UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS

Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres, sustentadas enlas teorías de Camisan y Morocho, en los estudiantes de tercer ciclo dela Especialidad de Educación Física, Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" oficina de extensión Cutervo, 2016.

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Cienciasde la Educación, con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Investigador : Mejía Benavides, Octavio

Asesor : Dr. García Caballero, Rafael Cristóbal

Lambayeque – Perú
2022

Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres, sustentadas en las teorías de Camisan y Morocho, en los estudiantes de tercer ciclo de la Especialidad de Educación Física, Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" oficina de extensión Cutervo, 2016.

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Mejía Benavides, Octavio
Investigador

Dr. Mario Víctor Sabogal Aquino
Presidente

Dra. Miriam Francisca Valladolid Montenegro
Secretario

Dra. Martha Ríos Rodríguez
Vocal

Dr. García Caballero, Rafael Cristóbal
Asesor

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0289-VIRTUAL

Siendo las **12:00 horas,** del día **miércoles 27 de abril 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**: **https://meet.google.com/xiq-mywg-evz,** los miembros del jurado designados mediante **Resolución Nº 1403-2021-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **05 de octubre 2021,** integrado por:

Presidente : **Dr. Mario Víctor Sabogal Aquino.**
Secretaria : **Dra. Miriam Francisca Valladolid Montenegro.**
Vocal : **Dra. Martha Ríos Rodríguez.**
Asesor Metodológico : **Dr. Rafael Cristóbal García Caballero.**
Asesor Científico : _

La finalidad es evaluar la Tesis titulada: "***PROYECTO DE SECUENCIA DE ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES GIMNASTICAS A MANOS LIBRES, SUSTENTADAS EN LAS TEORÍAS DE CAMISAN Y MOROCHO, EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER CICLO DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, PROGRAMA LEMM DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUÍZ GALLO" OFICINA DE EXTENSIÓN CUTERVO, 2016***"; presentada por el tesista ***OCTAVIO MEJIA BENAVIDES,*** para obtener el **Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación.** Mención: **Docencia y Gestión Universitaria.** Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con los artículos 131 al 140 del Reglamento General del Vicerrectorado de Investigación (aprobado con Resolución N° 018-2020-CU de fecha 10 de febrero del 2020); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis,obteniendo un calificativo de (16) (DIECISEIS) en la escala vigesimal, que equivale a la mención deBUENO

Siendo las 13.15 p.m. horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Mario Víctor Sabogal Aquino Presidente	**Dra. Miriam Francisca Valladolid Montenegro** Secretaria	**Dra. Martha Ríos Rodríguez** Vocal

OBSERVACIONES:

……
……
……
……

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Mejía Benavides, Octavio** investigador principal, y **García Caballero, Rafael Cristóbal** asesor del trabajo de investigación **"Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres, sustentadas en las teorías de Camisan y Morocho, en los estudiantes de tercer ciclo de la Especialidad de Educación Física, Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" oficina de extensión Cutervo, 2016"** declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 01 de febrero de 2021

Mejía Benavides, Octavio
Investigador principal

Dr. García Caballero,
Rafael C.Asesor

DEDICATORIA

A mi familia por su comprensión y paciencia en este proceso de aprendizaje ylucha por lograr esta meta y en especial a mis padres en el cielo.

Octavio

AGRADECIMIENTOS

A los profesores de la Universidad Pedro Ruiz Gallo extensión Cutervo por compartir con nosotros sus conocimientos durante nuestra formación profesional ybrindarnos su apoyo incondicional.

A mis colegas quienes siempre estuvieron prestos a compartir sus conocimientosconmigo.

Octavio.

ÍNDICE

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD.....v
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTOS vii
ÍNDICE DE TABLAS x
ÍNDICE DE FIGURAS.....xi
RESUMEN xii
ABSTRACT..... xiii
INTRODUCCIÓN 14

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO 17
1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN. 17
1.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.....18
1.2.1. Expresión corporal o lenguaje del cuerpo: 18
1.2.2. Teorías que sustentan la relación entre expresión corporal y habilidades gimnásticas. 19
1.2.3. Características de la expresión corporal. 19
1.3. TEORÍAS DE DIMENSIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL. 20
1.4. TEORÍAS DE LA GIMNASIA. 24
1.5. TEORÍAS DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES. 27
1.5.1. Habilidad. – 27
1.5.2. Las habilidades gimnásticas a manos libres, ...28
1.6. MARCO CONCEPTUAL. 35

CAPÍTULO II. 36
MÉTODOS Y MATERIALES. 36
INTRODUCCIÓN: 36
2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN. 36
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA. 36
2.3. MATERIALES:.....36
2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:.....36
2.4.1. Técnicas: 36
2.4.2. Instrumentos: 36
2.4.3. Procedimientos para la recolección de datos. 36
2.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS. 37

CAPITULO III. 38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN. 38
INTRODUCCIÓN: 38
3.1. RESULTADOS:.....38

3.1.1. Guía de observación: 38
3.1.2. Lista de cotejo: 42
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....45
3.3. PROPUESTA TEÓRICA.....46

CAPITULO IV.....54
CONCLUSIONES 54

CAPITULO V 55
RECOMENDACIONES 55

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.....56
ANEXOS 60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 : Resultados de la Guía de Observación directa.....38

Tabla 2: Resultados de la lista de cotejo Rol adelante 42

Tabla 3: Resultados de la lista de cotejo Rol atrás 43

Tabla 4: Resultados de la lista de cotejo Voltereta lateral (aspa de molino).....44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura Nº 2: Expresión corporal.....39

Figura Nº 3: Comunicación corporal.....40

Figura Nº 4: Creatividad corporal 41

RESUMEN

Los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la sede de Cutervo, tienen dificultades en el desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres, como: expresión corporal, comunicación corporal y creatividad corporal, por lo que se propone un proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la sede de Cutervo, durante el año 2016. La investigación según su nivel es descriptiva con propuesta, según su enfoque es cuantitativa, no aplicada. Los métodos utilizados son el histórico-lógico, inductivo-deductivo. Se aplicó la técnica de la observación con los instrumentos de la guía de observación y la lista de cotejo. Por lo que se concluye que, la propuesta del proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal desarrollará las habilidades gimnásticas a manos libres, en los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de educación física, programa LEMM, sede Cutervo.

Palabras clave: Expresión corporal, habilidades gimnasticas.

ABSTRACT

The students of the third cycle of the Physical Education specialty of the LEMM Program at the Cutervo campus, have difficulties in the development of hand free gymnastic skills, such as: body expression, body communication and body creativity, for which a project is proposed, it consists in a sequence of activities of corporal expression to develop free-hand gymnastic skills in the students of the third cycle of the Physical Education specialty of the LEMM Program at the Cutervo campus, during the year 2016. The research according to its level is descriptive with a proposal, according to his approach it is quantitative, not applied. The methods used are the historical-logical, inductive-deductive. The observation technique was applied with the instruments of the observation guide and the checklist. Therefore, it is concluded that the proposal of the project of sequence of activities of corporal expression will develop gymnastic skills free-hand, in the students of the third cycle of the specialty of physical education, LEMM program, Cutervo headquarters.

Keywords: Body expression, gymnastic skills.

INTRODUCCIÓN

El problema de investigación se origina al observar que los estudiantes del tercer ciclo de la Especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo"; oficina de extensión Cutervo; tienen dificultades en el desarrollo de habilidades gimnasticas a manos libres como: expresión corporal, comunicación corporal y creatividad corporal; en tal sentido, surge la pregunta científica:

¿De qué manera la propuesta de un proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal, desarrollará las habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la Oficina de extensión de la provincia de Cutervo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, 2016?

En consecuencia, el objetivo del presente informe de investigación es: Proponer un Proyecto de Secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la oficina de extensión de Cutervo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo de Lambayeque.

Los objetivos específicos propuestos son:

a. Diagnosticar las deficiencias gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de hoficina de extensión de la provincia de Cutervo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
b. Analizar las teorías respecto de expresión corporal y habilidades gimnásticas.
c. Diseñar el proyecto de Secuencia de Actividades de Expresión Corporal.

La hipótesis de trabajo quedó establecida de la siguiente manera:

Si se propone un proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal, entonces, desarrollará las habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la oficina de extensión de la provincia de Cutervo de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo durante el año 2016.

Por lo tanto, el campo de acción quedó delimitado por el proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal.

La investigación, tiene significatividad e importancia en cuanto el desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres en los futuros docentes de Educación Física, son determinantes

en su formación profesional, porque la gimnasia es considerada una de las disciplinas fundamentales para el desarrollo de destrezas y habilidades básicas de las personas. Su práctica genera la auto confianza, corrige la postura corporal y afianza la estabilidad emocional, pues exige concentración, velocidad de reflejos y seguridad. Esta técnica parte del redescubrimiento de los sentidos kinestésico, visual, auditivo, térmico y olfativo, para buscar una actitud consciente y sensible hacia uno mismo. Así se encuentra un lenguaje corporal propio con el cual sentir, expresar y comunicar de una manera integrada, auténtica y creadora.

