFESOR DEL ÁREA**

---

**Abg. Joe Espinoza Ayala  
SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mis padres Nelly y Enrique que son para mí el pilar fundamental de mi vida, por su gran amor, confianza, apoyo incondicional y sobre todo por sus excelentes consejos que me han guiado en todo momento.

A mi amado esposo Diego por siempre estar a mi lado protegiéndome y guiándome con todo su amor y paciencia.

A mi princesa Nicole Camila que ella ha sido mi motivación e inspiración para seguir y ser constante.

A mis abuelitos Teresa y Nicolás que los amo con mi vida y que a pesar que uno de ellos ya no está conmigo siempre lo he sentido presente.

A toda mi familia y amistades que sin lugar a duda siempre han estado para ayudarme y apoyarme en todo momento, sin ustedes esto no hubiera sido posible.

***JESSICA.***

## **AGRADECIMIENTO**

Con mucho cariño agradezco:

A Dios por todas las bendiciones recibidas, por la fortaleza y su compañía incondicional, sin él esto no fuera posible.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos en beneficio al desarrollo de nuestra región y país.

Al Padre José Novoa Mendoza y a la Lic. María Gómez de Calero por haberme dado la confianza y oportunidad de desenvolverme como docente en la Unidad Educativa Rubira y gracias a eso pude realizar mi proyecto de tesis de manera exitosa.

A todos los docentes de mi etapa estudiantil que gracias a sus conocimientos y orientaciones han sido fundamental para mi formación académica.

A mi Tutora de Tesis, Econ. Tatiana Enríquez Rojas, que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este magnífico trabajo de titulación.

***JESSICA.***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROVACIÓN DEL TUTOR .....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xv
RESUMEN EJECUTIVO .....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA .....	4
1.1 TEMA. ....	4
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.2.1.- Contextualización. ....	6
1.2.2.- Análisis crítico.....	7
1.2.3.- Prognosis.....	8
1.2.4.- Formulación del problema.....	9
1.2.5.- Preguntas directrices.....	10

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación. ....	10
1.3.- JUSTIFICACIÓN .....	11
1.4.- OBJETIVOS. ....	14
1.4.1.- Objetivo general.....	14
1.4.2.- Objetivos específicos. ....	14
CAPÍTULO II .....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS.....	15
2.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. ....	16
2.2.1.- Fundamentación Filosófica.....	17
2.2.2.- Fundamentación Psicológica. ....	18
2.2.3.- Fundamentación Social.....	19
2.2.4.- Fundamentación Pedagógica .....	20
2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	21
2.3.1.- Tipos de flexibilidad .....	23
2.3.2.- Conceptos .....	23
2.3.3.- Aspectos generales anatómicos (musculares).....	27
2.3.3.1.- Clasificación del músculo según su función y características .....	27
2.3.3.2.- Tipos de contracción muscular. ....	28
2.3.3.3.- Participación del músculo en el estiramiento .....	29
2.4.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL. ....	31
2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.....	32
2.4.2.- Plan Nacional del Buen Vivir .....	33

2.5.- HIPÓTESIS .....	33
2.6.- SEÑALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	33
2.6.1.- Variable independiente .....	33
2.6.2.- variable dependiente .....	33
2.7.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	34
CAPÍTULO III.....	36
METODOLOGÍA .....	36
3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO.....	36
3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN. ....	36
3.2.1.- Investigación de campo. ....	36
3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica. ....	37
3.2.3.- Investigación experimental. ....	37
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN. ....	37
3.3.1.- Exploratoria. ....	37
3.3.2.- Descriptiva. ....	38
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA. ....	38
3.4.1.- Población. ....	38
3.4.2.- Muestra .....	38
3.5.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. ....	38
3.5.1.- Métodos teóricos.....	38
3.5.1.1.- Histórico-Lógico:.....	38
3.5.1.2.- Inductivo-Deductivo. ....	39
3.5.1.3.- Análisis-Síntesis. ....	39

3.5.2.- Métodos empíricos.....	39
3.5.2.1.- Encuesta.....	39
3.5.2.2.- Entrevista.....	39
3.5.2.3.- Guía de observación.....	40
3.5.2.4.- Matemático estadístico.....	40
3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	40
3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	41
3.7.1.- Determinación de la situación.....	41
3.7.2.- Búsqueda de información.....	42
3.8.- ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	42
3.8.1.- Conclusión general de la encuesta.....	50
3.8.2.- Análisis de la entrevista realizada.....	51
3.8.3.- Valoración de los indicadores de la guía de observación.....	52
3.8.3.1.- Guía de observación para las áreas del equipo de Cheerleaders.....	53
3.9.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	54
3.9.1.- Conclusiones.....	54
3.9.2.- Recomendaciones.....	54
CAPÍTULO IV.....	57
PROPUESTA.....	57
4.1. DATOS INFORMATIVOS.....	57
4.1.1. Tema:.....	57
4.1.2. Institución.....	57
4.1.3. Ubicación.....	57

4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución.....	57
4.1.5. Equipo técnico responsable.....	57
4.1.6. Beneficiarios. ....	57
4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	58
4.2.1.- Condiciones específicas de la flexibilidad ante los ejercicios.....	58
4.2.2.- Factores importantes que limitan la flexibilidad sin una adecuada planificación.....	59
4.3.- JUSTIFICACIÓN.....	62
4.4.- OBJETIVOS.....	63
4.5.- FUNDAMENTACIÓN.....	63
4.6.- METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	64
4.6.1.- Partes principales de una planificación según Costés (1993).....	65
4.6.2.- Implementación del plan de acción. ....	66
4.6.2.1.- Test. ....	66
4.6.2.2.- Indicaciones Generales. ....	67
4.6.2.3.- Ejercitaciones previas con tareas activas y pasivas .....	68
4.6.2.4.- Elongación muscular .....	71
4.6.2.5.- Planificación: .....	72
4.6.3.- Ejercicios activos y pasivos: .....	72
4.6.4.- Sistema de evaluación.....	81
4.6.4.1.- Tipo de evaluación:.....	81
4.7.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. ....	81
4.7.1.- Conclusiones generales.....	81

4.7.2.- Recomendaciones. ....	82
CAPÍTULO V .....	83
MARCO ADMINISTRATIVO .....	83
5.1.- RECURSOS.....	83
5.1.1.- Institucionales. ....	83
5.1.2.- Humanos. ....	83
5.1.3.- Materiales. ....	83
5.1.4.-Financiamiento. ....	84
MATERIAL DE REFERENCIA.	
1.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	87
2.- BIBLIOGRAFÍA. ....	88
ANEXOS.	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Variable independiente. ....	34
Tabla 2.- Variable dependiente. ....	35
Tabla 3.- Conocimiento sobre la flexibilidad.....	43
Tabla 4.- Particularidades de la flexibilidad. ....	44
Tabla 5.- Tipos de flexibilidad. ....	45
Tabla 6.- Ejercicios específicos en la flexibilidad. ....	46
Tabla 7.- Métodos de trabajo. ....	47
Tabla 8.- Tipos de estiramiento para la flexibilidad. ....	48
Tabla 9.- Aplicación de la propuesta.....	49
Tabla 10.- Guía de observación. ....	53
Tabla 11.- Partes principales de una planificación según Costés (1993).....	66
Tabla 12.- Recursos humanos. ....	84
Tabla 13.- Presupuesto operativo.....	85
Tabla 14.- Movilización y comunicación.....	86
Tabla 15.- Total de gastos. ....	86
Tabla 16.- Cronograma. ....	87

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- Conocimientos sobre flexibilidad.....	43
Gráfico 2.- Particularidades de la flexibilidad. ....	44
Gráfico 3.- Tipos de flexibilidad.....	45
Gráfico 4.- Ejercicios específicos en la flexibilidad. ....	46
Gráfico 5.- Métodos de trabajo. ....	47
Gráfico 6.- Tipos de estiramiento para la flexibilidad. ....	48
Gráfico 7.- Aplicación de la propuesta.....	49



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Tema:**

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”.

Tutora: Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C.

Autora: Jessica Rebeca Loor Pozo

**RESUMEN**

El conocer los componentes de la Educación Física, engloba elementos sustanciales para los deportes, entre ellos la funcionalidad del cuerpo humano como ejecutor de las acciones motrices, así como también de las capacidades físicas, una de las cuales es la más usada en los deportes gimnásticos y acrobáticos, denominada flexibilidad, la misma que tiene un desarrollo dividido dada las características de cada persona, enmarcada por la necesidad de ser mejorada por medio de ejercicios, los cuales contribuyen en gran medida a la disminución de la rigidez y el aumento de la elongación del músculo y los ligamentos, evitando lesiones, contracturas y reforzando los músculos antagonistas los cuales son los participativos durante la ejecución de algún ejercicio o composición grupal o individual, es por eso que, la estimulación y el trabajo por medio de ejercicios son complementos específicos aplicados por métodos y técnicas propias de la Educación Física y el Deporte que además de contribuir en un corto tiempo, a largo plazo mejora, refuerza y mantiene la flexibilidad, potenciando el nivel deportivo necesario para estar al nivel de una competencia o exhibición participativa, destacando una vez más la aplicación de entrenamientos planificados y organizados que favorecen de menos a más la formación integral y es allí donde hay falencias debido a que son muy pocos los docentes que aplican estos factores correctamente en cada una de las clases y entrenamientos, viéndose reflejado la necesidad de implementar los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira.

**Palabras Claves:** ejercicios, métodos, test, flexibilidad, grupo, Cheerleaders.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la actualidad, tiene avances estructurales dentro de las clases ya que exige un amplio desarrollo en diversos modos y modas de practicar el ejercicio físico, el cual involucra a una serie de acciones musculares que permite la prolongación de articulaciones y la expansión de músculos, teniendo logros significativos en la educación y el movimiento humano.

Es por eso que uno de los enfoques dentro de la Educación Física en las Unidades Educativas, permite dar cumplimiento al estudio y desarrollo de la motricidad humana y la relación físico-educativa, demostrando aptitudes y actitudes deportivas, en ello también está inmerso conocer la identidad deportiva de quienes lo practican.

Se destaca que en la Unidad Educativa Rubira, perteneciente al cantón Salinas, las clases de Educación Física se materializan de manera fundamental en el proceso de enseñanza - aprendizaje debido a la determinación del contenido, los objetivos y los métodos de trabajo que son enfocadas a los grupos que entrenan deporte, uno de ellos el grupo de Cheerleaders, en el cual el docente manifiesta su protagonismo en el desarrollo del aprendizaje y las actividades de evaluación.

Al dirigir esta investigación a los Cheerleaders como grupo, se refiere a las niñas que practican ejercicios constantes de manera artística y planificada, con sus debidas orientaciones educativas, regidas al desarrollo físico, ejercicios de aplicación acrobática y coreográfica, los mismos que demandan de exigencias

físicas, psicológicas y funcionales, siendo un factor importante la flexibilidad durante toda la ejecución ya que permite la amplitud de movimiento articular y muscular sin ocasionar agresiones físicas.

Una vez más se destaca que la flexibilidad en los grupos de Cheerleaders, es mejorar mediante el entrenamiento constante la amplitud del movimiento de una articulación, la cual debe adoptar posiciones adecuadas, denominadas anatómicas, es por eso que, durante el desarrollo de la investigación se describirán los métodos de trabajo aplicados en las jornadas físicas, las cuales mediante una serie de ejercicios físicos, buscan mejorar una de las capacidades designada la flexibilidad.

Es por eso que los ejercicios permiten tanto al docente como al grupo de Cheerleaders trabajar de manera direccionada la flexibilidad, constituyendo un medio de trabajo más adecuado en los problemas que ocasionan una movilidad limitada, logrando que una mayor expansión muscular y articular, a más de eso servirá como guía o instructivo para otros docentes predominantes dentro de las clases por los métodos de trabajo, las variedades de ejercicios y los medios fundamentales necesarios para la consolidación deportiva.

Es necesario explicar que los ejercicios en general mejoren las cualidades biopsíquicas que poseen el grupo de Cheerleaders para ejecutar movimientos, espacios corporales con un alto nivel de rendimiento deportivo, expresadas en disímiles facultades físicas propias del ser humano, manifestándose en la práctica de resistencia, rapidez de reacción y soporte del cuerpo.

A continuación se dará una breve introducción de los capítulos a desarrollar los cuales están sustentados durante el proceso investigativo:

**Capítulo I:** Se elaborará el marco conceptual donde se puede señalar el tema a investigar, dando a conocer el planteamiento del problema de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

**Capítulo II:** Se pondrá de manifiesto el marco teórico, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas filosóficamente por temas anteriormente ya estudiados con categorías de base legal.

**Capítulo III:** Detallará el nivel que respalda la investigación científica, la población y muestra con el cual se proyecta trabajar el análisis, determinando las conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo IV:** Aquí se demuestra los datos informativos junto a cada antecedente de la propuesta, justificando su importancia de la metodología a utilizar.

**Capítulo V:** Fortalecerá todos los recursos a utilizar tanto institucionales, humanos, materiales, económicos (presupuesto) que permitirán investigar los gastos pertinentes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA.**

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”.

### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La Educación Física y el Deporte son un complemento esencial de las Unidades Educativas y por lo general se refiere al juego como desarrollador de cada clase, viéndose la necesidad de referir al ejercicio físico como un medio fundamental de trabajo, el mismo que involucra la gimnasia, el juego y el deporte, los cuales deberían estar ajustados a las progresividades de los esfuerzos físicos.

Es por eso que dentro de la Unidad Educativa Rubira los docentes muestran la necesidad de caracterizar la unidad funcional del equipo de Cheerleaders para contribuir a la eficacia, los logros deportivos y metas trazadas por el docente, ya que es un complemento específico para garantizar el proceso de desarrollo, dado por las exigencias sociales ya que demandan de estudios sobre la flexibilidad y los rasgos más significativos propios del comportamiento humano, en ello autores como Verjoshanski, Platonov, Bompá fundamentan la necesidad de crear cierta

intensidad en el estímulo, relacionadas en las fases de trabajo y las fases de recuperación.

Una de las falencias, es la falta de conocimientos sobre la selección y aplicación de ejercicios, los cuales desarrollan la flexibilidad por medio de la práctica deportiva referente al grupo de Cheerleaders, en ellos, se ve reflejado la mala ejecución de acciones, y la poca amplitud de movimientos, permitiendo apreciar debilidades grupales.

Por otro lado, la necesidad de perfeccionar los movimientos y la resistencia del músculo al momento de trabajar las partes blandas situadas alrededor de la articulación, conllevan a la especificidad de trabajar en la ejercitación para que no ocurran retrocesos notables en los valores musculares como son: los cambios morfológicos y fisiológicos, éstos a largo plazo impiden el trabajo dado por la pérdida de elasticidad, Ozolin (1979) plantea que para tener gran amplitud en la práctica deportiva se debe trabajar la flexibilidad.

Es preciso resaltar que, el no practicar la flexibilidad por medio de ejercicios físicos el deterioro del grupo de Cheerleaders se verá reflejado de manera grupal e individual en la coordinación, facilitando predisponer en algunos casos de lesiones musculares, tendinosas y en el peor de los casos articulares, provocando no solo agravamientos físicos sino también la influencia psicológica que es una de las más alarmantes por ser repentinas y muy dolorosas.

Otro de los deterioros es calidad coreográfica ya que también predisponen de los efectos posturales, es por eso que el grupo de Cheerleaders demanda de ejercicios

físicos que mejoren la flexibilidad, involucrando los músculos y las articulaciones a sus máximos recorridos con una adecuada metodología y la práctica sistémica.

### **1.2.1.- Contextualización.**

La Unidad Educativa Rubira, se encuentra ubicada en el cantón Salinas, perteneciente a la Provincia de Santa Elena, la cual consta de un grupo de Cheerleaders que representan en competencias colegiales, eventos cantonales y exhibiciones deportivas, por tal motivo las exigencias participativas son de calidad y orgullo institucional.

Para eso existen docentes en el área de Educación Física que no cuentan con el apoyo necesario para realizar el entrenamiento adecuado para desarrollar la flexibilidad, por ello se toma como referencia a estudios Verjoshanski, Platonov, Bompa, Ozolin, (1970), Soares, W (2008) entre otros autores que fundamentan desde un punto más amplio la flexibilidad como capacidad, así como también la importancia de la selección de ejercicios y acciones motoras propias del cuerpo humano.

Destacando que la sistematicidad y la conjugación de acciones físicas determinan la capacidad coordinativa del grupo de Cheerleaders en el cual se encuentra inmersa la preparación deportiva por la práctica constante de cargas físicas, denominadas así por las acciones ejecutadas y la aplicación de distintos métodos de trabajo, por eso es imprescindible que los profesionales de la Educación Física y el Deporte trabajen con sistematicidad las distintas técnicas que se utilizan para

el trabajo de la flexibilidad, puesto que podrá alcanzar el máximo rango de movimiento articular.