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.
El lenguaje corporal adquiere así la función de lenguaje: la búsqueda de un vocabulario propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En este caso, el producto es una danza".

Como lo indica Amaya (2012), en su investigación "Recursos Didácticos En El Desarrollo La Expresión Corporal De Los Niños Y Niñas De 5 A 6 Años" que"Genéricamente, el concepto de expresión corporal hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo".
La Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década del sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina; quien, durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones.
Como lo indica Estefana Cuami en su Blogspot: "La gimnasia es considerada una de las disciplinas fundamentales para el desarrollo de destrezas y habilidades básicas de las personas. Es un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo.
La gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia.

En su realización el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura. Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

La gimnasia es un deporte dinámico, variable y en consecuencia revolucionario, permite expresar la capacidad de creación y ejecución que el gimnasta posee. En la gimnasia existen disciplinas como: Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica; Gimnasia Trampolín Gimnasia Aeróbica, Gimnasia Acrobática y Gimnasia General.

El diseño de la investigación según su nivel es descriptivo con propuesta, según su enfoque es cuantitativo y según su profundidad no experimental.

La población está constituida por los estudiantes de la especialidad de Educación Física del Programa LEMM de la sede Cutervo y la nuestra conformada por los estudiantes del tercer ciclo académico en un total de 26.

Los resultados destacan que los estudiantes tienen deficiencias gimnasticas a manos libres.

El informe de tesis está estructurado en cinco capítulos:

En el primero se presentan antecedentes de la investigación a través de tesis de posgrado y, se analizan las teorías relacionadas a Expresión Corporal y habilidades Gimnasticas a Manos Libres.

En el segundo capítulo se plasma los aspectos metodológicos de la investigación, eltipo, nivel y diseño de investigación; la población y muestra de estudio, así como, las técnicas e instrumentos de recojo de datos y, los materiales utilizados en el estudio.

En el tercer capítulo, se analizan los resultados de la investigación, la discusión de los mismos y se expone la propuesta teórica.

El cuarto capítulo está destinado a las conclusiones arribadas en la investigación y,

En el quinto capítulo se plasman las recomendaciones; para finalmente concluir conla bibliografía referenciada y los anexos.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

INTRODUCCIÓN:

La expresión corporal puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento son los instrumentos básicos.

La gimnasia a manos libres, forma parte del conjunto de derivados de esta gran disciplina deportiva, la cual es bastante amplia y cada una posee sus respectivas normas y fundamentos propios, la cual hace que se destaquen cada una por susdiferentes técnicas.

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Alvarado R. (2009) En su tesis: "BÚSQUEDA DE SENTIDO EN LA GIMNASIA RÍTMICA ESCOLAR: UN ESTUDIO DE CASO EN NIÑAS DE 7º BÁSICO DE LA ESCUELA MÉXICO – VALDIVIA"; concluye:

"El primer elemento de sentido y que motivan a las niñas a asistir al taller, es por entretención, junto a esto se encuentra el segundo elemento que son los ejercicios de gimnasia rítmica y el manejo de los implementos, es decir, que a las niñas les conmueve la idea de ir a desafiarse y poder realizar los ejercicios e ir manipulando los implementos, en definitiva es un entretenimiento, donde no solo se logran destrezas o habilidades en la disciplina de Gimnasia Rítmica sino que transversal a esto se desarrollan los lazos afectivos, la socialización, el trabajo grupal, asignación de roles y tareas, aspectos valóricos de la persona y su entorno como el respeto y la superación personal entre otros".

HERNÁNDEZ M. y ROSAS J. (2013) En su tesis: "ENFOQUES EPISTEMOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PROPUESTA PEDAGÓGICA Y DE GESTIÓN CURRICULAR DE ANÁLISIS PARA LOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CIUDAD DE BOGOTÁ"; concluyen:

"El presente estudio ratifica la importancia que tiene la fundamentación epistemológica en la orientación de los programas de licenciatura en Educación Física, en razón a la necesidad de la Universidades de ofertar a la sociedad propuestas académicas fundamentadas coherentemente, en un intento de fortalecer la academia y reconstruir los imaginarios

sociales que le han otorgado una subvaloración, para posicionar la disciplina en el contexto social como una

posibilidad de formación no sólo en la dimensión motriz, sino también en las dimensiones social, cognitiva, ética y afectiva, entre otras del ser humano".

GUILLÉN R. (2012) En su tesis: "DISEÑO DE UN MANUAL DE EJERCICIOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA"; concluye:

"Se debe hacer énfasis en el estricto cumplimiento de la metodología para el trabajo de las capacidades físicas, psicomotrices y sus métodos de aplicación que estoconlleva al éxito futuro de la preparación de los deportistas.

El aporte de los conocimientos plasmados en este manual no solo está orientado al desarrollo de la gimnasia, o de los profesores, monitores o entrenadores; sino también se verá reflejado en el futuro a niños con formación integral para una sociedad que predica el buen vivir".

1.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

1.2.1. Expresión corporal o lenguaje del cuerpo:

Camisan y Morocho (2011) "La expresión corporal o lenguaje del cuerpo es una de las formas básicas para la comunicación humana que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje. La materia educativa de la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad". (p.7)

Estoy de acuerdo con los autores sobre su concepto en base a "la expresión corporal", porque es un lenguaje común de todas las personas, es una de las formas más universales de comunicación y comprensión entre los seres humanos.

Es el lenguaje que usamos para comunicarnos usando los movimientos de nuestro cuerpo para hacer llegar el mensaje deseado a los demás usando la creatividad.

Del planteamiento presentado sobre la definición del término expresión corporal, se deduce que la expresión corporal, es de vital importancia en el desarrollo del aprendizaje motor, ya que interviene la creatividad y los movimientos del cuerpo, para llevar a cabo la comunicación corporal.

1.2.2. Teorías que sustentan la relación entre expresión corporal y habilidades gimnásticas.

La expresión corporal "es un movimiento con intención comunicativa que implica estimular, abrirse a las sensaciones, afinar los sentidos despertando la sensibilidad, darse cuenta de lo que se percibe aquí y ahora" (Motos T. 2003, p.38).

Personalmente, estoy de acuerdo con el autor de esta tesis, puesto que, a través del trabajo lúdico en la expresión corporal ayuda bastante a desarrollar la creatividad e innovación de ejercicios combinados en favor de la emoción, sensaciones y socializa exitosamente la comunicación corporal en la formación de la persona humana.

"Que en el ámbito de la Educación Física la expresión corporal, debe contribuir al desarrollo integral del individuo, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal, a través de diferentes técnicas que favorezcan a revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del movimiento como medios de comunicación, al expresar, analizar y reforzar el valor estético - artístico del cuerpo" (Ortiz M. 2002, p. 25).

Esto hace referencia a que la expresión corporal forma a la persona humana en su totalidad, es decir, mejora posturas adecuadas en situaciones cotidianas y en la práctica de actividades físicas variadas, reconociendo los beneficios para su salud, tomando conciencia de sí mismo para fortalecer su autoestima. Adquiere hábitos alimenticios saludables, aplicando conocimientos para el cuidado del cuerpo, manifestando sus emociones y sentimientos, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, como recursos expresivos que le permiten comunicarse, gozar y relacionarse con los demás, fortaleciendo su identidad y desarrollando su creatividad.

Estas definiciones coinciden en afirmar que la expresión corporal es el lenguaje queusamos para comunicarnos usando los movimientos de nuestro cuerpo para hacerllegar el mensaje deseado a los demás usando la creatividad.

Del planteamiento presentado sobre la definición del término expresión corporal, seinfiere que la expresión corporal es de vital importancia en el desarrollo del aprendizaje motor ya que interviene la creatividad y los movimientos del cuerpo para llevar a cabo la comunicación corporal.

1.2.3. Características de la expresión corporal.

Camisan y Morocho (2011), postulan que "la existencia de cinco características que explican la intencionalidad de manera pedagógica de la expresión corporal" (p. 9).

- “Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los estudiantes. A veces se utilizan determinadas técnicas, pero como medio y no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin presentaciones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el estudiante es lo importante, desapareciendo la obsesión por el resultado final que aquí adquiere segundo plano.
- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del estudiante.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el estudiante busca suspropias adaptaciones”.

1.3. TEORÍAS DE DIMENSIONES DE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

“La selección y estructuración de los contenidos de la expresión corporal parten de tres dimensiones: expresividad, comunicación y creación” (Montávez M. 2012, p.41).

EXPRESIVIDAD.

“La expresividad nos invita a reconsiderar nuestras propias vivencias y experimentar el mundo de nuevo; ya que en nuestro ser confluyen, emociones, sentimientos, pensamientos, experiencias diversas, relaciones interpersonales, y todo lo captamos y lo expresamosa través de nuestro cuerpo”. (Kalmar D. 2003, p.20).

“La gesticulaciones y movimientos del cuerpo los expresamos a través de ejercicios, demostrando emociones personales (alegría tristeza, angustia, estrés entre otros)
El descubrimiento y desarrollo de la propia expresividad es un proceso que requiere detres fases, para su integración en la realidad personal: La toma de conciencia del cuerpo (bases físicas); La vivencia emocional (bases expresivas); y La consolidaciónde las habilidades expresivas” (Montávez M. 2012, p.42).

- **Toma de conciencia del cuerpo**

“Las bases físicas como percibir y sentir el cuerpo, toman conciencia de su realidad, sería la

primera fase, para el trabajo de expresividad, para que la persona se conozca a si misma respecto a sus posibilidades de mover todo su cuerpo; y cómo eso, provoca un autoconocimiento y una autorrealización consciente de lo que quiere expresar" (Arteaga 1997, p.33).

Importante la idea de Arteaga, porque nos da a conocer, las condiciones físicas de la expresividad de la persona, permitiendo en ella un autoconocimiento desu cuerpo.

- **Vivencia emocional, bases expresivas**

"Define como la forma de conciencia de la propia realidad corporal desemboca de inmediato, en un proceso constante de interrelación, en la vivencia emocional que experimenta el individuo al ser consciente de las capacidades y posibilidades físicas de la expresión corporal" (Montávez M. 2012, p.42).

Las vivencias emocionales de cada persona se reflejan según sus aptitudes físicas de preparación del cuerpo. Nos dice que la competencia emocional se refiere al sentimiento y a los pensamientos, a los estados biológicos y psicológicos y a la acción que lo caracteriza (Goleman 1996, p.473).

La competencia comunicativa o social (Goleman, 2006) nos habla de la receptividad social del cerebro nos obliga a entender no solo el modo en quelos demás influyen y moldean nuestro estado de ánimo y nuestra biología, sino también el modelo en que nosotros influimos en ellos, son elementos esenciales de la expresividad de la persona que se desarrollan con la Expresión Corporal; fundamentales en la sociedad actual. La inteligencia emocional y la inteligencia social fundamentan la necesidad de potenciar la Expresión Corporal en el ámbito educativo.

Acorde con mi punto de vista de lo que manifiesta Goleman, la persona debe estar preparada física y psicológicamente para competir en cualquier actividad,

recreativa y deportiva, demostrando un estado anímico de alegría, sin dejarse influenciar por energías negativas que son visualizadas a través de la expresividad de su rostro o cuerpo, es decir, saber ganar y perder.

- **Consolidación de las habilidades expresivas**

"Que Todo movimiento está impregnado de la personalidad de quien lo realiza.Cuando este

movimiento tiene una intencionalidad surgida de la necesidad de manifestar y exteriorizar el propio mundo, que se convierte en un acto significativo para la persona, y manifestarse plenamente. La integración de las bases físicas y expresivas en la realidad de la propia personalidad es el fin último del desarrollo de la expresividad" (Coterón 2007 p. 148).

A lo que hace referencia Coterón es que, los movimientos que realizan las personas reflejan la personalidad de cada uno ellos, es decir, si la persona es violenta o calmada ante situaciones emocionales y cómo reaccionan los mismos en la sociedad o en contexto donde ellos se desarrollan.

Los movimientos o actitudes de las personas que quieren llamar la atención de los demás se manifiesta mediante gestos, acciones y en la expresividad de su cuerpo que se hacen notables ante los demás.

COMUNICACIÓN

Montávez nos manifiesta que: "Desde la Expresión Corporal entendemos lacomunicación como un proceso intencional de interrelación con los demás a través del lenguaje corporal. La unidad básica para la comunicación es el gesto, pero no el único.Si quedamos en él, sería simplificar la complejidad del hecho comunicativo. El gestoes la unidad de transferencia simbólica entre ideas y realidad corporal, de la forma paralela a lo que supone la palabra en el lenguaje oral" (Montávez M. 2012, p.43).

Montavéz manifiesta algo, que es muy cierto. La comunicación en la interrelación con los demás lleva un mensaje de intencionalidad que lo expresamos mediante movimientos del cuerpo. El gesto no es la única comunicación corporal para relacionarnos con los demás, si ello fuera cierto, entonces minimizaríamos la expresión corporal.

"El lenguaje gestual se relaciona con la parte del mensaje no verbal contenido en el acto comunicativo social, sus componentes se agrupan en no verbales o paralingüísticos y corporales. Los primeros hacen referencia a los elementos sonoros (fluidez, velocidad, pausa, volumen, etc.) que acompañan y matizan el mensaje oral; los segundos (gestos, posturas, mirada, distancia, orientación, etc.), los elementoscorporales complementan y refuerzan el mensaje". (Arteaga 1997, p.77).

Personalmente, estoy de acuerdo con la teoría anterior de Arteaga, en que el lenguaje gestual

va de la mano con el lenguaje no verbal o paralingüístico (movimientos) y los corporales complementan y refuerzan el mensaje.

CREATIVIDAD

Crear, según la real academia de la lengua, es sacar algo de la nada; también se considera la acción de crear, a utilizar recursos nuevos para obtener obras novedosas y originales.
Creatividad, es la capacidad para crear o inventar algo.
La creatividad, es la capacidad para crear nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones de ideas y conceptos conocidos que habitualmente producen soluciones originales.
La creatividad es sinónimo de pensamiento original, imaginación constructiva, pensamiento divergente; es contrario a la rutina.
Gracias a la creatividad, la ciencia y la tecnología han logrado avances significativos en el progreso de la humanidad.

Lo interpreta como: "la educación tiene como objetivo principal la formación holísticade la persona por lo que la creatividad es de gran relevancia por su contribución al desarrollo personal y preparación para la vida. Por tanto, el sistema educativo ha de potenciar, empezando por el docente, la capacidad creativa. La persona investigadora, curiosa y creativa debe ser una de las metas de nuestro sistema educativo, pero para ello, tenemos que estimular y desarrollar dichas capacidades" (Mazón V. 2001, p.180).

Los peruanos nos caracterizamos por ser creativos en lo que nos proponemos hacer ynuestro objetivo como docentes es formar a los estudiantes con sentido creativo,crítico e innovador y lo demostramos en la elaboración de materiales educativos y manualidades artísticas.
A los docentes peruanos nos falta formarnos más en lo que respecta a la investigación, curiosear más en cuanto a problemas sociales se refiere, para brindar alternativas de solución desde el campo educativo.

"La educación creativa está dirigida a formar una persona dotada de iniciativa, plena de recursos y de confianza, lista para resolver problemas. Es decir, la creatividad se ha convertido en un término aceptado para aquellos actos que conducen a diferentes modos de resolver problemas o en la capacidad de pensar de un modo abierto, divergente y no

conformista. Conceptualmente, se caracteriza por una referencia a, por lo menos, cuatro indicadores: originalidad, flexibilidad, fluidez y elaboración" (Martín2000, p. 135).
Muchas personas tienen talento para resolver problemas, lo que pasa es que no tienen INICIATIVA, porque son personas conformistas, sin ambiciones de progreso, se sugiere que las personas desarrollen las siguientes habilidades: originalidad, flexibilidad, fluidez y elaboración, para ser una persona creativa.

"Guts Muths. Considerado el padre de la gimnasia pedagógica, obtuvo los primeros escritos en profundidad sobre la finalidad de la gimnasia, indicando que los ejercicios realizados debían ser agradables, además de desarrollar a la persona por completo.
Iniciador del llamado Movimiento del Norte, desarrolló aún más las ideas de Rousseau, creando la llamada gimnasia sueca. Se trataban de unos ejercicios de carácter rígido con poco espacio para la creatividad y la expresión artística, pero que aportaron unos principios primordiales y pedagógicos a la actividad física, ausentes en aquellos años. A él se debe la clasificación de los ejercicios pedagógicos, militares, terapéuticos y estéticos, aunque Ling no cultivó estos últimos, por considerar que debían ser desarrollados por otros educadores". Henrik P. (1814).

Gracias a Pehr Henrik Ling, los ejercicios físicos han sido introducidos al sistema educativo, pese al poco espacio que se tenía en ese entonces para la creatividad; sin embargo, aportó principios de suma importancia para la educación física en las instituciones educativas, seleccionado ejercicios de índole educativo que va en beneficio de la salud de los estudiantes de hoy en día, contribuyendo en su desarrollo físico y mental.