Uno de los grandes logros investigativos dentro de los ejercicios físicos y la flexibilidad es el fenómeno al cual están sujetos, ya que se clasifican de distintas maneras en el uso de métodos, medios, técnicas y los factores internos - externos propios del grupo de Cheerleaders y de la Unidad Educativa Rubira, con el fin de hacer maniobras posturales involucrando los movimientos más amplios.

### **1.2.2.- Análisis crítico.**

Para destacar un poco más de los hechos históricos sobre ejercicios físicos de flexibilidad, estos remontan 2.500 s. C. debido a las pinturas del antiguo Egipto, las cuales se encuentran de manera individual y en parejas, destacando un aporte histórico evolucionista para la búsqueda de mejorías, en ello autores como Procopio, (2012) resalta las acciones dinámicas de los ejercicios en la búsqueda de la flexibilidad, con la finalidad de ampliar los límites articulares por medio de la Gimnasia Básica en edades tempranas.

Es así como la rigidez del cuerpo humano disminuye en el accionar de los movimientos de flexión y extensión, demostrando así por la elongación de las extremidades clasificada como una importante cualidad del aparato locomotor que condiciona el logro funcional debido a que la flexibilidad no está desarrollada de igual manera para todas las personas, por lo tanto en el grupo de Cheerleaders se busca obtener un buen rendimiento corporal.

Para ser enfáticos sobre el aparato locomotor no es más que las diferentes estructuras del cuerpo que permiten moverse de manera simple o compleja, con el accionar de los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones las cuales tiene un carácter rector que es el sistema nervioso central, que es el responsable de poder y del hacer.

### **1.2.3.- Prognosis.**

El presente texto va encaminado a la realización de ejercicios para mejorar la flexibilidad del grupo de Cheerleaders y al mismo tiempo contribuir a la coordinación grupal, por medio de planificaciones específicas tomando como referencia el cuadro de López, A. (1996) el cual hace modificaciones del esquema de cesión de (Pieron, M) coincidiendo en tres aspectos fundamentales, la parte inicial que refiere a los ejercicios de calentamiento con énfasis a la flexibilidad, la parte principal a los ejercicios específicos y al ABC que se denomina parte fundamental y la parte final que especifica al estado de calma bajando la intensidad de cada ejercicio.

La parte principal es la que persigue los objetivos, centrada en el grupo de Cheerleaders para proveer información, conocimientos, habilidades, motivación y sirve como recordatorio para la siguiente práctica, teniendo como resultado un calentamiento global por el contenido, y específico por lo que se va a desarrollar en cada jornada.

En la parte principal, está compuesto el modelo integral de las Clases de Educación Física y la pedagógica humanista, con un enfoque constructivista y

productivo, capaz de tener en el grupo de Cheerleaders una exploración guiada por medio de los ejercicios, los cuales mejorarán la flexibilidad, así como la relación docente- alumno y sujeto-sujeto en un marco de comunicación cognitiva y afectiva dando cumplimiento a la acción pedagógica de los efectos sociales positivos correspondientes a la Unidad Educativa Rubira.

En la parte final es donde el grupo de Cheerleaders baja la intensidad de trabajo, así como también disminuye las pulsaciones y el ritmo cardiaco hasta llegar a su estado normal, comprendido por la sístole y diástole, cumpliendo una vez más con un enfoque multilateral-integral, dentro de la práctica sistémica y la búsqueda de mejorías en la flexibilidad.

Hay que destacar que el término “parte” se debe entender como trabajo continuo, el hecho que se refiera por dicho término no significa que se lo delimite, es decir, es todo lo contrario, ya que permite organizar y simplificar los ejercicios para que sean subdivididos en tiempo y espacio, otorgándoles directrices específicas en la planificación, haciendo uso de métodos de entrenamiento innovadores y medios que causen mayor influencia para el trabajo continuo.

#### **1.2.4.- Formulación del problema.**

¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2014 – 2015?

### **1.2.5.- Preguntas directrices.**

1. ¿La flexibilidad es una capacidad?
2. ¿De qué manera contribuyen los ejercicios físicos para el incremento de la flexibilidad?
3. ¿Cómo se determina los ejercicios para la flexibilidad?
4. ¿Cuántos tipos de ejercicios de flexibilidad existen?
5. ¿Cuál es la importancia de trabajar los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en edades tempranas?

### **1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.**

**Propuesta:** Ejercicios Físicos

**Campo:** Mejorar la Flexibilidad.

**Área:** Educación Física Deportes y Recreación.

**Aspecto:** Cheerleaders.

**Tema:** Ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders.

**Problema:** ¿Cuál es la influencia de los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, año lectivo 2014 - 2015?

**Delimitación temporal:** Este trabajo de investigación se aplicó durante el período escolar 2014 - 2015.

**Delimitación poblacional:** 45 Cheerleaders de 5 a 6 años en la Unidad Educativa Rubira.

**Delimitación espacial:** Canchas del Nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira.

**Delimitación contextual:** El objeto de estudio de la investigación se aplicó en los horarios de la mañana dentro de la Unidad Educativa Rubira.

**Objeto de estudio:** La flexibilidad en el grupo de las Cheerleaders.

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN.**

El accionar de esta investigación da respuestas contundentes a uno de los componentes de la Educación Física y el Deporte, ya que utiliza sus medios que normalizan o mejoran el comportamiento humano, facilitando las relaciones metódicas vinculadas con la práctica y el trabajo continuo en los aspectos básicos de la motricidad, transformando las acciones en los grupos de Cheerleaders.

Es por eso, que al referirse a las Cheerleaders, aborda los componentes gimnásticos y los medios fundamentales en el desarrollo físico general, así como también los ejercicios acrobáticos y coreográficos, los cuales van dirigidos al aumento de las capacidades físicas con un carácter general, al mismo tiempo

marcar especificidad en la acrobacia y los ejercicios físicos para la flexibilidad, marcando énfasis pedagógico, funcional y armónico.

Al referir el tema sobre la flexibilidad, ésta es la segunda de cuatro cualidades físicas básicas, en ello, el cuerpo debe conseguir la mayor cantidad de posiciones o posturas posibles de manera dinámica o estática sin perder la postura, esto implica que los segmentos corporales tengan libertad de expresión, por eso, la autora de esta investigación cita lo planteado por Matveev, L. (1983, p.338) en el cual plantea los estados de expresión. En primer lugar, lo ideal del accionar de comprensión (su modelo mental, verbal, gráfica o teórico). En segundo lugar, el modelo de formación (o ya formado) en el grupo de Cheerleaders, de poder realizar cualquier componente gimnástico comprendido por su expresión grupal.

Por otro lado, en el accionar de los ejercicios y su influencia, se adscribe sobre la comprensión individual y grupal a lo planteado por (Vigotski, L. 1989). Este involucra el proceso de formación, considerando la profundidad de los ejercicios físicos para la flexibilidad, así como la clara derivación de los enfoques psíquicos denominados ecológicos y desarrolladores del proceso de enseñanza y el aprendizaje dentro de la formación y preparación deportiva en el área de las Cheerleaders, y además, el cambio de los subsistemas dominantes de la actividad mental.

Es por eso que, los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, en teoría son fuerzas físicas o intelectuales que aparecen en el trabajo constante del grupo de Cheerleaders, estos garantizan el trabajo dentro de la lubricación articular y

corporal, la expansión muscular, y la circulación sanguínea en el músculo, ligamento o articulación que está siendo desarrollada, para ello se toma como referencia las partes de la clases, planteada por López (2006) las cuales permiten direccionar las partes de cada clase y entrenamientos impartidos haciendo énfasis en el desarrollo de la flexibilidad.

La flexibilidad es **importante** desarrollarla porque al no realizar frecuentemente los ejercicios físicos adecuados hace que los integrantes del grupo pierdan poco a poco la flexibilidad, acumulando mucha tensión en los músculos volviéndose más rígidos ocasionando lesiones, desgarros, contracturas, producidas por una mala práctica de este deporte.

Cabe resaltar que este deporte predomina la acrobacia y por eso se debe de trabajar con un entrenamiento técnico, eficiente y eficaz, es por eso que existe mucho interés por parte de la institución, para que este deporte surja, además no se necesita de mucha inversión económica, siendo **factible** para aplicarlo y para que este deporte crezca en nuestra provincia y en el país.

Además este proyecto tiene mucha **viabilidad** porque existe varios textos que facilitan la obtención de datos e información para llevar a cabo los objetivos, quedando como únicos **beneficiarios** el grupo de Cheerleaders, teniendo mejores resultados en el rendimiento físico y en la ejecución de diferentes tipos de movimientos y rutinas, obteniendo movimientos estéticos y precisos con mayor dominio del cuerpo porque la flexibilidad también ayuda a la coordinación evitando futuras caídas en el entrenamiento o presentación.

## **1.4.- OBJETIVOS.**

### **1.4.1.- Objetivo general.**

Identificar los ejercicios físicos que aportan al desarrollo de la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014 - 2015.

### **1.4.2.- Objetivos específicos.**

- Identificar cuáles son los problemas principales para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders.
- Determinar las características físicas del grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira.
- Seleccionar ejercicios específicos para mejoras en la flexibilidad del grupo de Cheerleaders.
- Aplicar pasos metodológicos en la flexibilidad por medio de ejercicios físicos en el grupo de Cheerleaders.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS.**

Es importante destacar los hechos históricos referentes a la flexibilidad, de los cuales, los primeros registros con relación al tema, remontan 2.500 a.C. en el cual se encuentran pinturas en el antiguo Egipto, donde aparecen dibujos en los que se observa ejercicios de flexibilidad, también encontradas en estatuillas de Bangkok hace más de 200 años, mostrando posturas en las que se desarrolla la cualidad llamada la flexibilidad, otro de los hechos históricos en la época Romana existía el grupo de contorsionistas que realizaban ejercicios de flexibilidad a modo de espectáculo en fiestas y reuniones (Procopio, 2012).

Posteriormente aparece el yoga en medio oriente junto con otras disciplinas de antigüedad milenaria como el Doin y el Tai Chi Shuan, las cuales utilizan técnicas de estiramientos que actualmente siguen vigentes. En EE.UU en 1950 los Neurofisiólogos, Kabat, Levine, Bobath, introdujeron el F.N.P (Facilitación neuromuscular propioceptiva) contracción-relajación base del actual Stretching (Procopio, 2012).

Mucho antes de la creación de la palabra flexibilidad, “Hipócrates describió a un grupo étnico proveniente de su tiempo como, presentadores de exagerada laxitud articular que les permitía lanzar jabalinas sin lesionarse (Grahame, 1972, citado por Alter, 2000), teniendo como referencia las observaciones que en la antigüedad

se toma en cuenta, las cuales con el tiempo han ido mejorando y evolucionando la aplicación de métodos y técnicas reflejadas en los ejercicios, las cuales predominan en menor o mayor (Gil, 2005).

Es por eso que la necesidad de implementar ejercicios para mejorar la flexibilidad requiere de una adecuada planificación, estructuración, seguimiento y el estudio previo para lograr en cierto modo un desarrollo del aparato locomotor ya que tiene gran significado a la hora de rendir en los eventos deportivos, competencias atléticas de los Cheerleaders.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

Es de vital importancia conocer los múltiples factores condicionantes dentro de la metodología de los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad referida como segunda capacidad, teniendo en cuenta las fases motoras, sobre todo el periodo o edad en la que se encuentran el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira para obtener los rasgos distintivos y justificantes dentro de lo planteado en esta investigación.

En cuanto al desarrollo de los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad la (ACSM) American Collage of Sport Medicine y otras organizaciones internacionales, plantean el establecer pautas en los programas de ejercicios compuestas dentro del entrenamiento deportivo, dirigido y contextualizado en esta investigación al grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, considerando que, a través de los entrenamientos moderados por medio de los ejercicios, mejore y desarrolle la flexibilidad (Román, I. 2001).

A este hecho se le añade que, contadas Unidades Educativas presentan planes de entrenamiento, viéndose reflejado una vez más la necesidad de complementar las bases metodológicas que son: los principios y enfoques que plantea Vygotski, L (1978, 1987, 1991) en su concepción acerca de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), la situación social de desarrollo y la ley de doble formación y el trabajo correctivo.

En cuanto a los procesos específicos de la Educación Física y el Deporte se hace referencia a los estudios de Román, I. (1998, 2001, 2003, 2005, 2011) el cual aborda la temática de los métodos de trabajo, los medios utilizables y los períodos para el desarrollo de flexibilidad, tomando como referencia y contextualización el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira.

### **2.2.1.- Fundamentación Filosófica.**

Por otra parte se asume el modelo de la escuela histórico-cultural de (Vigotsky, L. 1989), al considerar la unidad dialéctica que conforman lo biológico y lo social, el papel de condiciones o premisas para el desarrollo de los factores biológicos, mientras que a los factores sociales se les considera como fuente del desarrollo, que propician la compensación indirecta de las dificultades que poseen el grupo de Cheerleaders.

Para contrarrestar las dificultades vistas dentro del grupo de Cheerleaders, éstas son una crítica en relación al trayecto entre lo que se dice y lo que se hace, ya que depende mucho de las planificaciones específicas para el trabajo de la flexibilidad, tomando en cuenta que los ejercicios físicos deben ser enfocados al aprendizaje, al

desarrollo físico y también a la conciencia deportiva cognitiva ya que las competencias están constituidas de victorias y derrotas por lo tanto deben marcar ciertas afirmaciones.

Hay que destacar que dentro de la Unidad Educativa Rubira, continua siendo la reproductora de valores marcados al interior y al exterior, por lo tanto, se debe preparar y reforzar al grupo de Cheerleaders para exhibirse de la mejor manera, teniendo en cuenta que los logros participativos realzan el espíritu, el cuerpo, el alma y la mente de cada uno de los competidores, en ello autores como Matuaran, (2001, pág. 13) abordan la temática sobre la competencia participativa.

### **2.2.2.- Fundamentación Psicológica.**

El deporte en general es una actividad que ha acompañado a la humanidad desde sus primeros comienzos, el cual, al cursar de los años se han ido dando modificaciones deportivas conllevadas a transformar las acciones de los participantes, así como también la implementación de reglas, exigencias personales y autónomas para lograr alcanzar metas propuestas, en ello existen factores influyente en el trabajo grupal y la exigencia individual denominada factores psicológicos.

Dichos factores psicológicos son influyentes en el grupo de Cheerleaders por los ejercicios físicos planteados para mejorar la flexibilidad, en el cual, los deportistas asimilan y conocen mentalmente las cargas y los efectos beneficiosos que provocan los planes diarios, también es un propósito para determinar los efectos psicológicos de las cargas resultantes de la preparación, en ello la autora de esta

investigación se adscribe al enfoque histórico-cultural de L.S. (Vigotsky, L, 1989), y que el proceso de formación de la personalidad comprende los componentes cognitivo, afectivo, motivacional y volitivo destacando que el trabajo será de manera específica, desarrolladora y participativa.

Desde el punto de vista de la psicología deportiva, ésta asume el estudio de los procesos psíquicos y la conducta del grupo de Cheerleaders durante cada una de las prácticas, mostrando énfasis en el trabajo de los ejercicios físicos específicos para mejorar la flexibilidad, conociendo y optimizando las condiciones de los deportistas, y la búsqueda del logro físico y técnico.

### **2.2.3.-Fundamentación Social.**

La Educación Física como fenómeno social abarca las variables educativas pertenecientes al ámbito de la actividad motriz, las cuales al ser asimiladas y compaginadas con el accionar de los ejercicios físicos marcan un estudio investigativo para denotar factores deportivos necesarios en el desarrollo de experiencias de aprendizaje.

Es por eso que, al enfocar los estudios en los ejercicios para mejorar la flexibilidad involucra el proceso de enseñanza aprendizaje en las múltiples acciones e interacciones sociales viendo reflejado el aumento del conocimiento en cada uno de los participantes, produciendo aportes sociales dentro de la institución, así como también una secuencia de logros interpersonales desde una perspectiva educativa y desarrolladora.

Cabe destacar que en la Unidad Educativa Rubira, la Educación Física es potenciada y promovida dentro y fuera de la institución, causando aportes sociales benéficos para la salud e incluir y llevar a cabo ejercicios propios del grupo de Cheerleaders, teniendo una estrecha relación entre la comunidad educativa, la sociedad y el deporte.

#### **2.2.4.-Fundamentación Pedagógica.**

Las exigencias pedagógicas de la actividad deportiva en el grupo de Cheerleaders, pone en marcha un sin número de requerimientos para la ejecución de acciones, todo por alcanzar la perfección en la ejecución de movimientos, viéndose reflejado la auto-formación como factor del equilibrio dinámico y estático las cuales están bajo exigencias acordes a la coordinación, concentración y ejecución de formaciones corporales.

Es fundamental reconocer que los ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad mediante el trabajo metodológico y la práctica sistémica, tienen un orden estructural, en el cual, aumenta su nivel de complejidad al igual que la intensidad, logrando un equilibrio compensatorio mediante los ejercicios y un desempeño eficaz en ello, autores como Bermúdez, R. & Rodríguez (1996 pág.15) consideran que se precisa de una metodología **“cuando la ciencia pedagógica requiere una vía novedosa que permita al educador dirigir la apropiación del contenido de la educación en los educandos y orientar la realización de actividades de la práctica educativa”...**

Estos autores conciben la metodología en su carácter de ciencia y para justificarlo se refieren a la interrelación de cuatro aspectos en la relación cognoscitiva y transformadora que el hombre establece con la realidad: el ontológico, el gnoseológico, el lógico y el metodológico, y le confieren a este último gran importancia por considerarlo el instrumento para el conocimiento científico y la transformación práctica del mundo.

Se remarca también que Según la Pedagogía y los principios de la Educación Física y deporte según (López A. 2006, pág. 59) menciona la importancia del proceso de enseñanza aprendizaje, conllevando numerosos y variados ejercicios físicos manifestados para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira así como también contribuir al desarrollo de habilidades y capacidades físicas.

### **2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.**

Para abordar un poco más de la temática, es necesario conocer los fundamentos de cultura general que un docente debe dominar para el trabajo de la flexibilidad, a continuación un breve análisis teórico sobre la flexibilidad, sus características de trabajo y sus componentes esenciales.

**La flexibilidad**, es la segunda capacidad física denominada así por realizar un movimiento de mayor amplitud, ésta ha evolucionado por la aplicación de ejercicios físicos, teniendo en cuenta que una persona nace disponiendo de una gran flexibilidad que de no ser trabajada irá perdiendo paulatinamente la elasticidad y soltura.

**La ejercitación**, en consecuencia dirige a mejorar la capacidad y en cierto modo a mantener niveles óptimos, los cuales causarán un retroceso de pérdida de flexibilidad, por eso se debe realizar ejercicios físicos de forma específica ya que su ejercitación a partir de los 5 años es fundamental, debido a los fundamentos morfológicos y fisiológicos que ocurren en dichas edades.

**La falta de movilidad**, en cierto modo limita y ocasiona deterioro de la coordinación en el momento de los movimientos individuales o grupales de los Cheerleaders, a más de eso, facilita y dispone de lesiones músculo-tendinosos y articulares, así como también el deterioro de la calidad de movimiento impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas en los momentos posturales.

**La flexibilidad es necesaria** para poder recuperar rápidamente los límites mencionados, la posición individual y grupal, la eficacia muscular en cada articulación, los movimientos fluidos y armónicos, obteniendo una adecuada y elegante postura.

Dentro de los **factores que condicionan la flexibilidad** están vinculados los ejercicios físicos de movilidad articular los cuales permiten un pre-calentamiento activo el cual provee de irrigación del líquido sinovial en la articulación, posteriormente la elasticidad de la musculatura antagonista es primordial ante un calentamiento previo, otro factor importante es la fuerza de la musculatura agonista para la contracción muscular, obteniendo una buena coordinación intramuscular.

Como **variables ajenas a los factores que condicionan la flexibilidad**, está el horario de entrenamiento que se da en la Unidad Educativa Rubira, la edad del grupo de Cheerleaders que es un factor positivo para la aplicación de ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad, el clima contribuye en gran medida ya que por estar situados en la zona costera este es cálido produciendo un mejor tiempo de precalentamiento afluyendo a la temperatura corporal y por último el estado emocional que implica lo planteado dentro del entrenamiento.

### **2.3.1.- Tipos de Flexibilidad, existen dos tipos los cuales están divididos por:**

**Flexibilidad activa:** Cuando la amplitud del movimiento se consigue por la propia fuerza de los grupos musculares.

**Flexibilidad pasiva:** Cuando la amplitud del movimiento se consigue por la acción muscular y la fuerza adicional de un agente externo. Es de mayor amplitud que la activa.

### **2.3.2.- Conceptos:**

El término flexibilidad proviene etimológicamente del latín *flectere*: curvar, doblar y *bilix*: capacidad según el diccionario de la Real Academia Española se define como "la capacidad de doblarse fácilmente" (Real Academia Española, 2013).

La definición de la flexibilidad ha sido abordada desde diferentes puntos de vista en los cuales los autores no han logrado un consenso unificado que sobresalte los

beneficios y aportes de dicha cualidad motriz en el entrenamiento deportivo del atleta.

Aunque numerosos estudios de flexibilidad no han sido determinantes, si han servido como puntos de partida para investigaciones específicas en deportes cuyo grado de flexibilidad es directamente proporcional con el grado de desempeño del deportista, las definiciones más sobresalientes son:

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM 1995) define la flexibilidad como la capacidad condicional necesaria para la correcta ejecución de los movimientos humanos y deportivos.

Dietrich (1988), citado por Suárez (2005): define la flexibilidad como movilidad, quiere decir la capacidad del hombre para ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones.

Stoedefalke (1971), citado por Gil (2005): aporta que la flexibilidad es la “amplitud del movimiento de una articulación (ROM)”. Esta es la definición más simple pero es a la vez la más ampliamente utilizada en la literatura para referirse a la elongación, estiramiento o capacidad de flexibilidad del deportista.

La flexibilidad es una cualidad física que viene determinada por la amplitud de movimientos de una o varias articulaciones (Arregui, 2001).

Para Dantas (2003), citado por Suárez, 2008: la flexibilidad se puede definir como la cualidad física responsable de la ejecución de una amplitud de movimiento

voluntario angular máximo, de una articulación o conjunto de articulaciones, dentro de los límites morfológicos sin el riesgo de causar lesiones.

Kim (2006), define la flexibilidad como la capacidad de mover músculos y articulaciones en todo su grado de movilidad.

Según Alter (2004), la flexibilidad es la amplitud de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones. Habitualmente está clasificada en dos componentes, la parte estática que se refiere a la capacidad para realizar movimientos dentro de una amplitud que no enfatice la velocidad o el tiempo y la parte dinámica que corresponde a la capacidad de realizar movimientos dentro de una amplitud que pone énfasis en la velocidad o en el tiempo.

Di Santo (2006) por su parte, define la flexibilidad como la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencia que las estructuras neuro-múo-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal , compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.).

Collazo (2002), plantea que “movilidad es la capacidad que posee un organismo en su estructura morfo funcional para la realización de grandes amplitudes de movimientos articulares, que se expresan intrínsecamente en la capacidad de elongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y capsulas”.

Goncalves (2007), define la flexibilidad como “la capacidad del tejido muscular de extenderse, permitiendo que la articulación se mueva a través de toda la amplitud de movimiento”.

Manno, R. (1994), dice que la flexibilidad se puede considerar como sinónimo de movimiento de las articulaciones es la capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más ampliamente posible, de forma activa como pasiva.

**Educación Física:** Rama de la Cultura Física considerada como proceso pedagógico encaminado al desarrollo físico del individuo que produce mejoramiento funcional del organismo y que contribuye al desarrollo de sus habilidades motrices básicas, capacidades y convicciones, que le permiten cumplir exitosamente las tareas que la sociedad le señale en lo social, militar o laboral; por ello se puede decir que está orientada hacia la educación de la conducta motriz Menéndez, S. y Ranzola, A. (2002).

**Profesores de Educación Física:** Personal que maneja con desenvoltura las funciones de gestión: organización, planificación, dirección, ejecución y evaluación en el proceso de enseñanza y aprendizaje la Educación Física. Menéndez, S. y Ranzola, A. (2002).

**Programas de Educación Física:** Proyecto publicado en un material ordenado de forma lógica, para su puesta en práctica en la Educación Física, compuesto por un sistema que incluye la distribución de contenidos, indicaciones, métodos, dosificación de actividades y otros elementos importantes para realizar en las clases de dicha asignatura, según las características biológicas, psicológicas y

físicas de los estudiantes por su edad y sexo. Es utilizado en la enseñanza institucionalizada para alumnos que no poseen limitaciones cognitivas, sensoriales y de nivel físico-motriz. Menéndez, S. y Ranzola, A. (2002).

### **2.3.3.- Aspectos generales anatómicos (musculares).**

El tejido muscular está formado por células o fibras musculares alargadas que suelen agruparse en haces o fascículo y generalmente son de contracción voluntaria aunque pueden contraerse involuntariamente. Los músculos asociados con el esqueleto y los responsables de los movimientos de las extremidades y el tronco representan aproximadamente la mitad del peso del cuerpo y contiene la mitad del agua corporal. Su funcionamiento es factor capital de la producción en gastos energéticos teniendo la capacidad de contraerse y se caracteriza por adaptarse con gran facilidad a distintos tipos de movimientos (Le Vay ,2004).

#### **2.3.3.1.- Clasificación del músculo según su función y características.**

**Esquelético.-** Esquelético somático voluntario. Estos músculos, junto con los tendones, son los que mantienen unido al esqueleto. Gracias a estos, el cuerpo adquiere forma y sus movimientos pueden ser controlados por el individuo. Permiten llevar a cabo la función locomotora y se destacan por contraerse rápida y velozmente. Poseen numerosas estrías y núcleos en sus fibras (Le Vay, 2004).

**Lisos.-** No estriado involuntario visceral. Estos músculos están compuestos de células lisas, largas y angostas y se ubican en los órganos internos (como intestinos y estómago) y vasos sanguíneos (Le Vay, 2004).

**Cardiaco.-** No estriado involuntario visceral. Estos músculos están compuestos de células lisas, largas y angostas y se ubican en los órganos internos (como intestinos y estómago) y vasos sanguíneos (Le Vay, 2004).

### **2.3.3.2.- Tipos de contracción Muscular**

**Contracción estática o isométrica.-** Se da cuando la fuerza producida no es capaz a la resistencia, por lo tanto no hay un cambio en la longitud externa del músculo (sí que lo hay a nivel interno) en este tipo de contracción las fuerzas están equilibradas (Meri, 2005).

**Contracción Concéntrica.-** (Contracción de acortamiento o positiva) las fuerzas que se producen en el cuerpo humano vencen a la resistencia, se produce un acortamiento de músculo y el movimiento de la resistencia. Por ejemplo, el bíceps braquial se contrae concéntricamente cuando se lleva a la boca un vaso de agua desde la mesa (Meri, 2005).

**Concentración excéntrica.-** (Contracción de alargamiento o negativa) Cuando la fuerza externa es mayor que la que puede producir el músculo, este es vencido y se va alargando mientras se mantiene la tensión. Por ejemplo, cuando se vuelve a colocar el vaso de agua en la boca de la mesa, el bíceps braquial se contrae excéntricamente. En realidad, por supuesto la contracción muscular no es esencial en este caso (Meri, 2005).

### **2.3.3.3.- Participación del músculo en el estiramiento.**

**Contracción muscular.-** Durante el proceso de contracción, los filamentos de actina (filamentos finos) se deslizan entre los de miosina (filamentos gruesos). Ambos quedan superpuestos, de tal forma que la miosina entra en interacción con la actina, tirando de los filamentos más delgados hacia el centro de cada sarcómero, lo que produce un acortamiento de éste y, por tanto, de las miofibrillas y las fibras musculares que lo componen.

Si en un órgano muscular esquelético se acorta el suficiente número de fibras musculares, se acorta el propio músculo, produciendo la contracción. Para que el mecanismo de la contracción se produzca son necesarias las fijaciones del calcio y la acción de la energía, que se obtiene de la oxidación de la glucosa y de las grasas (Wilmore & Costill, 1998).

**Función del agonista.-** Si un músculo se contrae concéntricamente, se dice que es agonista de las acciones articulares que resultan de dicha contracción. Por ejemplo: el tríceps braquial es un agonista de la extensión al codo. Algunos músculos son agonistas por más de una acción de una articulación dada; muchos otros tienen una o múltiples acciones sobre dos o más articulaciones que cruzan su recorrido. Por ejemplo; el bíceps braquial es agonista de la flexión del codo y de la supinación radio-cubital, además de tomar participación agonista en varias acciones de la articulación del hombro debido a su doble inserción (Wilmore et al., 1998).

**Función del antagonista.-** El antagonista es un músculo cuya contracción tiende a producir una acción articular exactamente opuesta a alguna acción articular determinada de otro músculo específico. Un músculo extensor es agonista de un músculo flexor. Así, el bíceps braquial es antagonista el tríceps braquial en la extensión del codo y el pronador redondo en la pronación radio cubital. El bíceps no es antagonista del braquial anterior a causa de que no puede oponer ningún movimiento para el cual el braquial actúa como motor (Wilmore et al., 1998).

**Función del neutralizador.-** Neutralizador es un músculo que se contrae para contrarrestar, “descartar” o neutralizar una acción indeseable de otro músculo que se contrae. El término neutralizador es un sinónimo que describe la función desempeñada por el sinergista accesorio o el sinergista verdadero conforme con la definición expuesta en el aparato anterior (Wilmore et al., 1998).

**Función del fijador o estabilizador.-** Fijador o estabilizador es un músculo que fija, afirma o sostiene un hueso o parte del cuerpo para que otro músculo activo tenga una base firme sobre la que pueda ejercer tracción. Si una persona extiende el brazo hacia adelante, para abrir por tracción una puerta que se resiste, debe estabilizar sus partes corporales para vencer la resistencia. Cuando un músculo se contrae tiende a traccionar sus dos extremos hacia su centro con la misma fuerza. En el caso ideal, el músculo fijador o estabilizador se encontrará en contracción estática. Un buen ejemplo de fijador o estabilización se observa en la flexión en decúbito. Los músculos abdominales se contraen estáticamente durante este

ejercicio, por lo que se impide la oscilación indeseable del cuerpo a nivel de la cadera y del tronco (Wilmore et al., 1998).

**Función del sinergista.-** Se aplica el término sinergista con tantas connotaciones distintas en obras de historias como en trabajos contemporáneos, que su significado se ha generalizado considerablemente y ha llegado a ser casi ambiguo. Algunos autores definen al sinergista como un músculo que actúa con algún otro músculo o músculos como parte de un equipo.

Pueden identificarse dos tipos específicos de sinergia: sinergia concurrente y sinergia verdadera, la sinergia se define en general, como la anulación de una acción colateral, o acción secundaria, indispensable por parte de los músculos activos, es decir, la sinergia concurrente tiene lugar durante la acción de dos músculos que ejercen una acción muscular común y que por separado, realizan una función secundaria antagonista entre ambos.

Se destaca que debido a estos dos músculos se contraen simultáneamente, actúan al unísono para producir la acción común deseada y hacer las veces del sinergista accesorios el uno del otro porque contrarrestan o neutralizan sus respectivas acciones secundarias o indeseables (Wilmore et al., 1998).

#### **2.4.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

El grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira cantón Salinas, provincia de Santa Elena, entrenan constantemente para exhibiciones realizadas tres veces por año, al igual que las presentaciones que se den fuera de la institución, para

eso, es necesario dar sustento crítico y mediático a lo establecido en la educación en el Ecuador de manera general, mostrando interés en dar respuesta participativa en los siguientes argumentos.

#### **2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.**

Según la constitución de la República del Ecuador manifiesta:

##### **Sección cuarta**

##### **Cultura y ciencia**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

##### **Sección quinta**

##### **Niños, niñas y adolescentes**

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

## **2.4.2 Plan Nacional de Buen Vivir. (PNBV.2013-2017)**

Políticas y lineamientos estratégicos. (PNBV.2013-2017. P 190)

Ítem 3.7. Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso de tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

Literal (b): Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividades físicas en el uso del tiempo libre.

Literal (f): diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad física en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, institucionales públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil (PNBV, 2013-2017. P. 148).

## **2.5.- HIPÓTESIS**

Si se aplican los ejercicios físicos entonces se mejorará la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

## **2.6.- SEÑALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

### **2.6.1 Variable independiente:**

Ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad.

### **2.6.2 Variable dependiente:**

Grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira.

## 2.7.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Tabla 1.- Variable independiente**

<b>Variable independiente:</b> Ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad.				
CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Los ejercicios físicos para desarrollar la flexibilidad, es una forma apropiada de orientar y dirigir a las cheerleaders potenciando el nivel deportivo para futuras competencias.	Tipos de flexibilidad	Dinámica o activa Estática o pasiva	¿Qué tipo de ejercicios físicos de flexibilidad se va a realizar activa o pasiva?	Encuestas (estudiantes)
	Tipos de capacidades	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	¿De qué manera influirán estos tipos de capacidades en las Cheerleaders?	Entrevistas (autoridades y docentes del plantel).

**Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.**

**Tabla 2.- Variable dependiente**

<b>Variable dependiente:</b> Grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira				
CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
<p>“Cheerleaders es una disciplina deportiva muy compleja debido a la variedad de cualidades físicas necesarias, en ese sentido nuestro trabajo está orientado a desarrollar las habilidades motoras de cada deportista, la coordinación, la confianza física y el desarrollo de su autoestima”. Lic. Cati Rodas. Pág 1.</p>	Integrantes:	1)Voladora 2)Base 3)Guía 4)Poste 5) Cuarta	¿Capacitar a las Cheerleaders sobre cada una de las integrantes del equipo?	Encuestas (estudiantes)
	Categorías de animación	Cheerdancers Pompón Barras	¿Conocer las características de cada una de las categorías de animación?	Entrevistas (autoridades y docentes del plantel).

**Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.**

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO.**

El enfoque de la investigación es eminentemente cualitativo porque analiza y busca la comprensión de los hechos, estudia fenómeno referente a la flexibilidad al igual que los estudios para plantear una solución en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, destacando que el uso bibliográfico determina aportes teóricos durante el desarrollo así como también son un sustento durante el proceso investigativo.

#### **3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

##### **3.2.1.- Investigación de campo.**

En el campo de la investigación educativa se han planteado varias definiciones acerca de la flexibilidad, sus tipos y argumentos básicos necesarios para el desarrollo de esta propuesta, al igual que las definiciones de diferentes autores que otorgan un valor teórico práctico en el área de la Educación Física y el Deporte, las mismas que han sido contextualizadas, estudiadas, analizadas, verificadas y puestas en práctica en el grupo de Cheerleaders, en el cual predominan edades comprendidas de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Rubira perteneciente al cantón Salinas ubicado en la Provincia de Santa Elena.

### **3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica.**

Con relación a los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad se han realizado diversas investigaciones a través de las búsquedas bibliográficas de primera fuente, en ello, autores como López, A. (2006), Procopio, (2012) fundamentan los ejercicios en la Educación Física y el Deporte, así como también la Flexibilidad como capacidad física.

### **3.2.3.- Investigación experimental.**

Porque permite cambiar o modificar la realidad, sobre el desarrollo de las capacidades físicas de cada integrante del grupo de Cheerleaders, teniendo en consideración la edad, el sexo y los procesos evolutivos que el integrante va vivenciando, otro de los datos importantes, es que los ejercicios aplicados en edades de 5 a 6 años se verá reflejado el comportamiento físico, y el aumento en el nivel cognitivo por parte de los integrantes del grupo y el docente el cual aplica los métodos para mejorar la flexibilidad.

## **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

### **3.3.1.- Exploratoria.**

Permite indagar sobre el fenómeno, el cual en países tercermundistas es muy poco explorado, y de esta manera permite elaborar una metodología más flexible, dinámica y desarrolladora, incrementado en mayor medida un mejoramiento en la flexibilidad del grupo de Cheerleaders.

### **3.3.2.- Descriptiva.**

De la estadística descriptiva la suma y el cálculo porcentual para el procesamiento de la entrevista, encuestas y guía de observación, los cuales proveen información necesaria para denotar la falta de preparación y la inconsistencia de aplicación de ejercicios para la flexibilidad, tomando como referencia las características del grupo de Cheerleaders.

## **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.**

### **3.4.1.- Población.**

La Población de esta investigación la conforman el Grupo de Cheerleaders de 5 a 6 años perteneciente a la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

### **3.4.2.- Muestra**

Cuenta con 45 Cheerleaders de 5 a 6 años, refiriendo a que, la muestra fue de una mínima cantidad por lo tanto, no se utilizará ninguna fórmula.

## **3.5.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.**

### **3.5.1.- Métodos teóricos.**

#### **3.5.1.1.- Histórico-Lógico.**

Se aplicó para conocer los hechos más relevantes de la historia de la flexibilidad al igual que los ejercicios y sus fundamentos, considerando las edades de 5 a 6

años y contextualizando para el grupo de Cheerleaders, su metodología y la enseñanza más adecuada.

#### **3.5.1.2.- Inductivo-Deductivo.**

Este método permitió generalizar y conceptualizar los hechos durante la investigación, el mismo que detalla lo general y lo particular, abordando la teoría para enfocarla en la parte práctica.

#### **3.5.1.3.- Análisis-Síntesis.**

Se utilizó para realizar los respectivos resúmenes de las bibliografías escogidas, y para plantear una idea de forma clara y precisa en conceptos, definiciones y planteamientos.

#### **3.5.2.- Métodos empíricos.**

##### **3.5.2.1.- Encuesta.**

Se utilizaron para obtener información de las diferentes interrogantes sobre la flexibilidad, sus tipos y el trabajo que debe ser aplicado con una metodología adecuada, tomando en cuenta los aportes críticos que se den dentro del proceso y enfocadas a los ejercicios físicos y la flexibilidad.

##### **3.5.2.2.- Entrevista.**

Este método es de valiosa importancia ya que aplicó a la Directora de la Unidad Educativa Rubira, donde marcará sus preocupaciones, circunstancias y

alternativas de trabajo para el desarrollo de la propuesta que están enfrascadas a mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders.

#### **3.5.2.3.- Guía de observación.**

La guía de observación permitirá observar las áreas apropiadas para el trabajo, al igual que los materiales idóneos que se utilizarán para crear métodos de trabajo referentes a la flexibilidad por medio de los ejercicios físicos.

#### **3.5.2.4.- Matemático estadístico.**

El cálculo porcentual ayuda a determinar la población, por medio de Microsoft Excel lo cual permitirá un mejor análisis y representación gráfica de la información.

### **3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

En el plan de recolección de información, se aplicaron métodos de investigación, los cuales dan sustento y dirección a la propuesta, detallados a continuación:

Los métodos de investigación científica permitió indagar en la parte teórica y empírica, la parte teórica en el método histórico-lógico se puede detallar y revelar que metodología de enseñanza se va a utilizar, así también el método inductivo deductivo que aborda la teoría para enfocarla en la práctica y por último el análisis-síntesis permite obtener resúmenes para plantear una idea clara y precisa.

El método empírico es utilizado para la recolección de la información por medio de la encuesta diseñada para obtener información sobre las diferentes

interrogantes dirigida a los docentes que trabajan en la Unidad Educativa Rubira, y que tiene un vínculo con los niños de 5 a 6 años, y de esta manera caracterizar la situación actual de complemento del grupo de Cheerleaders, el trabajo que aplican los docentes en función de la flexibilidad.

La guía de observación está modificada de acuerdo a las áreas y materiales de trabajo, en ello se puede denotar fortalezas y debilidades que pueden ser puestas en planes de trabajo, así mismo dar prioridad a los ejercicios físicos que en un futuro mejoran el nivel de flexibilidad en el grupo de Cheerleaders, cabe recalcar, que por ser una capacidad física a medida que un sujeto avanza en su edad, éste va perdiendo prolongadamente la flexibilidad.

### **3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

#### **3.7.1.- Determinación de la situación.**

La entrevista es un método apropiado para la Lic. María Gómez de Calero directora del nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira ya que proporciona datos sobre recursos y complementos de los docentes como apoyo de la investigación, y la encuesta es aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Rubira, en el cual los docentes Geovanny Ochoa, Estefanía González , Aurora Muñoz, Santiago Fernández, Janneth Ontaneda y Adrián Reyes, determinaron un cierta importancia en el desarrollo de esta investigación ya que, eleva los estándares educativos, así como la calidad del deporte institucional, mejorando la actitud y la aptitud de los integrantes del grupo de Cheerleaders.

### **3.7.2.- Búsqueda de información.**

Una vez realizado un amplio estudio sobre la flexibilidad en los integrantes del grupo de Cheerleaders en la Unidad Educativa Rubira, se procede a justificar mediante los ejercicios físicos los cuales aplica una serie de métodos, pruebas y test básicos que son complementos esenciales dentro de las clases de Educación Física y el Deportes, tomando como referencia lo planteado por López, A. Ranzola, A. Vigotsky, L. entre otros autores los mismos aportan al trabajo y al seguimiento por medio de los ejercicios físicos y la búsqueda de dar solución al planteamiento del problema el cual direcciona la investigación a la flexibilidad.

### **3.8.- ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

Este estudio va dirigido a conocer la especificidad del conocimiento sobre la flexibilidad, así como también, las teorías más específicas sobre los ejercicios físicos, y los aportes que estos pueden dar al grupo de Cheerleaders, en ello está remarcado por la coordinación grupal, individual y las particularidades del deporte en las edades de 5 a 6 años, tomando como fundamentos esenciales la aplicación de la encuesta.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Rubira, los cuales darán un aporte necesario e indispensable para el investigador y un sustento para el desarrollo de la propuesta la cual está enfocada a los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad.

## ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

### 1.- ¿Usted sabe con plenitud que es flexibilidad?

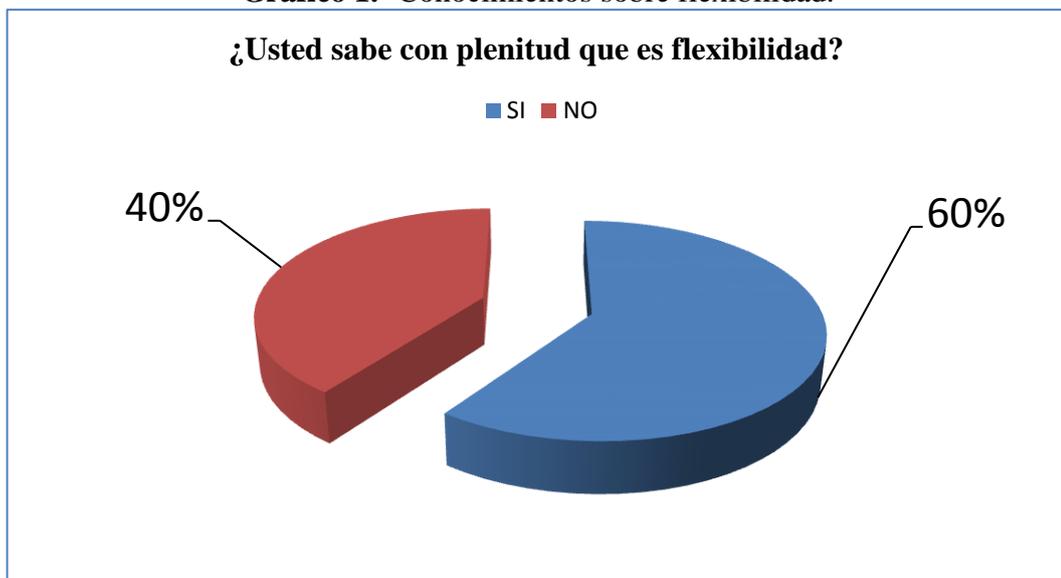
**TABLA 3.-** Conocimientos sobre flexibilidad.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	60%
No	5	40%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 1.-** Conocimientos sobre flexibilidad.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada se pudo determinar que el 40% no tienen conocimientos claros y precisos sobre la flexibilidad, mientras que el 60% de encuestados conoce algo general y básico sobre la flexibilidad pero no describe a ciencia cierta cómo se categoriza, su función y cuáles son los atributos dentro de los Cheerleaders.

## 2.- ¿Usted podría describir aspectos esenciales de la flexibilidad?

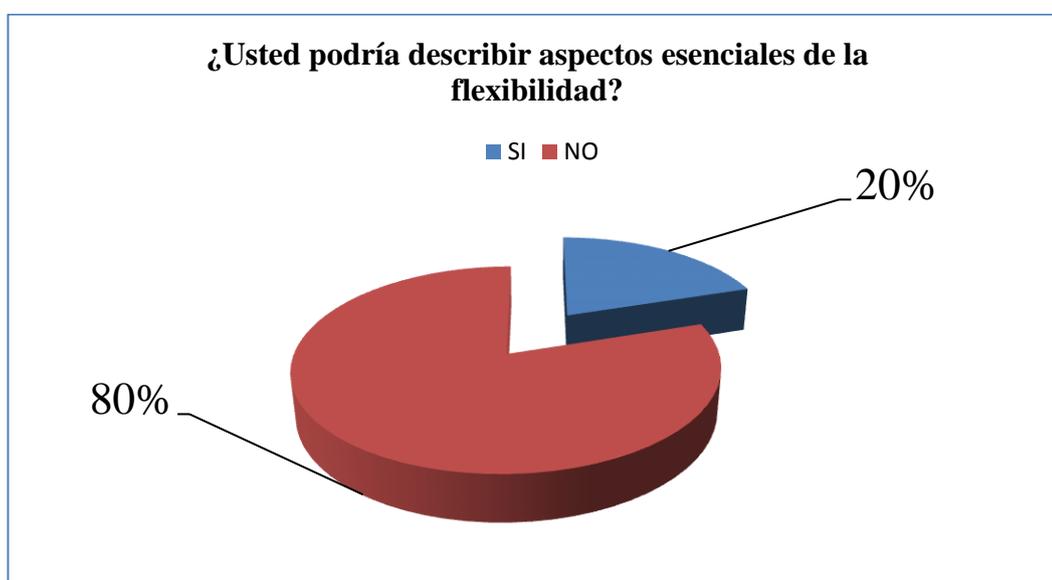
**TABLA 4.-** Particularidades de la flexibilidad.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	20%
No	10	80%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 2.-** Particularidades de la flexibilidad.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** En el gráfico #2 se puede apreciar que el 80% de las personas encuestadas no conoce y mucho menos describe los aspectos de la flexibilidad como capacidad, mientras que el 20% manifiestan que si conoce algo general de la flexibilidad sin embargo reconocen que no dominan en su totalidad.

### 3.- ¿Sabe cuántos tipos de flexibilidad existen?

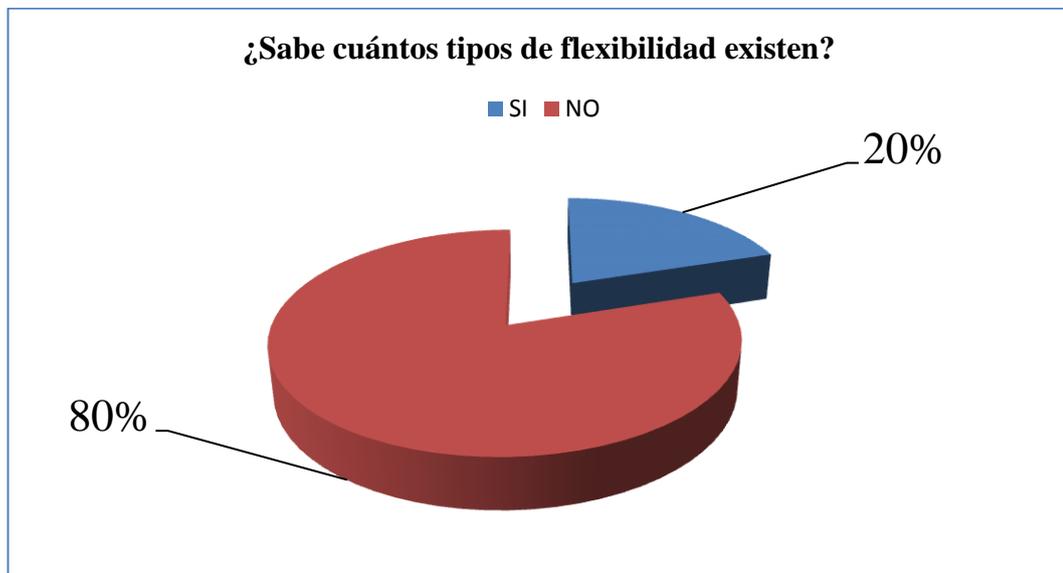
**TABLA 5.-** Tipos de flexibilidad.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	20%
No	10	80%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 3.-** Tipos de flexibilidad.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** Hay una mínima cantidad de población correspondiente al 80% que no sabe las divisiones y tipos de flexibilidad, por lo tanto no saben cómo aplicar ejercicios que sean para mejorar la flexibilidad mientras que un 20% piensa lo que domina y sabe que tipos de flexibilidad existen, sin embargo en las anteriores preguntas no marcan como si dominaran, por lo tanto, existen falencias en saber los tipos de flexibilidad para ser aplicados en los Cheerleaders.