1.4. TEORÍAS DE LA GIMNASIA.

La gimnasia es un deporte en el que se ejecutan secuencias de ejercicios físicos que requieren fuerza, flexibilidad, agilidad y elegancia.

También se puede definir como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. Este deporte en muchos lugares es considerado como arte, es una actividad consistente en ejercicios o movimientos del cuerpo. Es la técnica, el arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de combinación deejercicios, los cuales adiestran al organismo para ejecutar cualquier actividad dentro dela Educación Física. Las primeras actividades relacionadas con la gimnasia, surge

en china hace 2600 años antes de Cristo. Practicada por los Bonsos de Tsao-Tse una seriede posiciones y movimientos recopilados bajo el nombre de Kung – Fu.

La gimnasia fue parte de la cultura del hombre civilizado desde el año 2000 a. c. Las imágenes de las pinturas, vasijas, mosaicos y escritos, indican que los egipcios realizaban juegos gimnásticos.

La gimnasia trasciende desde épocas antes de cristo, permite a las personas desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo, combinando ejercicios, para adaptar al mismo, a ejecutar cualquier actividad motriz.

Nuestros ancestros mediante su arte en pinturas y vasijas demostraron, que los egipcios, ya en aquellas épocas realizaban ejercicios gimnásticos, cosa que debemos mucho a la cultura el desarrollo de los deportes.

En el año 1370-1471 el humanista Vittorino de Filtres es el paladín del movimiento gimnástico, fundó su escuela llamada GIOCASA (casa de la alegría), donde ya había un sistema organizado de gimnasia, cuyo propósito era fortalecer el bienestar físico de los que no llegaban a la edad militar.Desde siglos anteriores ha existido gente con mucha iniciativa, a ellos se debe el fomento de los deportes en base a la gimnasia quienes eran beneficiados con ejercicios físicos en pro de su salud, quizá sin tener conocimiento pleno de la riqueza biológica que proporciona estos ejercicios.

En el siglo XVIII llegó a toda Europa de manera especial a Alemania, la gimnasia como Método para desarrollar el cuerpo siendo uno de sus defensores Jhan Bernhad (1723- 1790). En 1861 se creó la federación internacional de gimnasia (FIG), que dirigió la realización de los certámenes internacionales.

Disciplinas de la gimnasia:

La gimnasia deportiva es un deporte que actualmente están reconocidas por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) Son 6: Artística, Rítmica, Trampolín, Aeróbica, Acrobática y General.

1. **Gimnasia artística. -** La gimnasia artística son movimientos del cuerpo, (cabeza, brazos y piernas) en diversas formas coreográficas al ritmo de la música, con diversos aparatos: barras asimétricas (a diferentes alturas), barra de equilibrio (con movimientos

acrobáticos), suelo (coreografía) y salto (caballo o potro). Son las competiciones femeninas. Anillas (el atleta está suspendido todo el tiempo), barra fija (a 2,80 metros de altura), caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo.

2. **Gimnasia rítmica. -** La gimnasia rítmica es una disciplina de combinación de ejercicios gimnásticos, que los participantes expresen sus movimientos naturales (saltos, equilibrio, giros, flexibilidad y las ondas) con armonía y precisión al ritmo de la música. En esta disciplina sólo existe la modalidad femenina, y son ejecutadas las rutinas con varios aparatos diferentes, (pelota, cinta, aro, mazas y cuerda), encima de una superficie plana. Se destaca que, en las competencias, se toma mucha atención no solo a la ejecución de los movimientos de cada rutina (acrobacias), sino también a la estética en su ejecución.

3. **Gimnasia en trampolín. -** La gimnasia en trampolín es la que se realizan ejercicios de salto y diversos movimientos utilizando el aparato gimnástico de resortes conocido como trampolín, con el que se impulsan para realizar los saltos, ejecutando los movimientos acrobáticos en el aire. Los ejercicios se desarrollan en tres especialidades: tumbling, doble mini tramp y cama elástica. La primera es una pista alargada de 25 metros, la segunda tiene una dimensión de tres metros de largo y la última engloba las pruebas obligatorias y libres de 10 elementos. También se suma a esta enumeración el trampolín sincronizado, una prueba con dos gimnastas que realizan los mismos ejercicios en camas elásticas paralelas.

4. **Gimnasia aeróbica. -** Es una disciplina en la que se ejecutan varias rutinas de ejercicios al ritmo de la música y los participantes durante un minuto deben demostrar habilidades de flexibilidad, fuerza y movimientos continuos de alta intensidad, (saltos, elevación y extensión de piernas, movimiento de brazos con giros y otros movimientos) o mediante el uso de algunos aparatos. (aros, cuerdas, cintas, pelotas, etc.). Existen diferentes categorías en la gimnasia aeróbica: individual, por parejas del mismo sexo, por parejas mixtas, tríos, grupos (5 o 8 integrantes).

5. **Gimnasia acrobática. -** La gimnasia acrobática es una disciplina deportiva de la gimnasia en la que existen las modalidades de pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino, que es una disciplina no

competitiva aceptada por la FIG y que permite participar gimnastas de todas las edades. Se realizan manifestaciones gimnasticas colectivas donde el cuerpo actúa como aparato motor, es decir es el pilar del resto de los integrantes del equipo en la que los miembros se sostiene unos a otros para formar las pirámides o torres, en las que la fuerza, la coordinación, la agilidad y el equilibro son muy importantes. La duración de cada ejercicio es de aproximadamente dos minutos y medio.

6. Gimnasia General. - La gimnasia general es la disciplina que forman grupos de diez a 20 personas o más, para realizar ejercicios gimnásticos dibujando diferentes coreografías al ritmo de la música, Estos grupos de gimnastas pueden estar formados por hombres, por mujeres o ser mixtos. Se hacen ejercicios gimnásticos coreográficos, de manera sincronizada, y son comunes en eventos de promoción de los deportes.

1.5.TEORÍAS DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES.

1.5.1. Habilidad. –

Es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y con éxito una determinada actividad.

Las habilidades que se van a lograr se detallan en la guía de observación. y en la lista de cotejo.

En expresividad corporal se va lograr las siguientes habilidades:

1. Coordina movimientos de expresión corporal en diferentes ritmos.
2. Utiliza diferentes movimientos corporales en el espacio con equilibrio.
3. Utiliza los movimientos de brazos para desplazarse en diferentes direcciones, demostrando alineación en el cuerpo.
4. Conoce los ejes corporales: vertical, sagital y transversal.

En comunicación corporal se va lograr las siguientes habilidades:

1. Utiliza gestos del rostro para comunicarse con sus compañeros y docentes.
2. Utiliza gestos del rostro para manifestar su estado de ánimo, alegría, tristeza, amargura.
3. Se comunica utilizando el movimiento de sus brazos o manos.
4. Comprendes a los demás cuando se comunican utilizando el movimiento corporal.

En creatividad corporal se va lograr las siguientes habilidades:

1. Crea movimientos para ejercitarse.
2. Innova movimientos para ejecutar ejercicios de elongación.
3. Ejecuta ejercicios creativos de agilidad en giros sagitales.
4. Innova coreografías de acuerdo al ritmo musical.

1.5.2. Las habilidades gimnásticas a manos libres,

Constituyen un grupo de movimientosindispensables para ser enseñados en edades tempranas. Desde pequeños ellos estarán

en condiciones de realizar movimientos de ejecución de roles (adelante y atrás),voltereta lateral o llamado aspa de molino).

En rol adelante se va lograr las siguientes habilidades:

1. Inicia en posición de pie con los brazos estirados
2. Flexión profunda de piernas, manos sobre la colchoneta, llevando el mentón al pecho.
3. Apoya la nuca y luego la espalda, para rodar sobre la colchoneta, flexionando los brazos y las piernas.
4. Se pone de pie con los pies juntos, y con los brazos estirados.

En rol atrás se va lograr las siguientes habilidades:

1. Inicia en posición de pie con los brazos estirados.
2. Flexión profunda de piernas, brazos pegados a los hombros, dejar caer su cuerpo al piso, rodar hacia atrás, apoyando las manos sobre la colchoneta.
3. Fuerza de brazos, para rodar atrás con las piernas estiradas.
4. Finalmente quedar en la posición inicial, con los brazos estirados.

En la voltereta lateral o aspa de molino se va lograr las siguientes habilidades:

1. Posición de firmes con las piernas juntas, sacar el pie izquierdo adelante, con el apoyo del brazo izquierdo a la misma altura.
2. Ubicar la otra mano a la misma altura de la mano izquierda, con elevación de la pierna derecha.
3. Girar el cuerpo, manteniendo en equilibrio y fuerza sobre los dos brazos.
4. Vuelve a la posición inicial con la caída de ambas piernas y brazos estirados.