#### 4.- ¿Puede diferenciar los ejercicios de flexibilidad activa y pasiva?

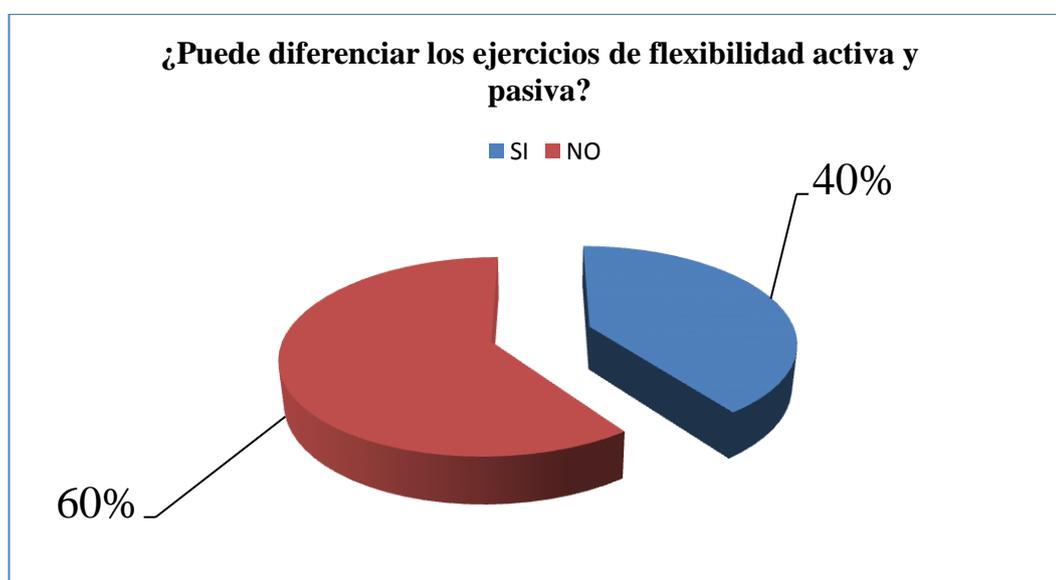
**TABLA 6.-** Ejercicios específicos en la flexibilidad.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	40%
No	8	60%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 4.-** Ejercicios específicos en la flexibilidad.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada, el 60% no diferencia los tipos de flexibilidad, recordando que en la anterior pregunta no todos sabían los tipos de flexibilidad existente, mientras que un 40% de los encuestados diferencian los tipos de flexibilidad activa y pasiva, lo cual una vez más muestran falencias en el dominio en la aplicación de ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad.

## 5.- ¿Sabe usted métodos de trabajo para el desarrollo de la flexibilidad?

**TABLA 7.-** Métodos de trabajo.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	60%
No	5	40%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 5.-** Métodos de trabajo.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** En el gráfico #5 se puede apreciar que el 40% de la población encuestada no desarrolla métodos de trabajo para potenciar la segunda capacidad física perteneciente a la flexibilidad, mientras que un 60% manifiesta que si trabaja la flexibilidad pero no para el desarrollo en las edades tempranas y mucho menos en el grupo de Cheerleaders.

## 6.- ¿Usted aplica estiramientos activos, pasivos y asistidos?

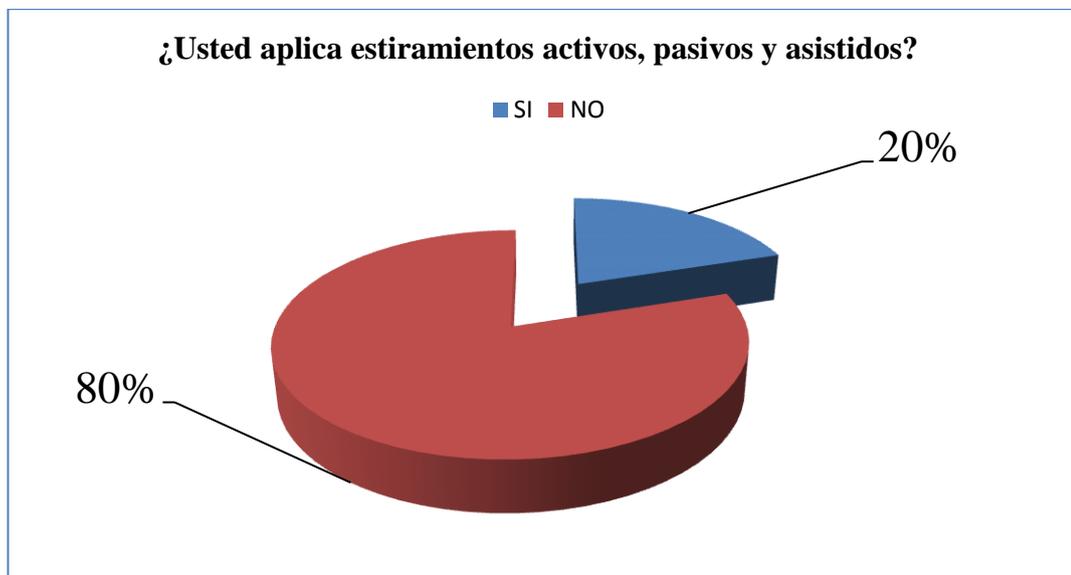
**TABLA 8.-** Tipos de estiramiento para la flexibilidad.

Opción	Cantidad	Porcentaje
Si	3	20%
No	10	80%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 6.-** Tipos de estiramiento para la flexibilidad.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** El 20% de los docentes encuestados determina que sí aplican estiramientos durante las clases de los entrenamientos, pero no le da un debido tiempo a la flexibilidad, mientras que un 80% manifiesta lo contrario, es decir que si aplican pero que no con exactitud a qué tipo de flexibilidad predomina.

## 7.- ¿Usted estaría dispuesto a aplicar ejercicios para mejorar la flexibilidad?

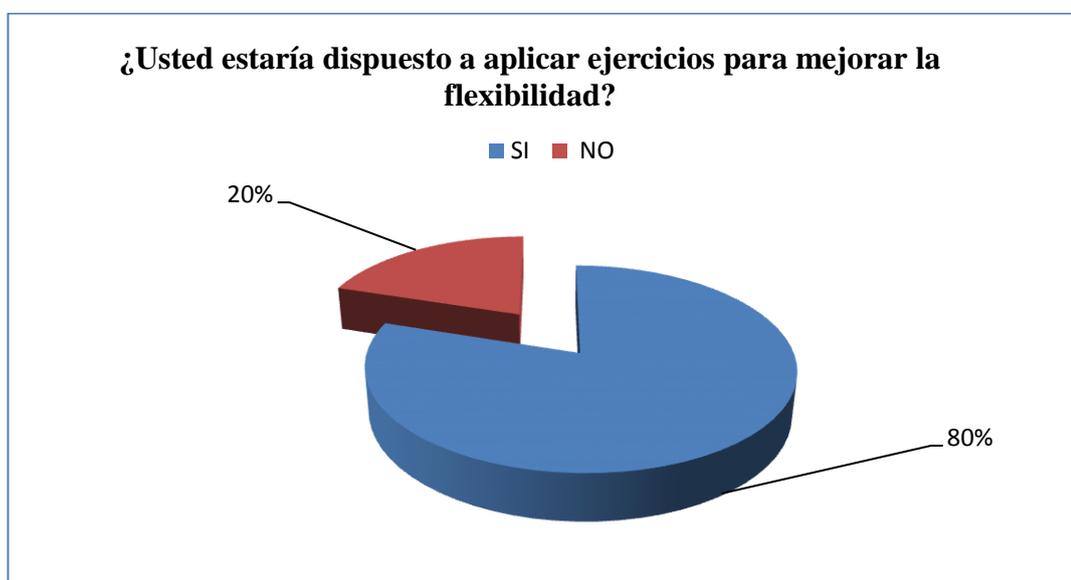
**TABLA 9.-** Aplicación de la propuesta.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	80%
No	3	20%
Total	13	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Gráfico 7.-** Aplicación de la propuesta.



**Fuente:** Encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada se obtuvo que el 80% manifiesta un interés por contribuir a rendir argumentos y a prestar su ayuda durante la aplicación de la propuesta para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders, mientras que el 20% deduce que ya tiene su plan anual y que por lo contrario no puede prestar su ayuda en todos los momentos.

### **3.8.1.- Conclusión general de la encuesta.**

Una vez culminada la encuesta realizada a los docentes de la Unidad Educativa Rubira, alojaron parámetros estadísticos que da valiosa información los cuales denotan la necesidad por implementar los ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad, al igual que las teorías básicas y muy generales que un docente de Educación Física debe dominar para el trabajo continuo con una población como son los Cheerleaders, teniendo en cuenta que durante la encuesta hubo mucha controversias ya que en algunos casos no dominan la terminología pero al parecer en la práctica lo realizan de manera empírica.

Otro de los factores es que algunos docentes se suman a la Unidad Educativa por periodos temporales, de acuerdo a lo programado por la gestión y dirección del Rubira, esto perjudica en gran medida ya que los cambios en cuanto a los ejercicios físicos pueden causar en el grupo de Cheerleaders controversia, lo cual para ello se deja en claro que los ejercicios físicos serán específicos para mejorar la flexibilidad y así no perjudicar los planes del docente.

Sin embargo los docentes muestran un clara necesidad de implementar medidas que contribuya a aumentar el nivel cognitivo de los docentes, así como esclarecer dudas sobre la Flexibilidad y los aportes teóricos y prácticos que estos pueden tener durante el desarrollo de los ejercicios físicos, cabe resaltar que esta investigación no solo otorga parámetros para el grupo de Cheerleaders, sino que también puede ser modificado para otros deportes que demanden de la flexibilidad.

### **3.8.2.- Análisis de la entrevista realizada.**

A continuación se detalla los datos cualitativos obtenidos en la entrevista realizada a la Lic. María Gómez de Calero Directora del Nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, la cual fue aplicada con la finalidad de conocer el programa de los docentes, y las capacitaciones que se hacen para potenciar el conocimiento sobre como es el trabajo pedagógico y los métodos de trabajo continuo en los educandos.

Dentro de eso, se entrevistó de tal manera que pueda definir el trabajo destinado a los docentes de la Unidad Educativa Rubira, así como también, que pueda definir sobre la investigación realizada para el trabajo de ejercicios físicos que contribuyan a la flexibilidad, la cual es una capacidad física que a largo plazo es la que más rápido se pierde en una persona o sujeto, marcando la debida importancia para el trabajo con el grupo de Cheerleaders.

Es por eso que, una de las interrogantes fue, si la Unidad Educativa Rubira prestaría el servicio básico y complementario para utilizar las áreas destinadas para el trabajo de la flexibilidad, obteniendo buenos resultados ya que es un beneficio para la institución, los docentes, el grupo de Cheerleaders y más aún los aportes teóricos serán los promotores de nuevas investigaciones.

Una de los hechos más importantes que la Unidad Educativa Rubira es que muestra una fortaleza en materiales, ya que los padres de familia en su mayoría son avisados a tiempo para requerir de implementos para el trabajo con los

estudiantes, destacando que para el trabajo de la flexibilidad no demanda de materiales caros.

Para finalizar la entrevista, se consultó acerca de la estrecha relación entre los ejercicios físicos y la flexibilidad lo cual muestra una clara desventaja para el grupo de Cheerleaders, apreciando la preocupación ante las interrogantes planteadas así como también la colaboración para una nueva visión deportiva.

### **3.8.3.- Valoración de los indicadores de la guía de observación.**

- Se considera **totalmente de acuerdo** cuando las áreas cumplan con la totalidad de los requerimientos investigativos, es decir que, cuenten con espacios, recursos y que se vea su aplicación en la Unidad Educativa Rubira.

- Se considera **de acuerdo** cuando existe una área en la que se pueda trabajar y/o que el área sea modificada para el trabajo, considerando que cumpla las normativas de la investigación como son los espacios y el uso de materiales para la aplicación de los ejercicios físicos en el desarrollo de la Flexibilidad en la Unidad Educativa Rubira.

- Se considera **totalmente en desacuerdo** cuando no existen áreas, ni espacio, ni materiales de trabajo, es decir que exista mucho déficit para la facilitación de esta investigación, tomando como referencia los espacios con los que cuenta la Unidad Educativa Rubira.

- Se considera **en desacuerdo** cuando no cumplen las expectativas previstas por la institución, pero que su uso puede ser un aporte para el desarrollo de los ejercicios

físicos para mejorar la flexibilidad, una vez más destacando que se realizará en la Unidad Educativa Rubira.

### 3.8.3.1- Guía de observación para las áreas del equipo de Cheerleaders.

**Objetivo:** Observar las características generales de las áreas destinadas para el trabajo de la Flexibilidad de las Cheerleaders.

**TABLA 10.-** Guía de observación.

<b>CARACTERISTICAS GENERALES</b>	<b>TOTALMENTE DE ACUERDO</b>	<b>DE ACUERDO</b>	<b>TOTALMENTE EN DESACUERDO</b>	<b>EN DESACUERDO</b>
1.- ¿Existen espacios adecuados para realización de los ejercicios físicos?	<b>X</b>			
2.- ¿Disponen de áreas deportivas para el grupo Cheerleaders?		<b>X</b>		
3.- ¿Disponen de materiales para realizar ejercicios físicos?		<b>X</b>		
4.- ¿Disponen de pelotas medicinales?				<b>X</b>
6.- ¿Se aprecia que aplican ejercicios físicos para la Flexibilidad?				<b>X</b>

### **3.9.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **3.9.1.- Conclusiones.**

Se expresa que la Unidad Educativa Rubira en su totalidad, no cuenta con áreas específicas para el trabajo de la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders, pero si cuenta con una fortaleza ya que por ser una institución privada los padres de familia apoyan en gran medida a sus hijos con los recursos o materiales requeridos por la institución al iniciar las clases.

En rasgos algo generales, se muestra una clara evidencia en la falta de trabajo por medio de ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad, por lo tanto, en las instalaciones deportivas de la Unidad Educativa solo cuenta con recursos básicos los cuales pueden servir de complementos en las planificaciones.

El personal docente está presto en su mayoría a colaborar de la propuesta ya que hace énfasis en conocer los tipos de flexibilidad y como debe ser el tiempo destinado en cada ejercicio físico, así como también el uso de los recursos necesarios para el trabajo continuo de los ejercicios.

#### **3.9.2.- Recomendaciones.**

Se recomienda hacer uso de esta investigación ya que crea aportes teóricos, los cuales sirven de fundamentos para estudios referentes a la flexibilidad, así como también, que los Docentes de Educación Física en general puedan conocer los beneficios de los ejercicios físicos en edades tempranas, y como impedir la pérdida de la flexibilidad.

Se destaca que la flexibilidad como capacidad en las edades de 5 a 6 años debe ser trabajada continuamente aún más cuando se refiere al grupo de Cheerleaders las cuales demandan de movimientos gimnásticos característicos por la expresión corporal, figuras y composiciones grupales las cuales requieren de movimientos amplios propios de cada individuo.

Para dar cierre a las recomendaciones, es necesario dar un debido seguimiento y promover ejercicios físicos no solo para el grupo de Cheerleaders sino que también que sea usado en otros deportes ya que beneficiará a la salud, evita lesiones musculares y articulares.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROPUESTA**

**TEMA:**

“EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015”

**AUTORA:**

**LOOR POZO JESSICA REBECA**

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD - ECUADOR**

OCTUBRE – 2015

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. DATOS INFORMATIVOS.**

##### **4.1.1. Tema:**

“Ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2014 - 2015”.

##### **4.1.2. Institución.**

Unidad Educativa Rubira.

##### **4.1.3. Ubicación.**

Institución ubicada en el cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

##### **4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución.**

Periodo de clases 2014 - 2015.

##### **4.1.5. Equipo técnico responsable.**

**Tutora:** Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C.

**Egresada:** Looz Pozo Jessica Rebeca.

##### **4.1.6. Beneficiarios.**

45 Cheerleaders de edades comprendidas entre 5 y 6 años que asisten a clases en la Unidad Educativa Rubira ubicada en el cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

## **4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

### **4.2.1.- Condiciones específicas de la flexibilidad ante los ejercicios.**

Es importante marcar una pausa para conocer sobre el trabajo de la flexibilidad ante el deporte, en ello autores como Sermiev (1966), citado por Esper (2000), afirma que la híper-movilidad articular favorece a los deportistas, resaltando que un 80-95% de la movilidad articular es usada en deportes como la gimnasia, la natación y deportes que demanden de acrobacias, además es muy significativa y se diferencia de las personas que no practican deportes.

Es por eso que a más de realizar una planificación adecuada y acorde con los objetivos, el número de factores que intervienen en la flexibilidad por medio de ejercicios van relacionándose con la preparación física, sin embargo no todos los entrenadores y en este caso los docentes, no dan su debida correspondencia en tiempos de ejecución, mucho menos aplican test básicos.

Cada especialidad deportiva tiene sus propias características, las cuales son determinantes para la planificación, sin embargo la flexibilidad debe ser trabajada de manera constante, tomando en cuenta que todos los deportes requieren y demandan de una mayor amplitud de las articulaciones, las cuales también están vinculadas con la coordinación, en el caso del grupo de Cheerleaders deben ser capaces de alcanzar movimientos amplios sin perjudicar los tejidos circundantes.

#### **4.2.2.- Factores importantes que limitan la flexibilidad sin una adecuada planificación.**

El genoma humano está conformado por planos musculares las cuales pueden llegar a un punto de agotamiento, es decir, un músculo cansado ve mermadas sus facultades elásticas. Para un mejor entender se especifica desde las bases médicas: los huesos musculares se excitan antes y se reduce el adenosíntrifosfato (ATP) que influye en la capacidad de contracción y relajación, algo que destacar es que en los ejercicios físicos también hay consumo energético, y la disminución de ATP dificulta que se deshaga las uniones de actina y miosina de forma rápida (Comesaña, 2002).

Es por eso que en las sesiones de entrenamiento que se ha trabajado las cualidades como la fuerza y la velocidad, es recomendable trabajar la flexibilidad, ya que esto produce un aumento de la acidez en el músculo rígido debido a la hinchazón producida por la acumulación del agua como respuesta al aumento de cargas físicas, entre las que se puede mencionar están:

**Limitaciones anatómicas**, consideradas así por ser propias del individuo, se caracterizan por existir limitaciones para mejorar la cantidad de flexibilidad, en ello se ve involucrada la cantidad de elasticidad y los ejercicios pasivos y activos.

**Límites de elongación de las fibras musculares**, estas vienen determinadas por la capacidad de estiramiento del sarcómero, que es aproximadamente 1,6 veces su tamaño, considerando éste como el punto de ruptura.

Sin embargo, se conoce que los sarcómeros próximos a los tendones, sufren ante un estiramiento una menor elongación que aquellos que se encuentran situados en la zona central de la fibra muscular, se resalta que, las fibras musculares no pueden alargarse por sí solas, para que se produzca el estiramiento es necesario que una fuerza actúe desde fuera del músculo, esta fuerza externa puede ser producida por la fuerza de la gravedad, para lo cual se colocará el cuerpo en una posición favorable, la fuerza de un movimiento en otra parte del cuerpo, produciendo que los músculos antagonistas ejercen su acción en el lado opuesto de la articulación, y la fuerza ejercida por otra persona (Perello & Ruiz, 2001).

Cabe resaltar una vez más que, el sarcómero puede ser estirado sin llegar al punto de ruptura y manteniendo al menos un puente cruzado entre la actina y la miosina. Es decir, un sarcómero de longitud 2,30 micras puede llegar a alcanzar una longitud de 3,50 micras, lo que supone un aumento de 1,20 micras (52% de su longitud en reposo) (Alter, 1998, citado por Perelló, (2003).

**Límites de elongación del tejido conectivo**, se denomina así a uno de los principales factores limitadores de la movilidad articular está determinado por el grado de oposición que plantean las características de los tejidos conjuntivos presentes en los núcleos articulares y estructuras implicadas directamente en el estiramiento.

Existen dos tipos de tejido conectivo, que afectan de forma diferente a la amplitud del movimiento: el tejido conectivo fibroso (TCF) y el tejido conectivo elástico (TCE o Tipo I), constituido fundamentalmente por fibras de colágeno. El TCF

está constituido por fibras colágenas de gran resistencia y prácticamente inextensibles. (Alter, 1998, citado por Perelló, 2003).

Factores que limitan la movilidad articular, se considera importante los factores genéticos, dentro de ello la base estructural del tejido conectivo, y por ello afectan la movilidad de diferentes maneras, es por eso que los factores genéticos determinan la composición, organización, forma y tamaño básico de los tejidos, así mismo determinan la forma de las superficies articulares y su dimensión.

Dentro de esto, autores como Wordsworth, 1987 citado por Gil, 2005, menciona que la raza también es un factor fundamental ya que según los estudios hechos sobre la movilidad articular los asiáticos poseen articulaciones más flexibles y los africanos tiene mucho más movilidad articular que los europeos, sin embargo también está relacionado los factores ambientales, los cuales influyen en la temperatura corporal.

Una vez abordado sobre los factores que afectan la movilidad articular se divide en dos categorías llamadas externas e internas: La extensibilidad pasiva se refiere a factores internos que afectan la movilidad, entre ellos: a) la elasticidad del tejido peri articular, así como su densidad y tensión; b) músculos; c) fascias; d) tendones; e) membranas sinoviales; f) aponeurosis; g) capsula articular; h) ligamentos, es decir, la flexibilidad puede verse limitada por cualquiera de estas estructuras, y puede implicar disfunciones patológicas de una estructura en particular (Gil, 2005).

### **4.3.- JUSTIFICACIÓN.**

La flexibilidad en sus múltiples factores demanda de un conocimiento amplio y teórico, es por eso que en esta propuesta, aborda la temática específica para el trabajo de la flexibilidad mediante ejercicios físicos, los cuales a más de dar la clasificación muestra las distintas falencias que uno o varios integrantes de los Cheerleaders puede manifestar, es así como la literatura plantea distintos tipos de clasificaciones sobre cualidad motriz y de esta depende en gran medida del criterio por el cual se enfoca en la movilidad, la amplitud articular, la elongación muscular y la extensibilidad de diferentes tejidos.

Por tal motivo, la autora de esta investigación hace énfasis en tomar la flexibilidad de manera específica para cada articulación y accionar articular, esto quiere decir que, cada movimiento y articulación podrá tomar un enfoque diferente para medir incluso los resultado de la flexibilidad de cada integrante de los Cheerleaders, lo cual posteriormente se seleccionará los ejercicios físicos adecuados atendiendo a la solución de problemas reflejados en los estudiantes de 5 a 6 años.

Se refleja que se explicará detalladamente los tipos de estiramiento y las técnicas que se encuentran implícitas, mostrando mayor refuerzo práctico para futuras investigaciones, al igual que implantar de manera constante el trabajo de los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en estudiantes de 5 a 6 años que corresponde al grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira, siendo primordial para la obtención de logros deportivos y las exhibiciones internas y externas del grupo.

#### **4.4.- OBJETIVOS.**

- ❖ Seleccionar ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders.
- ❖ Manifiestar un desarrollo físico de la segunda capacidad, la flexibilidad en los integrantes del grupo de Cheerleaders.
- ❖ Propiciar herramientas teóricas-prácticas para la mejora de la Flexibilidad en el grupo de Cheerleaders.

#### **4.5.- FUNDAMENTACIÓN.**

La preparación física en el grupo de Cheerleaders es una de las tareas del proceso de formación deportiva, perteneciente en un sentido a la Educación física, donde el docente es un mediador y facilitador de los entrenamientos planificados y organizados, por eso se toma como referencia una vez más los aportes de Vygotski en el trabajo de la TDP.

Es necesario referirse que un docente debe organizar e identificar las falencias del grupo del cual se encarga, para eso existen métodos apropiados como es el uso de test o pruebas sencillas que ayudan a tomar un mayor control de la flexibilidad, y de esta manera identificar los ejercicios físicos apropiados para la puesta en práctica, rescatando la debida organización.

A más de eso la corresponsabilidad dentro del proceso de su formación deportiva está inmerso la organización del docente la cual debe ser planificada y efectiva,

otro aspecto importante es la distancia entre el nivel con que se cuenta para la ejecución de la tarea motriz en términos de lo que puede lograr cada Cheerleaders, ya sea de manera independiente y el nivel que puede alcanzar con la ayuda de los demás.

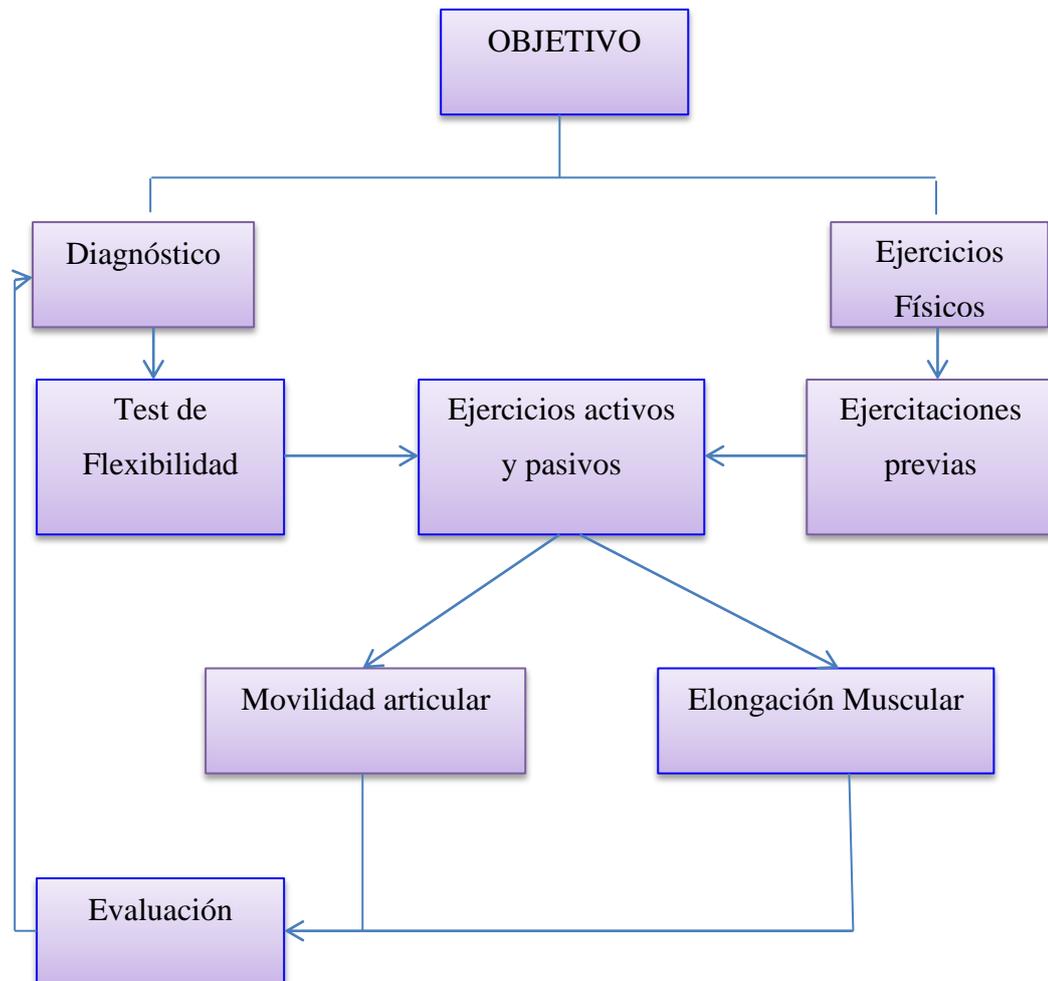
Esta investigación es un referente pedagógico para contribuir en menor y mayor medida a la formación integral de la personalidad del grupo de Cheerleaders, fomentando, desde la práctica de ejercicios físicos los cuales buscan mejoras en flexibilidad, al igual que la interiorización de nuevos conocimientos y orientaciones valorativas que se verán reflejadas en sus sentimiento, formas de pensar y actuar de manera individual o grupal.

#### **4.6.- METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.**

La autora de esta investigación, describe el plan de acción mediante un cuadro sinóptico el cual estará conformado por un previo diagnóstico aplicado por un test sencillo y básico, el cual identificará el grado de flexibilidad del grupo de Cheerleaders, el objetivo como hilo conductor, y posteriormente el cuadro de planificación a seguir como modelo de plan de entrenamiento, seguido de los ejercicios activos y pasivos los mismos que tendrán ejercicios de movilidad articular y elongación muscular.

Por otro lado se plantea como eje primordial de las planificaciones el cuadro de Costes, A (1993), el cual se detalla las partes que de una clase para que pueda ser desarrollador, y que contenga las estructuras específicas para la aplicación de los

ejercicios físicos referentes a la flexibilidad, y al mismo tiempo mejorar la movilidad y elongación de las articulaciones.



**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

#### **4.6.1.- Partes principales de una planificación según Costes, A. (1993).**

Existen diferentes trabajos que estudian y analizan la temática de la sesión en Educación Física entre ellos está el cuadro de sesión de Costes, A. el cual explica el tipo de sesión en función del desarrollo de cada una de las clases, las mismas que se dividen en tres fases:

**Tabla 11.-** Partes principales de una planificación según Costes, A. (1993).

<b>ESTRUCTURAS DE SESIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>Costes, A. (1993)</b>	
<b>Primera parte</b>	Inicial o de animación - parte inicial o fase de inicio.
<b>Segunda parte</b>	Parte principal o parte fundamental o fase de desarrollo.
<b>Tercera parte</b>	Relajación - parte final o vuelta a la calma.

Se tomó como referencia la estructura de sesión en Educación Física según Costes (1993) para que los docentes tengan una estructura ordenada, y pueden desarrollar una clase especificada.

#### **4.6.2.- Implementación del plan de acción.**

##### **4.6.2.1.- Test.**

El test de Wells y Dillo, es un método y técnica de medición individual en el cual el niño sube en el banco gimnástico dejando caer los brazos y el tronco inclinado hacia adelante, realizando una flexión ventral, llevando los dedos de las manos lo más bajo posible, teniendo en cuenta que las piernas deben estar totalmente extendidas y no debe existir flexión, posteriormente se mide conforme ejecute el movimiento de flexión en centímetros, seguidamente si algún integrante del grupo de Cheerleaders no alcance a topar el banco gimnástico se mide los centímetros que le faltan con signo negativo (-).



Se recomienda una vez más que cada ejercicio, test, técnica o prueba debe ser realizada con un previo calentamiento, tomando en consideración la zona climática, es decir en el Ecuador que esta un país con una bio diversidad y climas favorables, se debe considerar el tiempo estimado, en la zona costera o cálida el calentamiento general mínimo de 8 minutos y en la sierra o clima frio pasar los 12 minutos.

#### **4.6.2.2 Indicaciones Generales**

- Los ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad deben estar precedidos de un profundo calentamiento involucrando todas las articulaciones.
- Incluir ejercicios de flexibilidad dentro del calentamiento entre el 20 y 30% de lo planificado y el resto durante el desarrollo de las capacidades.
- Para el desarrollo de la flexibilidad debe hacer uso de medios disponibles.
- Variar los tipos de ejercicios dinámicos y estáticos.
- Tomar en cuenta los dolores que puedan manifestarse en cada Cheerleaders.

#### 4.6.2.3 Ejercitaciones previas con tareas activas y pasivas.

Se debe destacar que el tiempo destinados para los ejercicios de movilidad articular debe tener una duración de 16 segundos.

1. Circunducción de tobillos: separar los pies al ancho de los hombros, manos a la cintura comenzar la circunducción con el lado derecho y luego con el izquierdo.



2. Flexión y extensión rodillas: separar los pies al ancho de los hombros, manos en los muslos comenzar la flexión y extensión con el lado derecho y luego con el izquierdo.



3. Asalto al frente: los pies en forma de paso, realizar asalto al frente alternando los pies, con el tronco recto y brazos totalmente extendidos.



4. Extensión de miembros inferiores: Sentarse en posición de vallas, tocarse la punta del pie con las dos manos sin flexionar la pierna empezando con el lado derecho y luego con el izquierdo.



5. Flexión y extensión del tronco: separar los pies al ancho de los hombros, manos a la cintura, al flexionar el tronco mirada al frente y al extender mirada hacia arriba.



6. Flexión de tronco: separar las piernas y tocar el piso con las palmas de las manos.



7. Circunducción de cadera: separar los pies al ancho de los hombros, manos a la cintura, empezar hacia la derecha y luego a la izquierda.



8. Rotación de hombros: separar los pies al ancho de los hombros, manos a la cintura, empezar la rotación hacia adelante y luego hacia atrás.



9. Flexión y extensión de brazos: separar los pies al ancho de los hombros, empezar con los brazos totalmente extendidos.



10. Circunducción de las muñecas: separar los pies al ancho de los hombros, brazos extendidos realizando la circunducción hacia adentro y luego hacia afuera.



11. Flexión y extensión de la cabeza: separar los pies al ancho de los hombros, manos a cintura y realizar el ejercicio.



12. Inclinación de la cabeza: separar los pies al ancho de los hombros, manos a cintura y realizar el ejercicio.



#### 4.6.2.4.- Elongación muscular. 20 segundos.

1. Asalto no profundo, manos en la cintura, mover cadera hacia delante y mantener.



2. Piernas en forma de paso lateral lo más separadas posible, apoyo de las manos en el suelo, tratar de apoyar glúteos en el suelo.



3. Flexión ventral profunda, con apoyo de la punta de los pies en un escalón de 10 cm, manos apoyadas en el escalón, bajar la cadera y mantener.



4. Piernas separadas al ancho de los hombros, un brazo arriba flexionado por detrás de la cabeza y el otro brazo hace presión en el codo.



5. Piernas separadas al ancho de los hombros, brazos extendidos al frente, dedos entrelazados hacer hiperextensiones de brazos.



#### **4.6.2.5.- Planificación.**

La ejercitación fundamental dentro de cada planificación, favorece los aspectos físicos y psicológicos de cada integrante del grupo de Cheerleaders ya que mediante el estímulo por medio de los ejercicios físicos a largo plazo mejora la flexibilidad. Para dar paso a los ejercicios físicos, se procede a un diagnóstico, el cual sirve de complemento para tener parámetro cuantitativo de las mediciones.