ROL ADELANTE

"Desde la posición de firmes se realiza en cuclillas; las manos se colocan al frente con los brazos rectos; con un ligero impulso de piernas, acompañado de una flexión de los brazos manteniendo los codos paralelos y la barbilla al pecho se apoya la nuca hasta rodar por la espalda con el tronco semi-flexionado e incorporarse nuevamente a cuclillas.

- **Metodología**

  - Desde la posición de cuclillas, realizar balancín y regresar a la posicióninicial.
  - Desde esparranca, vuelta al frente con colchones.
  - En un plano inclinado, realizar el elemento con colchones.
  - Realizarlo sobre colchonetas.
  - Realizarla solo.
  - Realizarlas continuadas en colchones.
  - Cuidado y ayuda: una mano por la cadera y la otra por la nuca.

- **Errores comunes:**

  - Apoyar la cabeza.
  - Apoyar la espalda.
  - Extender el tronco".
  -

Fuente: imagen de google

ROL ATRÁS

"Desde la posición de cuclillas con brazos al lado del cuerpo, se realiza balancín atrás con un ligero impulso de piernas, hasta rodar con la espalda, redondeado el tronco, flexionando los brazos con manos al lado del cuello, brazos paralelos y la barbilla dirigida al pecho; cuando la cadera llegue a la vertical se realiza un empuje del suelocon los brazos hasta extenderlos completamente, a la vez que se apoyan los pies hasta llegar a cuclillas". Brito J. (2013)

- **Metodología**

  - Balancín.
  - Balancín y colocar las manos a los lados del cuello.
  - Realizar la vuelta con piernas rectas en un plano inclinado.
  - Realizarla en el suelo con colchones.
  - Realizarla solo.
  - Realizarla continuada.

- **Errores comunes:**
  - Sacar la cabeza.
  - Realizar el empuje de brazos antes de que llegue la cadera a la vertical.
  - No encorvar el tronco".
  -

Fuente: imagen de google

VOLTERETA LATERAL (ASPA DE MOLINO)

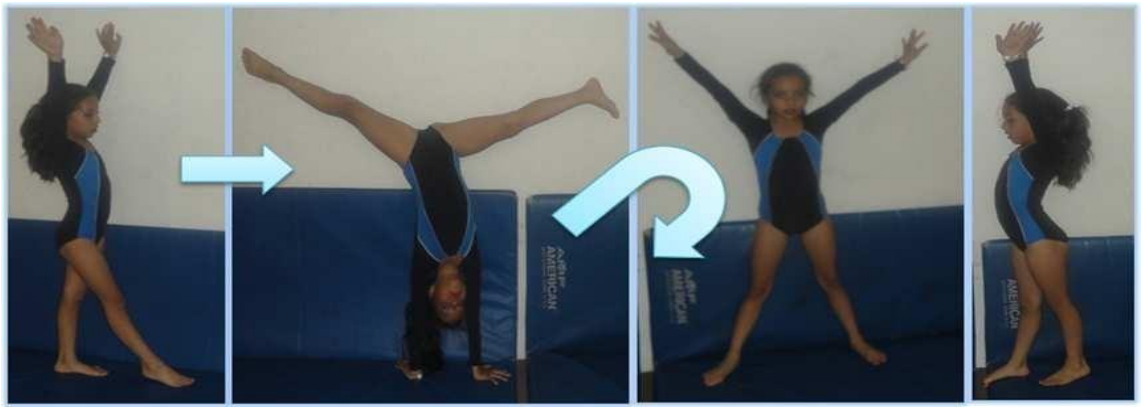
"Desde la posición de parado, brazos arriba, se realiza la posición de entrada al frente; se ejecuta un balance con la pierna extendida. El peso del cuerpo va a la pierna que está flexionada. A causa de este impulso el cuerpo sale del equilibrio; esto proporcionará el apoyo de la primera mano, la que corresponderá con la pierna que se encuentra apoyada flexionada; la segunda mano se colocará en la misma línea de la primera, por esto es necesario un pequeño giro del tronco y las manos al frente en el momento en que las piernas pasan por la vertical en esparranca. Seguidamente se empuja con la última mano que queda apoyada hasta el final del movimiento para facilitar la incorporación del tronco hasta la posición, de frente o lateral al movimiento". Brito J. (2013)

- **Metodología**

  - Parada de manos en parejas, piernas en esparrancas y realizar la segunda parte de la voltereta con ayuda.
  - Realizar con ayuda la primera parte de la voltereta hasta la parada de manos en esparrancas.
  - Realizar la voltereta con ayuda y señales o líneas.
  - Realizar el movimiento solo.
  - Cuidado y ayuda: ambas manos por la cadera.

- **Errores** comunes:

  - No pasar por la vertical.
  - Salir de la línea en los apoyos.
  - Sacar la cabeza.



Fuente: imagen de google

a. Actividades de expresión corporal.

"La expresión corporal representa el lenguaje de todo nuestro cuerpo. Gracias a esta, el individuo expresa sus sentimientos, sus emociones, su personalidad a través de su forma de actuar, sus gestos, sus posturas y las expresiones de su rostro. En el ámbito de las artes, la expresión corporal es una herramienta fundamental para los bailarines, los actores, los mimos y los artistas en general que suelen recurrir a ésta, para representar y comunicar sus emociones, sentimientos e ideas". Sancler, Valentina. (2018)

¿Qué es la expresión corporal?

Es una disciplina que permite la comunicación y la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal. La expresión corporal abarca un conjunto de comportamientos y gestos, conscientes o inconscientes, que permiten traducir un cierto número de situaciones emocionales o psíquicas. A través de este arte, el cuerpo puede manifestar todo tipo de acciones como girar, estirarse, doblarse o saltar; combinándolas según dinámicas variadas.

Características de la expresión corporal.

"La expresión corporal recurre a las emociones, a los sentidos, al movimiento.

Permite la expresión de una emoción y le da un sentido a través del movimiento realizado.

Los sentidos son explotados. Por ejemplo, la intención de la mirada y la manera en que el sonido es percibido influyen en los desplazamientos.

El movimiento del cuerpo no parte únicamente de una actividad física. Se trata de la manifestación del cuerpo desde diferentes perspectivas: psicomotriz, socio-afectivo y cognitivo.

Elementos:

Movimiento: este elemento considera aspectos de orden espacial, temporal y la intensidad con la que se realiza el movimiento.

Gestos: Estos constituyen movimientos que expresan estados emocionales y poseen una carga significativa. Además, son reguladores de la interacción.

Expresión facial: Al igual que los gestos, la expresión facial posee una carga emotiva. La mirada y la sonrisa son factores determinantes que regulan la comunicación.

Postura corporal: Es la posición adoptada de forma natural según la situación en la que se encuentra la persona. Una postura determinada puede transmitir una emoción determinada. Por ejemplo, la postura hacia atrás puede significar desconfianza o inseguridad.

Tipos de expresión corporal:

Se pueden citar 5 tipos de expresión corporal según Ekman y Friesen (1969)

Emblemas: son los gestos utilizados que sustituyen el lenguaje verbal. Por lo general, poseen un significado en particular y son expresados de forma consciente. Cualquier parte del cuerpo puede estar involucrada al momento de expresar emblemas. Por ejemplo, un movimiento de cabeza para decir que sí o que no.

Ilustraciones: son los gestos que acompañan al lenguaje verbal.

Gestos reguladores: son los gestos que favorecen la comunicación y la interacción con otros. Un ejemplo de estos sería extender la mano para saludar o hacer contacto visual.

Gestos adaptadores: son aquellos gestos a través de los cuales manipulamos o tocamos una parte de nuestro cuerpo. Estos pueden ser utilizados con el fin de disimular el verdadero estado de ánimo. Por ejemplo, la acción de rascarse es un gesto adaptador.

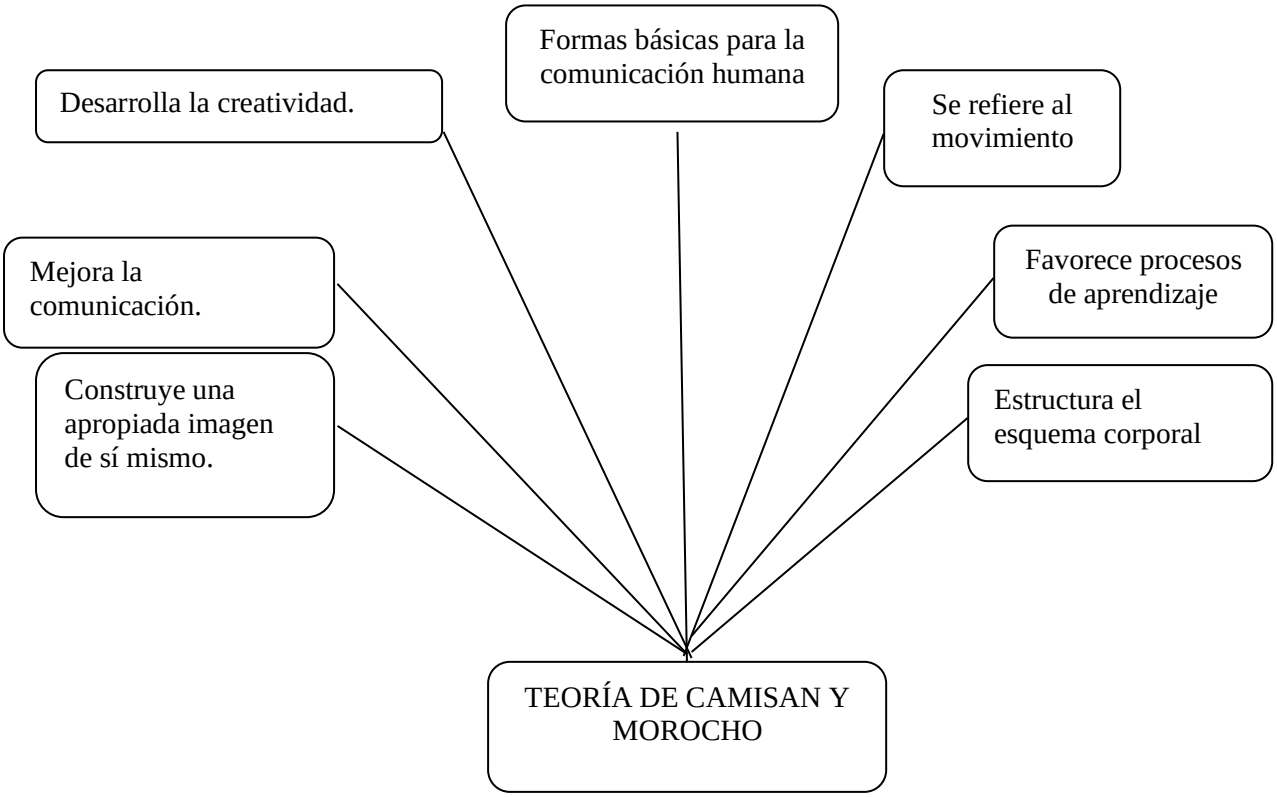
Gestos como muestras de afecto: se asocian a los estados emocionales, pero a diferencia de los gestos adaptadores, son importante para socializar ya que, a través de estos, se comunican los sentimientos a otros". "Expresión corporal", Sancler, Valentina. (2018).

Ejemplos de actividades de expresión corporal:

- El baile, la danza, la coreografía.
- Nado sincronizado
- La pantomima,
- El teatro, el juego dramático.

(Brito Acosta Jorge Luis, en su investigación en "INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE TRAMPOLÍN (CAMA ELÁSTICA) EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS A MANOS LIBRES DE LOS NIÑOS DE 6-7 AÑOS DEL CLUB LE TRAMP DE GIMNASIA ARTÍSTICA PROPUESTA ALTERNATIVA".)

ORGANIZADOR VISUAL DE LAS TEORÍAS DE CAMISAN Y MOROCHO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL



1.6. MARCO CONCEPTUAL.

Habilidades gimnásticas:

Las habilidades gimnásticas son un conjunto de elementos técnicos pertenecientes a la disciplina de la GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA. Para su ejecución realizaremos saltos, giros, balanceos y equilibrios diversos con nuestro cuerpo.

La Expresión Corporal.

Es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irreemplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Además, enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegras, lo que repercute en el encuentro con los demás. La Expresión Corporal ayuda a descubrir los mecanismos de funcionamiento de los distintos grupos humanos: equipos de trabajo, alumnos de clase, etcétera.

Creatividad corporal

Se las define como “el conjunto de manifestaciones socioculturales que abordan el cuerpo desde una perspectiva expresiva, comunicativa o estética, siendo el propio cuerpo junto con el movimiento y el sentimiento los instrumentos de los que se sirven para sus prácticas.”

CAPÍTULO II.
MÉTODOS Y MATERIALES.

INTRODUCCIÓN:

La presente investigación por su diseño es no experimental, pues la propuesta no será aplicada.
Por su nivel es descriptiva con propuesta y, por su tipo, es mixto: Cuantitativo – Cualitativo.

2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

- Tipo de investigación: Cuantitativo
- Nivel de investigación: Descriptivo con propuesta
- Diseño de investigación: No experimental

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población: 20 estudiantes de la especialidad de Educación Física LEMM-Cutervo
Muestra: Por ser menor a 30, la muestra es igual a la población (20 estudiantes)

2.3. MATERIALES:

Una Laptop, una impresora y una fotocopiadora.

Asimismo, se utilizarán libros, búsqueda en internet y útiles de escritorio (papelbond, lapiceros, borradores, lápices, etc.

2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

2.4.1. Técnicas:

La observación.

2.4.2. Instrumentos:

Guía de observación y Lista de cotejo

2.4.3. Procedimientos para la recolección de datos.

Los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de Educación Física del

Programa LEMM de la oficina de extensión de Cutervo, fueron sometidos a la observación y una lista de cotejo.

2.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.

Los datos recogidos por aplicación de los instrumentos de recojo de datos, fueron procesados mediante el sistema SPSS, versión actual; los mismos, que se presentan en Tablas estadísticas y fueron analizadas e interpretada

CAPITULO III.
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

INTRODUCCIÓN:

Los resultados del diagnóstico señalan que los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física del Programa LEEMM de la sede de Cutervo de la UNPRG, tienen deficiencias en expresión corporal, comunicación corporal, creatividad corporal para el desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres.

3.1. RESULTADOS:

3.1.1. Guía de observación:

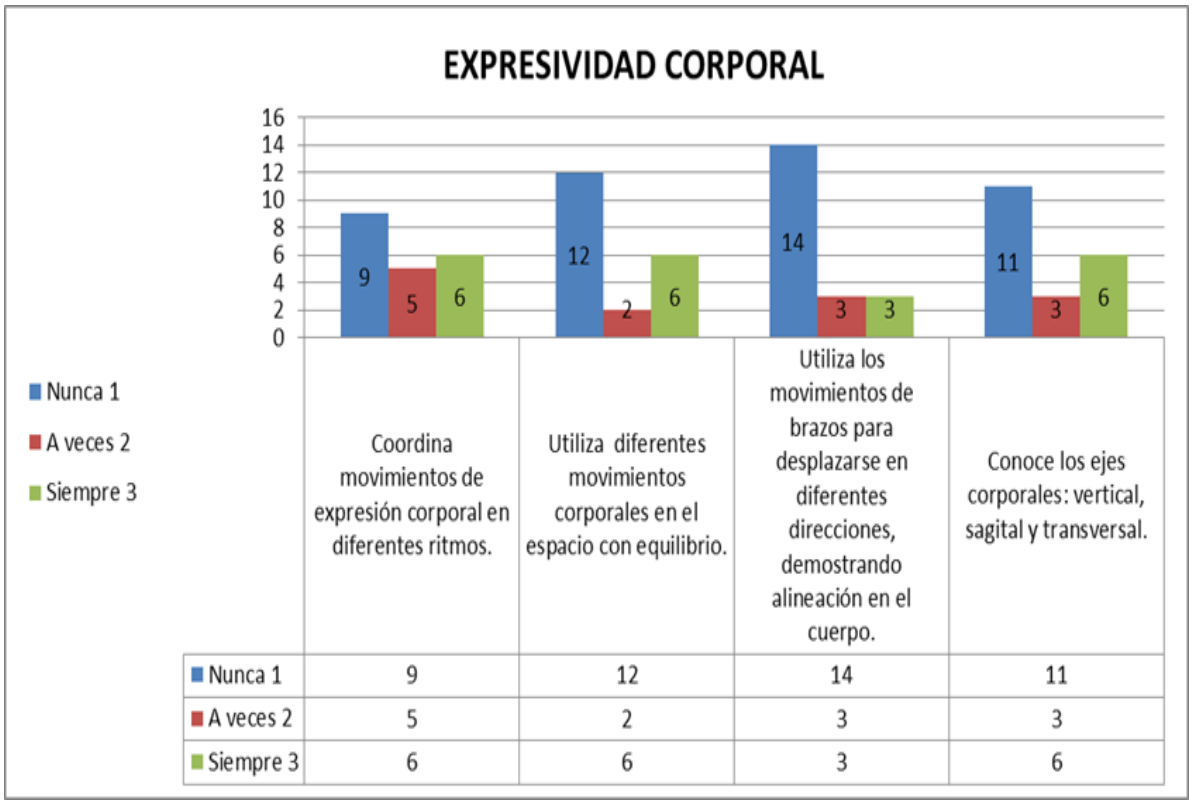
A través de la guía de observación se llegó a los siguientes resultados:

Tabla 1 : Resultados de la Guía de Observación directa

ESCALA					
Nunca = 1		A Veces = 2		Siempre = 3	
N°	**INDICADORES**				
	EXPRESIVIDAD CORPORAL	**1**	**2**	**3**	**TOTAL**
1	**Coordina** movimientos de expresión corporal en diferentes ritmos.	9	5	6	20
2	**Utiliza** diferentes movimientos corporales en el espacio con equilibrio.	12	2	6	20
3	**Utiliza** los movimientos de brazos para desplazarse en diferentes direcciones, demostrando alineación en el cuerpo.	14	3	3	20
4	**Conoce** los ejes corporales: vertical, sagital y transversal.	11	3	6	20
N°	**COMUNICACIÓN CORPORAL**	**1**	**2**	**3**	**TOTAL**
5	Utiliza gestos del rostro para comunicarse con sus compañeros y docentes.	9	5	6	20
6	Utiliza gestos del rostro para manifestar su estado de ánimo, alegría, tristeza, amargura.	12	2	6	20
7	Se comunica utilizando el movimiento de sus brazos o manos.	14	3	3	20
8	Comprendes a los demás cuando se comunican utilizando el movimiento corporal.	11	3	6	20
N°	**CREATIVIDAD CORPORAL**	**1**	**2**	**3**	**TOTAL**
9	Crea movimientos para ejercitarse.	13	5	2	20
10	Innova movimientos para ejecutar ejercicios de elongación.	5	13	2	20
11	Ejecuta ejercicios creativos de agilidad en giros sagitales.	4	13	3	20
12	Innova coreografías de acuerdo al ritmo musical.	4	12	4	20

FUENTE: Observación directa a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo, de la Universidad Nacional“Pedro Ruíz Gallo” Extensión Cutervo, Cajamarca, noviembre 2016

Figura Nº 1: Expresión corporal



FUENTE: Lista de observación aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la universidad Pedro Ruíz Gallo extensión Cutervo.

Análisis:

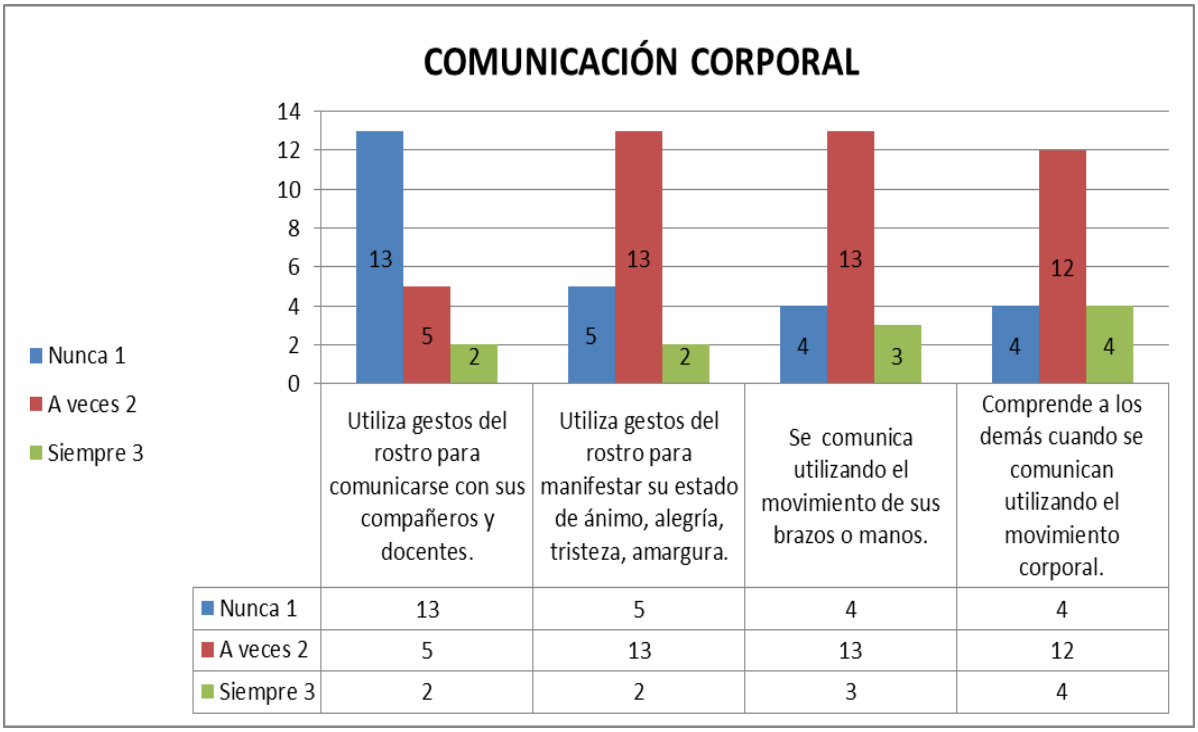
Se ha observado en la dimensión de expresividad corporal, que 9 estudiantes nunca coordinan movimientos de expresión corporal en diferentes ritmos, 5 de ellos a veces, 6 siempre coordinanmovimientos de expresión corporal en diferentes ritmos.

12 estudiantes nunca utilizan diferentes movimientos corporales en el espacio con equilibrio, 2 de ellos a veces, 6 estudiantes siempre utilizan diferentes movimientos corporales en el espacio con equilibrio.

14 estudiantes nunca utilizan los movimientos de brazos para desplazarse en diferentes direcciones,3 de ellos a veces, 3 siempre utilizan los movimientos de brazos para desplazarse en diferentes direcciones demostrando alineación en el cuerpo.

11 estudiantes nunca conocen los ejes corporales: vertical, sagital y transversal, 3 de ellos a veces,6 estudiantes siempre conocen los ejes corporales.

Figura Nº 2: Comunicación corporal.



FUENTE: Lista de observación aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la universidad Pedro Ruíz Gallo extensión Cutervo.

Análisis:

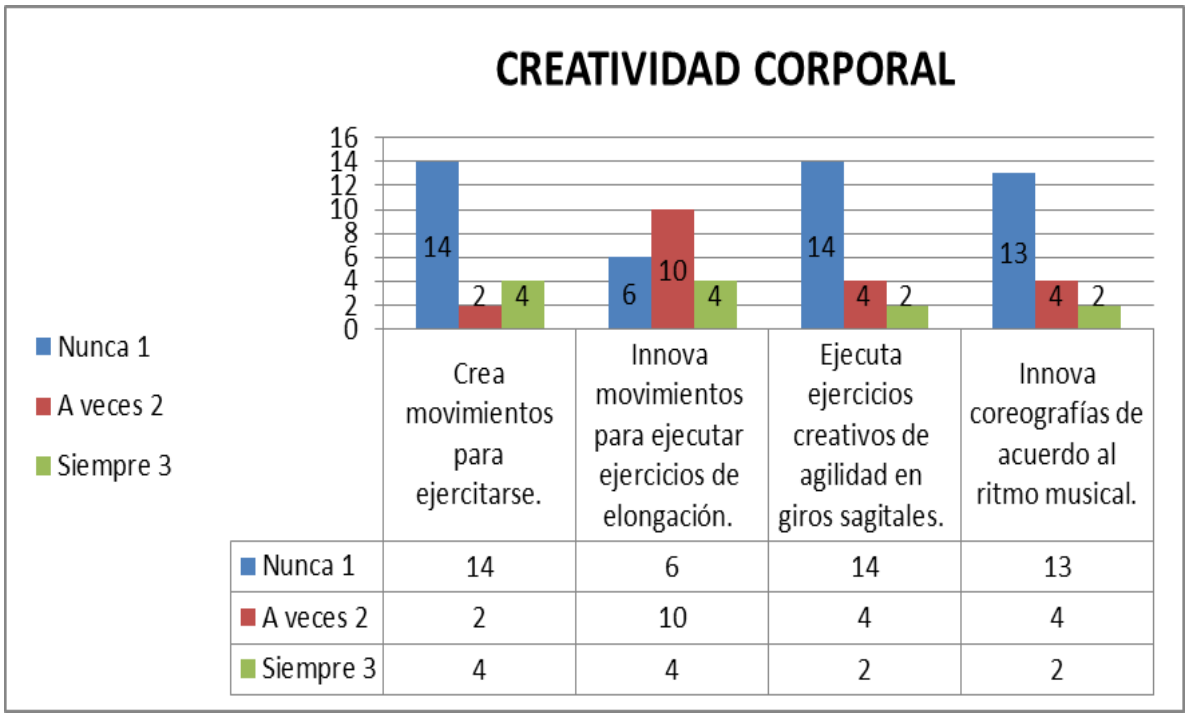
Se ha observado en la dimensión de comunicación corporal, que 13 estudiantes nunca utilizan gestos del rostro para comunicarse con sus compañeros y docentes, 5 de ellos a veces y solamente 2 siempre utilizan gestos del rostro para comunicarse con sus compañeros y docentes.