Dentro de los métodos para obtener un diagnóstico se procede a la técnica más popular que es tocarse la punta de los pies, desde la posición de pie en el cual lentamente baja para tocar la punta de los pies, se inclina hacia adelante y hacia los dos lados, toca el suelo con la punta de los dedos, en ello se identifica en cierta medida la elasticidad de cada uno de los integrantes del grupo de Cheerleaders.

#### **4.6.3.- Ejercicios activos y pasivos.**

##### **Ejercicio 1**



**Objetivo:** desarrollar la flexibilidad de las articulaciones de la cadera y la columna vertebral.

**Organización:** en dúos, subdividido en dos hileras encontradas, sentados tomados de las manos, piernas separadas y uniendo un pie con otro pie.

**Desarrollo:** al sonido del silbato comienzan a realizar movimientos de flexión al frente y atrás, del tronco.

**Variantes:** realizar por un tiempo estimado a los 16 a 20 segundos, subdividir en tríos o cuartetos, según la cantidad del grupo de Cheerleaders.

## Ejercicio 2



**Objetivos:** desarrollar la flexibilidad de los miembros inferiores.

**Materiales:** no se requieren.

**Organización:** se forman en escuadra sentados.

**Desarrollo:** en posición sentados, colocan la planta de sus pies juntos y toma los pies con las manos, y con los codos empuja suavemente las rodillas hacia abajo.

**Variante:** mediante vaya adquiriendo flexibilidad se irá aumentando el peso.

### Ejercicio 3



**Objetivos:** desarrollar los músculos posteriores de las extremidades inferiores.

**Materiales:** colchoneta.

**Organización:** cada uno deberá tener una pareja de trabajo.

**Desarrollo:** en decúbito supino levantar una pierna y llevarla hacia el pecho sin flexionarla y la otra pierna queda totalmente extendida sujetándola el compañero.

### Ejercicio 4



**Objetivo:** desarrollar la flexibilidad de las articulaciones de la cadera, la columna vertebral y extremidades inferiores.

**Materiales:** no se requiere.

**Organización:** individual, en posición sentados.

**Desarrollo:** a la señal y desde la posición sentada adoptan la posición de pase de valla, por un tiempo determinado y bajar el tronco hasta la pierna extendida.

**Variante:** con la ayuda de un compañero aumentar la complejidad del ejercicio.

### Ejercicio 5



**Objetivo:** desarrollar la flexibilidad de la articulación de la cadera.

**Desarrollo:** a la señal, realizar una flexión del tronco al frente hasta tocar el piso con las manos, mantener la posición durante 12 segundos.

**Variantes:** aumentar el tiempo, y colocar un banco para poder bajar más las manos.

## Ejercicio 6



**Objetivo:** desarrollar la flexibilidad de la articulación de la cadera.

**Materiales:** colchonetas.

**Desarrollo:** se acuestan en una colchoneta, levantan los pies y tratan de llegar a la parte proximal de la cabeza sin flexionar las piernas.

**Variantes:** aumentar hasta 20 segundos, adoptando dicha posición.

## Ejercicio 7



**Objetivos:** desarrollar la flexibilidad en las extremidades inferiores.

**Materiales:** barra o pared.

**Organización:** en filas con una distancia de un metro.

**Desarrollo:** parada en un solo pie con la espalda recta, levantar el otro pie hacia atrás y halar con ambas manos hacia arriba. Para mantenerse se puede sostener de una barra o pared.

**Variante:** se lo puede hacer en decúbito prono.

### Ejercicio 8



**Objetivo:** lograr figuras corporales que demuestren la flexibilidad.

**Materiales:** colchonetas.

**Organización:** en columnas.

**Desarrollo:** partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos realizar un paso hacia adelante, poner los brazos en la colchoneta y ejecutar las elevaciones de piernas. Luego bajarlas lentamente realizando un arco.

**Variante:** si se torna muy difícil lo pueden realizar en la pared y luego en la colchoneta.

## Ejercicio 9



**Objetivo:** lograr una hiperextensión de las caderas y los miembros inferiores.

**Organización:** en círculo.

**Desarrollo:** Piernas lo más separadas posible, apoyo de las manos o codos en el suelo, tratar de apoyar glúteos en el suelo.

## Ejercicio 10



**Objetivo:** lograr un estiramiento del tronco y extremidades inferiores.

**Organización:** en dúos o individual.

**Desarrollo:** en decúbito prono realizar un balanceo del tronco con la ayuda de las manos, logrando que las piernas suban e inmediatamente el compañero las lleva hasta la cabeza y las mantiene.

**Variante:** se puede trabajar individual y en un tiempo reducido no superior a los 12 segundos.

### **Ejercicio 11**



**Objetivo:** lograr un estiramiento estático de las extremidades inferiores.

**Desarrollo:** se colocan en dúos, un integrante levanta la pierna derecha mientras que el integrante que esta de frente, sujeta la pierna y mantiene durante el tiempo que el docente determine.

**Variante:** cambiar de pierna y aumentar el tiempo de duración hasta 20 segundos.

## Ejercicio 12



**Objetivo:** lograr un estiramiento del tronco y extremidades inferiores.

**Materiales:** barras.

**Desarrollo:** colocar un pie en la barra, bajar el tronco sin flexionar las piernas.

Cada vez deslizar más la pierna por la barra para obtener mejores resultados.

Para generalizar, los ejercicios fueron referenciados a modo ejemplar ya que pueden hacer distintas variantes, como el uso del método Pilates el cual consiste en usar una pelota medicinal para realizar auto cargas, las mismas que proveen cargas de resistencia con el peso corporal, en ello puede estar implementado los ejercicios asistidos, asistidos pasivos y asistidos resistidos, el objetivo de este método de trabajo es que logra una máxima precisión, concentración y el control postural.

#### **4.6.4.- Sistema de evaluación.**

##### **4.6.4.1.- Tipo de evaluación.**

**Continua.-** Las evaluaciones serán frecuentes y sistemáticas con la predisposición de todas las tareas orientadas que se designen y de la participación activa del grupo de Cheerleaders, tomando como referencia los métodos de trabajo en búsqueda del desarrollo de la flexibilidad.

La evaluación se hará en función comparativa, tomando como referencia el diagnóstico aplicado previo a la investigación considerando que los valores cuantitativos alojados son un sustento y un justificativo para comprobar la hipótesis, en eso cabe recalcar que la investigación tendrá su debida continuidad.

#### **4.7.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

##### **4.7.1.- Conclusiones generales.**

- Los ejercicios son de valiosa importancia para el desarrollo de la flexibilidad ya que desarrollan las cualidades físicas incidiendo en gran medida para la práctica deportiva, aún más cuando se hace uso de métodos que proporcionen herramientas básicas y fundamentales para los deportes grupales e individuales.
- Se comprobó que la hipótesis es afirmativa ya que la propuesta plantea una serie de argumentos teóricos válidos para los docentes así como también la aplicación de los ejercicios físicos que mejoraron la flexibilidad en el grupo de Cheerleaders de la Unidad Educativa Rubira.

- Se comprobó durante los estudios realizados que la flexibilidad es de gran utilidad ya que es una determinante para la elongación de las articulaciones así como los estiramientos más pronunciados para las figuras que deben realizar.
- Cabe mencionar que los docentes están prestos a dar continuidad con los ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad, resaltando que, no solo se practicaran en el grupo de Cheerleaders, sino que también en los deportes como: el fútbol y el básquet ya que influye de manera positiva en las capacidades físicas y deportivas, las mismas que demanda de una debida planificación, organización y evaluación.

#### **4.7.2.- Recomendaciones.**

- Aplicar ejercicios físicos en el grupo de Cheerleaders para contribuir al desarrollo físico y aumentar la elasticidad a largo plazo mejorando la flexibilidad durante cada entrenamiento.
- Para los nuevos profesionales que trabajen en el área de la Educación Física Deportes y Recreación, hacer uso de la investigación para nuevos estudios, los cuales pueden ser considerados como iniciales en la Península de Santa Elena.
- A los docentes de la Unidad Educativa Rubira, hacer uso de los ejercicios físicos para mejorar una de las capacidades físicas considerada como la segunda capacidad, reiterando que se la debe de desarrollar en edades tempranas porque es una de las que más rápido se pierde, aún más cuando no se practica ejercicios físicos adecuados.

## **CAPÍTULO V**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **5.1.- RECURSOS.**

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

##### **5.1.1.- Institucionales.**

Unidad Educativa Rubira.

##### **5.1.2.- Humanos.**

- Guía del proyecto: Tutora del Trabajo de Titulación.
- Autora del Tema.
- Grupo de Cheerleaders.
- Directora de la Unidad Educativa Rubira.
- Docentes de la Unidad Educativa Rubira.
- Estudiantes de Preparatoria.

##### **5.1.3.- Materiales.**

- Biblioteca virtual de la UPSE.
- Copiadora.

- Cyber.
- Laptop.
- Libros, folletos de consulta.
- Hojas de entrevista y encuesta.
- Cámara fotográfica.
- Dispositivo de almacenar la información.

#### 5.1.4.- Financiamiento.

En cuanto a la realización de este tema investigativo se efectuó con recursos autofinanciados.

**TABLA 12.- Recursos Humanos.**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Tutor	1	0,00	0,00
<b>2</b>	Egresada	1	0,00	0,00
<b>3</b>	Ayudante	1	340,00	340,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$340,00</b>

**Fuente:** Recursos Humanos.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**TABLA 13.-** Presupuesto operativo.

<b>PRESUPUESTO OPERATIVO</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>V. Unitario</b>	<b>V. Total</b>
1	Laptop	\$1,00,00	1,000.00
1	Impresora + Instalación de tinta continua	\$400,00	400.00
8	Resma de papel bond	\$5.00	40.00
1	Internet	\$90.00	90.00
200	Impresiones de hoja a borrador	\$0.20	40.00
1	Grabadora	US\$250.00	250.00
5	Ejemplares de Impresiones	\$37.50	187.50
3	Anillados del Informe Final	\$1.50	4.50
3	Soporte digital	\$1.00	3.00
2	Pen drive 8 GB	US\$10.00	20.00
20	Hojas de la encuesta	\$0.10	2.00
5	Empastados	\$12.00	60.00
5	Impresiones del Trabajo de Titulación.	\$37.50	187.50
10	Banco gimnástico	\$2.50	25.00
12	Cinta métrica	US\$1.00	12.00
5	Cinta adhesiva	\$1.00	5.00
1	Marcadores	\$1.50	1.50
13	Esferográficos	\$0.35	4.55
1	Silbato Fox	US\$25.00	25.00
50	Pelotas medicinales	US\$50.00	2,500.00
<b>Subtotal</b>			<b>US\$4,857.55</b>

**Fuente:** Presupuesto Operativo

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**TABLA 14.-** Movilización y comunicación.

<b>MOVILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Movilización	6 Meses	\$1,00	\$180,00
<b>2</b>	Comunicación	6 Meses	\$10,00	\$60,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$240,00</b>

**Fuente:** Movilización y Comunicación.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

**Total de Recursos Utilizados.**

**TABLA 15.-** Total de gastos.

<b>Nº</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Recursos Humanos	\$340,00
<b>2</b>	Recursos y Materiales	<b>\$4,857.55</b>
<b>3</b>	Transporte y movilización	\$240,00
<b>Total</b>		<b>\$5.437,55</b>

**Fuente:** Total de gastos.

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

### 5.1.5.- Cronograma de actividades.

**TABLA 16.-** Cronograma.

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del tema y justificación.	■	■																																						
Elaboración del problema y objetivos.			■	■																																				
Elaboración de Marco Teórico.					■	■	■	■																																
Elaboración del Marco Metodológico.									■	■																														
Elaboración de Marco Administrativo.											■	■																												
Anteproyecto.													■	■																										
Presentación para la aprobación de consejo académico.													■	■																										
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.															■	■																								
Seminario de fin de carrera.																	■	■	■	■																				
Designación de tutor.																					■	■																		
Elaboración de entrevista y encuesta.																							■	■																
Tabulación de datos e informe de resultados.																									■	■														
Finalización de la propuesta.																											■	■												
Presentación final a consejo académico.																													■	■										
Recepción de correcciones.																																								
Entrega de correcciones para calificación.																																								
Entrega de correcciones finales.																																								
Sustentación final.																																								
Incorporación.																																								

**Elaborado por:** Jessica Rebeca Loor Pozo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. ALTER, M.J. (2004). Los estiramientos.6 edición. Barcelona: Paidotribo.
2. ALTER, M. J. (1996). Science of flexibility. porto alegre: Human Kinetics
3. ALTER, M.J. (2000) Manual de estiramientos deportivos 4ª edición Madrid: Tutor
4. ALTER, M.J. (2000) Manual de estiramientos deportivos 4ª edición Madrid: Tutor
5. ANTUÑEZ, Espejo, L. (2007). Utilización de los estiramientos en el ámbito deportivo. Revista Digital Deportiva. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/revista/articulos/v3n3/v3-n3-a1.pdf>
6. Autores, c. d. (1998). Gimnasia Básica. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educacio.
7. AZA, T. (2000). Obtenido de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Juegos-Cognitivos/3899435.html>
8. BOMPA, T (1985).: Theory and Metodology of Traínig, Dubuque, Iowa Ken-dall/Hant Publishing Co.
9. BRIZUELA RODRÍGUEZ, Y. (s.f.). [www.google.com](http://www.google.com). Recuperado el 24 de Julio de 2013, de [monografias.com](http://www.monografias.com): <http://www.monografias.com/trabajos82/indicadores-seleccion-talentos-atletismo/indicadores-seleccion-talentos-atletismo.shtml>
10. CALDERON , A., FRIDERES, J., & PALAO, J. (Diembre de 2009). <http://www.efedeportes.com>. Recuperado el 20 de febrero de 2013, de <http://www.efedeportes.com>: <http://www.efedeportes.com>
11. Constitución de la Republica del Ecuador. (2008). Constitución de la

República de Ecuador.

12. CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la Educación Física.
13. CORTEGAZA FERNÁNDEZ, L. D., Hernández PRADO, C. M., & SUÁREZ SOSA, J. C. (Diciembre de 2003). efdeportes.com. Recuperado el 25 de Diciembre de 2012, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/>
14. COSTES, A. (1993) Fundamentos de la Educación Física para la Enseñanza Primaria. Barcelona.
15. Deporte, C. N. (2005). Juegos Recreativos. Colombia.
16. Dr. Mel C., S., & Dr. Verhoshansky, Y. (2000). Super Entrenamiento. España: paidotribo.
17. ERIKSON, E. (1968). [www.google.com](http://www.google.com). Recuperado el 29 de Julio de 2013, de Desarrollo de la Personalidad: <http://www.arkeformacion.com/web/wpcontent/uploads/2009/06/primaria.pdf>
18. Escuela Superior de Estudios Aplicados, D. (07 de Mayo de 2010). [www.google.com](http://www.google.com). Recuperado el 28 de Julio de 2013, de <http://www.arkeformacion.com/web/wp-content/uploads/2009/06/primaria.pdf>
19. GIL SOARES De Araujo, C. (2005). Flexitest: Un método innovador de evaluación de la flexibilidad. Rio de Janeiro: Paidotribo
20. GONZÁLES, NÚÑEZ, A.M. (2005). Algunas consideraciones acerca del entrenamiento de la flexibilidad en el taekwondo [versión electrónica] Revista Educación Física y Deportes. Revista Digital .Buenos Aires. Año 10 N° 87 - Agosto de 2005. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
21. GROSSER M., STARISCHKA S, ZIMMERMANN E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades

deportivas. Barcelona: Martinez Roca

22. GUILLEN, S. (s.f.). Guía Académica de Educación Física Especial. Santa Elena.
23. HOLD, L., PELHAM, T., & HOLT, J. (2008). Flexibilidad: una guía concisa. Totowa, New Jersey: Human Press.
24. Hornillos Baz, I. (2000). [www.google.com](http://www.google.com). Recuperado el 28 de Julio de 2013, de [http://books.google.com.ec/books?id=S1opr\\_HIuaMC&printsec=frontcover&dq=atletismo&hl=es&sa=X&ei=uYf2UZvxDJb4AOq5IDQDw&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=atletismo&f=false](http://books.google.com.ec/books?id=S1opr_HIuaMC&printsec=frontcover&dq=atletismo&hl=es&sa=X&ei=uYf2UZvxDJb4AOq5IDQDw&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=atletismo&f=false)
25. IBÁÑEZ, A. TORREBADELLA, J. (2002). 1004 ejercicios de flexibilidad. 6ª edición Barcelona:Paidotribo
26. KENNEDY, E. (1994). Programa de entrenamiento de actividades motoras.
27. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.
28. ALEMÁN MARTÍN , S., & Lic. CÁCERES PONCE , M. L. (s.f.). MAnual de Educación Física Escolar.
29. LINARES GARCÍA, N., & LINARES GÓMEZ, M. (2013). PROBLEMAS SOCIALES DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA.
30. LÓPEZ, R. A. (2006). El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Física. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
31. MANCIPE, Y. K. (Mayo de 2012). Obtenido de <http://kater-0.blogspot.com/>
32. MARTÍNEZ MÁRQUEZ, B. (s.f.). [www.google.com](http://www.google.com). (R. P. Grether, Editor) Recuperado el 24 de Julio de 2013, de [monografias.com: http://www.monografias.com/trabajos87/indicadores-seleccion-talentos-](http://www.monografias.com/trabajos87/indicadores-seleccion-talentos-)

natacion/indicadores-seleccion-talentos-natacion.shtml#bibliograa

33. MARTÍNEZ, G. M (2001). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
34. MARTÍNEZ, LÓPEZ E.J. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona, Paidotribo
35. MARTÍNEZ, LÓPEZ E.J. (2003). La flexibilidad pruebas aplicables en educación secundaria. Grado de utilización de profesorado recuperado el 20 abril 201[versión electrónica] [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
36. MARX, C & ENGELS, F. (1973). Obras escogidas. Moscú. Editorial progreso.
37. MATVEYEV, L. (1977). Fundamentals of Sports Training, Fizkultura i Sport Publ. Moscow (Russian).
38. MATVEYEV, L. (1981). Fundamentals Of Sports Training. Moscow (English).: Progress Publ.
39. MAZÓN, L. M. (Diciembre de 2012). <http://www.efdeportes.com/efd175/atencion-a-las-limitaciones-por-paralisis-cerebral.htm>. Recuperado el 28 de Enero de 2014
40. MEINEL, K.S. (1978). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires: Stadium;
41. MENÉNDEZ, S. y RANZOLA, A. (2002). Las capacidades físicas en la clase de Educación Física.
42. MENÉNDEZ, S., CALDERÓN, C., MEJÍAS, G. Y VALDÉS, Y. (2008). Un enfoque productivo en la clase de Educación Física. Ciudad Habana, Editorial Deportes.
43. MERI, A. (2005). Fundamentos de la fisiología de la actividad física y el

deporte. Buenos Aires; Médica Panamericana

44. MONTEAGUDO, M. (2008). El deporte escolar durante la infancia: claves para la gestión de preferencias y adquisición de hábitos deportivos . Bilbao: Universidad de Deusto.
45. MORENO, M. J.A., RODRÍGUEZ, P.L. ( s.f.). Los estiramientos en educación física. Consultado el 03 de febrero de 2014, de <http://www.v-espino.com/~actividadesfisicas/contenido/monografias/monografias/Flexibilidad>.
46. MOUCHE, M. (2009). Preparación física y fortaleza mental. cuba: El Cid. Editor / apuntes.
47. Organización Mundial de la Salud (2001). Clasificación Internacional del
48. Organización Mundial de la Salud (OMS), (1993. En CIE-
49. PÉREZ S. A. y colaboradores. (1997). Recreación: Fundamentos teóricos - metodológicos. Impreso en el Instituto Politécnico Nacional, México, DF.
50. PERÉZ, A. (2002). Material complementario de la asignatura recreación.
51. Plan Nacional del buen vivir. (2009-2013). Plan Nacional del buen vivir.
52. PLATONOV, V. (1995). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Barcelona, España: Paidotribo.
53. PLATONOV, V. (1995). Preparación Física. Barcelona. España: Paidotribo.
54. PLATONOV, V. N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. España. Paidotribo
55. PLATONOV, V. N. (2002): «Entrenamiento deportivo moderno» (en ruso). Kiev, Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Barcelona: Editorial Paidotribo.

56. PLATONOV, V. N., & BULATOVA, M. M. (1998). Preparación Física. Barcelona, España: Paidotribo.
57. PORRIS SORRIAS, E. (2009). Preparación física compilacion de apuntes. cuba: El Cid. Editor / apuntes.
58. PRADET, M. (1999). La preparación física (primera ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.
59. PROCOPIO, MARIANO. (2012). Estiramientos sin límites. [Versión electrónica] recuperado 20 de enero 2012 en: Portal fitness.com
60. Psicodiagnosis. (19 de Mayo de 2013). Obtenido de <http://www.psicodiagnosis.es/areaclinica/trastornossocialesintelectuales/elretrasoamental/index.php>
61. RODRÍGUEZ, B. (1996). Sublime profesión de amor. La Habana: Pueblo y educación.
62. RODRÍGUEZ, B., & LÓPEZ MACHÍN. (2002). Convocados por la diversidad. La Habana: Pueblo y Educación.
63. RODRÍGUEZ, GARCÍA, P., SANTOJA MEDINA, F. (2001). Repercusiones posturales con los estiramientos en flexión de tronco y las pruebas de distancias dedos, planta y distancia dedos suelo.( versión Electrónica). Recuperado el 06 de junio de 2013, de <http://www.revista-punts.com/es/hemeroteca?article=552>
64. ROMÁN, I. (1995). Fuerza-Entrenamiento Zona 3. Científico-Técnica.
65. ROMERO, M. (1976). Defensa Personal. Mexico: Janibi.
66. RUBIO, J. (2005). [www.google.com](http://www.google.com). Recuperado el 26 de Julio de 2013, de [www.atletismorosario.com.ar](http://www.atletismorosario.com.ar): <http://www.atletismorosario.com.ar/articulo.asp?id=1>

67. SANCHEZ, A. P. (2003). Fundamentos Teóricos Metodológicos.
68. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (2013-2017). Plan nacional para el Buen Vivir. ISBN-978-9942-07-448-5.
69. SIFF, V. Y. (2000). SUPERENTRENAMIENTO (PRIMERA EDICIÓN ed.). BARCELONA: PAIDOTRIBO.
70. SUÁRES, W. D. (2008). Influencia de los diferentes órdenes de la flexibilidad pasiva ejercicios de entrenamiento sobre los niveles de flexibilidad de los hombres adultos. Tesis de Maestría en Educación Física y deportes.
71. SORIANO, A. (2010). La familia es la base de la sociedad.
72. SOUCHARD, P. E. (2005). Principios de la reeducación postural global. Badalona- España: Paidotribo
73. SUAREZ, G. (2005). La flexibilidad: un nuevo enfoque en su medición e interpretación. Recuperado el 24 de febrero de 2014, [versión electrónica] [http://publicacion05.unipamplona.edu.co/unipamplona02/hermesoft/portal/home\\_1/rec/arc\\_12430.pdf](http://publicacion05.unipamplona.edu.co/unipamplona02/hermesoft/portal/home_1/rec/arc_12430.pdf)
74. TONI, N. (2002). Gran Enciclopedia de los Deportes. Madrid: Brosmac S.A.
75. UNESCO. (2010). Conferencia mundial; Construir la riqueza de las naciones. Federación de Rusia. Moscú.
76. VIDAL CASTAÑEDA, M. (Ed.). (s.f.). <Http://www.monografias.com>. Recuperado el 15 de 03 de 2013, de <Http://www.monografias.com>: <Http://www.monografias.com>
77. VIGOTSKY, L. S (1989). Obras Completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

78. WADSWORTH, A. (2011). Entrenador Personal. Madrid: Libsa.
79. WEINECK, (2009) j. (s.f.). Optimales Training,15a ed. completamente rielaborata e ampliata, Balingen, Spitta Verlag, 2007(traduzione ed edizione italiana a cura di M. Gulinelli, L'allenamento ottimale,2° edizione italiana, dalla 15ª edizione tedesca, Perugia Calzatti-Mariucci.

## **BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UPSE**

1. <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-012-1484-1>

Journal of Autism and Developmental Disorders (2012)

2. <http://link.springer.com/article/10.1007/s11065-012-9211-4>

Neuropsychology Review (2012)

3. <http://link.springer.com/article/10.1007/s12519-011-0312-6>

Word Journal of Pediatrics (2011)

4. [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6\\_10](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6_10)

Culture and Retardation (1986)

5. <http://link.springer.com/search?query=recreational+games+to+improve+fine+motor+skills>

Learning by Playing (2009)

# **A N E X O S**



**ANEXO 2.- MODELO DE ENTREVISTA.**

**ENTREVISTA A LA DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA**

**Objetivo:** La siguiente entrevista va dirigida a la Directora del Nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira el cual otorgará fundamentos necesarios para reforzar la justificación en cuanto a las necesidades vivenciadas en el grupo de Cheerleaders.

Estimado colega con el fin de obtener información concreta sobre esta investigación, llene los datos y las preguntas de manera clara y concisa.

**DATOS GENERALES:**

**Nombres:** \_\_\_\_\_

**Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Título académico:** \_\_\_\_\_

**Año de graduación:** \_\_\_\_\_

**Institución en la que labora:** \_\_\_\_\_

**Tiempo en la institución:** \_\_\_\_\_

**Especialista en el área de:** \_\_\_\_\_

**Cargo actual:** \_\_\_\_\_

**Años de experiencia en el cargo que desempeña:** \_\_\_\_\_

1.- ¿Dentro de los fundamentos educativos usted considera necesario implementar alternativas investigativas que refuercen el deporte?

.....  
.....  
.....  
.....

2.- ¿Qué tipos capacitaciones tienen o han tenido los docentes de Educación Física o que imparten la Educación Física y el deporte dentro de la Unidad Educativa Rubira la cual está ubicada en el cantón Salinas?

.....  
.....  
.....

3.- ¿Cuál es su opinión acerca de los ejercicios físicos que pueden influir en la flexibilidad y que a largo plazo mejora y desarrolla la denominada segunda capacidad física?

.....  
.....  
.....  
.....

4.- ¿Usted estaría de acuerdo si se aplicaría test o pruebas para identificar la falta de ejercicios físicos en el grupo de Cheerleaders?

.....  
.....  
.....  
.....

5.- ¿Qué opinaría usted si, en el grupo de los Cheerleaders se aplicaran ejercicios físicos para mejorar la flexibilidad?

.....  
.....  
.....  
.....

## ANEXO.-FOTOS

### UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA – NIVEL INICIAL Y PREPARATORIA



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.

## DIRECTIVOS Y DOCENTES



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.

## PRESENTACIÓN DEL GRUPO DE CHEERLEADERS



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Jessica Rebeca Loor Pozo.



La Libertad, 2de Julio de 2015

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO  
001-TUTOR TER-2015**

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado "EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2014 - 2015", elaborado por la estudiante **JESSICA REBECA LOOR POZO**, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 1% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

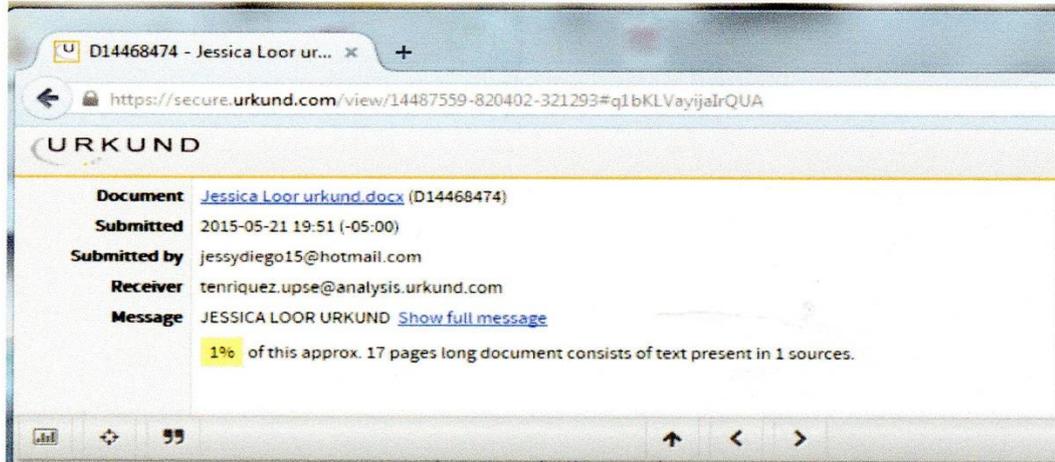
Atentamente,

Enríquez Rojas Tatiana, MSc.

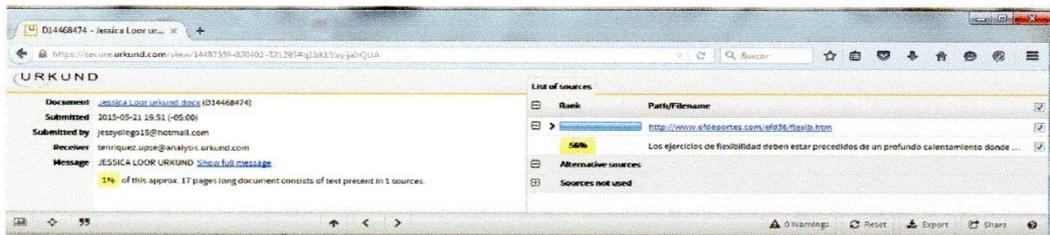
**DOCENTE TUTORA**



### Reporte Urkund.



### Fuentes de similitud



Guayaquil, 26 de junio de 2015

## **CERTIFICADO DE REVISIÓN DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA**

*Lic. Dayamí Rosales Chacón*

*Máster en Educación Superior. Mención en Docencia Universitaria.*

### **CERTIFICO:**

Que he procedido a petición de la interesada, a revisar la redacción y ortografía del proyecto titulado: "EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014" elaborado por: JESSICA REBECA LOOR POZO previo a la obtención del título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

Se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Uso inadecuado de los signos de puntuación.
- Redundancia.
- Errores de concordancia.
- Excesivo uso de las mayúsculas.
- Falta de armonía en el escrito científico.

Posteriormente se pudo constatar, que la memoria escrita fue corregida por la autora, presenta claridad, precisión y el estilo es impersonal. La investigación en el contexto general, cumple con los requisitos lingüísticos y normativos dados por la Real Academia Española, para el uso del idioma español.

Por lo expuesto anteriormente recomiendo la validez ortográfica de la tesis, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

Atentamente,



**MSc. Dayamí Rosales Chacón.**  
**Registro SENESCYT: CU-15-11346**

U.E.R.

**“UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA”**  
*Josefinos de Murialdo*

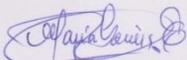
Salinas, 27 de Abril del 2014.

En calidad de Directora del Nivel Inicial 2 y Preparatoria de la Unidad Educativa “Rubira”, mediante el presente documento, acepto que la Prof. Jessica Loor Pozo con Ci. 2400092918, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, realice su proyecto de investigación en la Unidad Educativa “Rubira” previo a la obtención de su título de tercer grado con el tema:

**“EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”.**

Autorizo a la interesada haga uso del presente documento como crea conveniente.

Atentamente,



Lic. María Gómez de Calero.  
Directora del Nivel Inicial Y Preparatoria.



Fax 2 777 162  
Adm. 2 776 115  
Rector 2 776 174  
Jardín 2 778 171

Av. Carlos Espinoza Larrea y Calle San José  
e-mail: [colegiorubira@yahoo.es](mailto:colegiorubira@yahoo.es) - web: [www.rubira.edu.ec](http://www.rubira.edu.ec)  
Salinas - Santa Elena - Ecuador

U.E.R.

**“UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA”**  
*Josefinos de Murialdo*

Salinas, 20 de Febrero del 2015.

En calidad de Directora del Nivel Inicial 2 y Preparatoria de la Unidad Educativa “Rubira”, mediante el presente documento, Certifico que la Prof. Jessica Loor Pozo con CI. 2400092918, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, culminó su proyecto de investigación en la Unidad Educativa “Rubira” previo a la obtención de su título de tercer grado con el tema: **“EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**.

Autorizo a la interesada haga uso del presente documento como crea conveniente.

Atentamente,



Lic. María Gómez de Calero.  
Directora del Nivel Inicial Y Preparatoria.



Fax 2 777 162  
Adm. 2 776 115  
Rector 2 776 174  
Jardín 2 778 171

Av. Carlos Espinoza Larrea y Calle San José  
e-mail: [colegiorubira@yahoo.es](mailto:colegiorubira@yahoo.es) - web: [www.rubira.edu.ec](http://www.rubira.edu.ec)  
Salinas - Santa Elena - Ecuador



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



## **FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-649-M

La Libertad, octubre 3 de 2014

**PARA:** LOOR POZO JESSICA REBECA  
EGRESADO DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES  
Y RECREACIÓN

**Asunto:** Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-025-2014 en sesión ordinaria del 17 de septiembre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTORA** del Trabajo de Titulación EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN EL GRUPO DE CHEERLEADERS DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTON SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014, a la **MSC. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS**.

Atentamente,

  
Dra. ~~Nelly Pachana Rodríguez~~

**DECANA**



Adjunto: 1 anillado

NPR/lq