5 estudiantes nunca utilizan gestos del rostro para manifestar su estado de ánimo, alegría, tristeza, amargura, 13 de ellos a veces, 2 utilizan gestos del rostro para manifestar su estado de ánimo.

4 estudiantes nunca se comunican utilizando el movimiento de sus brazos o manos, 13 de ellos a veces, 3 siempre se comunican utilizando el movimiento de sus brazos.

4 estudiantes nunca comprenden a los demás cuando se comunican utilizando el movimiento corporal, 12 de ellos a veces, 4 estudiantes siempre se comunican utilizando el movimiento corporal.

Figura Nº 3: Creatividad corporal



	Crea movimientos para ejercitarse.	Innova movimientos para ejecutar ejercicios de elongación.	Ejecuta ejercicios creativos de agilidad en giros sagitales.	Innova coreografías de acuerdo al ritmo musical.
Nunca 1	14	6	14	13
A veces 2	2	10	4	4
Siempre 3	4	4	2	2

FUENTE: Lista de observación aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la universidad Pedro Ruíz Gallo extensión Cutervo.

Análisis:

Se ha observado en la dimensión de creatividad corporal, que 14 estudiantes nunca creanmovimientos para ejercitarse, 2 de ellos a veces y solamente 4 estudiantes siempre creanmovimientos para ejercitarse.

6 estudiantes nunca innovan movimientos para ejecutar ejercicios de elongación, 10 deellos a veces y 4 estudiantes siempre innovan movimientos para ejecutar ejercicios de elongación.

14 estudiantes nunca ejecutan ejercicios creativos de agilidad en giros sagitales, 4 de ellos a veces y solamente 2 estudiantes siempre ejecutan ejercicios creativos de agilidad en girossagitales.

13 estudiantes nunca innovan coreografías de acuerdo al ritmo musical, 4 de ellos a veces ysolamente 2 estudiantes siempre innovan coreografías de acuerdo al ritmo musical.

3.1.2. Lista de cotejo:

Tabla 2: Resultados de la lista de cotejo Rol adelante

INDICADORES	SI		NO		Total	
	F	%	F	%	F	%
Inicia en posición de pie con los brazos estirados	6	30	14	70	20	100
Flexión profunda de piernas, manos sobre la colchoneta, llevando el mentón al pecho.	4	20	16	80	20	100
Apoya la nuca y luego la espalda, para rodar sobre la colchoneta, flexionando los brazos y las piernas.	8	40	12	60	20	100
Se pone de pie con los pies juntos, y con los brazos estirados.	4	20	16	80	20	100

FUENTE: Lista de cotejo aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo dela Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, Cajamarca. Noviembre 2016.

Análisis:

Haciendo un análisis de la tabla N° 02, sobre el rol adelante, solamente 6 estudiantes Inician en posición de pie con los brazos estirados y 14 de ellos no lo ejecutan.

Escasamente 4 estudiantes de los 20, realizan flexión profunda de piernas, manos sobre la colchoneta, llevando el mentón al pecho y 16 de ellos, equivalente al 80% no siguen el procedimiento para ejecutar el rol adelante.

El 40% de los estudiantes apoyan la nuca y luego la espalda, para rodar sobre la colchoneta, flexionando los brazos y las piernas y se evidencia que el 60% de los estudiantes **NO** lo realizan.

El 20% de los estudiantes se ponen de pie con los pies juntos, y con los brazos estirados

El gran porcentaje de estudiantes que no cumplen con el procedimiento se evidencia en un80% de ellos, cantidad considerable a tomar en cuenta para la ejecución de esta tesis. Esto se debe a que muchos de los estudiantes no han tenido la oportunidad de desarrollaradecuadamente sus habilidades motrices a temprana edad.

Tabla 3: Resultados de la lista de cotejo Rol atrás

INDICADORES	**SI**		**NO**		**Total**	
	F	%	F	%	F	%
Inicia en posición de pie con los brazos estirados	18	90	2	10	20	100
Flexión profunda de piernas, brazos pegados a los hombros, dejar caer su cuerpo al piso, rodar hacia atrás, apoyando las manos sobre la colchoneta.	6	30	14	70	20	100
Fuerza de brazos, para rodar atrás con las piernas estiradas.	7	35	13	65	20	100
Finalmente quedar en la posición inicial, con los brazos estirados.	10	50	10	50	20	100

FUENTE: Lista de cotejo aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo dela Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, Cajamarca. Noviembre 2016.

Debemos de entender que para la ejecución del rol atrás, 18 estudiantes inician en posición de piecon los brazos estirados y mínimamente 2 de ellos no proceden adecuadamente.

Los resultados mostraron que únicamente el 30% de los estudiantes Flexionan las piernas, peganlos brazos a los hombros, dejan caer su cuerpo al piso, ruedan hacia atrás, apoyando sus manos sobre la colchoneta y el 70% de ellos no lo ejecutan.

El 35% de 20 estudiantes observados, poseen fuerza en los brazos, para rodar atrás con las piernas estiradas y el 65% de ellos muestran debilidad en los brazos.

El 50% de 20 estudiantes observados en el último procedimiento si lo ejecutan y el 50% restante nolo ejecutan.

Tabla 4: Resultados de la lista de cotejo Voltereta lateral (aspa de molino)

INDICADORES	SI		NO		Total	
	F	%	F	%	F	%
Posición de firmes con las piernas juntas, sacar el pie izquierdo adelante, con el apoyo del brazo izquierdo a la misma altura.	3	15	17	85	20	100
Ubicar la otra mano a la misma altura de la mano izquierda, con elevación de la pierna derecha.	8	40	12	60	20	100
Girar el cuerpo, manteniendo en equilibrio y fuerza sobre los dos brazos.	4	20	16	80	20	100
Vuelve a la posición inicial con la caída de ambas piernas y brazos estirados.	4	20	16	80	20	100

FUENTE: Lista de cotejo aplicada a los estudiantes de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, Cajamarca. Noviembre 2016.

Análisis: El 85% de 20 estudiantes observados, de la especialidad de Educación Física del tercerciclo de la Universidad nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, no mantienen su posición

de firmes con las piernas juntas para saludar a los presentes, no sacan el pie izquierdo adelante y noapoya el brazo izquierdo a la misma altura del pie izquierdo, para la ejecución la voltereta lateral.

Análisis: El 60% de 20 estudiantes observados, de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la Universidad nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, no ubican la otra mano ala misma altura de la mano izquierda, con elevación de la pierna derecha.

Análisis: El 80% de 20 estudiantes observados, de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la Universidad nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, en el momento de girar su cuerpo, no mantienen en equilibrio y fuerza en los brazos.

Análisis: El 80% de 20 estudiantes observados, de la especialidad de Educación Física del tercer ciclo de la Universidad nacional "Pedro Ruíz Gallo" Extensión Cutervo, no podrá volver a la posición inicial con la caída de ambas piernas y brazos estirados, porque no siguieron correctamente la secuencia de los pasos anteriores.

3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

1. De la observación a los veinte estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Física de la oficina de extensión de Cutervo del Programa LEMM, se observa deficiencias en la expresión corporal como descoordinación de los movimientos corporales en diferentes ritmos, en el espacio con equilibrio, movimientos de los brazos para desplazarse en diferentesdirecciones o no conocen los ejes corporales.

   En relación a comunicación corporal, los estudiantes no utilizan gestos del rostro para comunicase con sus compañeros, o movimientos de sus brazos.

   Se ha observado en la dimensión de creatividad corporal, que no crean movimientos para ejercitarse, no innovan movimientos, ejercicios creativos de agilidad en giros ni coreografías de acuerdo al ritmo musical.

2. Haciendo un análisis de la tabla N° 02, sobre el rol adelante, la mayoría de estudiantes, no ejecuta correctamente los procedimientos para ejecutar la rutina: el inicio en posición de pie con los brazos estirados, no apoyan la nuca y luego la espalda para los rodamientos, y otras rutinas, cuya explicación sería que la mayoría de los estudiantes no han tenido la oportunidad de desarrollar adecuadamente sus habilidades motrices a temprana edad. Con relación a Rol atrás, se pudo observar que los estudiantes tienen dificultades no ejecutan de manera correcta la rutina Rol atrás (Flexionar las piernas, pegan los brazos a los hombros, dejan caer su cuerpo alpiso, ruedan hacia atrás, apoyando sus manos sobre la colchoneta).

   Respecto a Voltereta lateral (aspa de molino), no mantienen su posición de firmes con las piernas juntas para saludar a los presentes, no sacan el pie izquierdoadelante y no apoya el brazo izquierdo a la misma altura del pie izquierdo, para la ejecución la voltereta lateral, no ubican la otra mano a la misma altura de la mano izquierda, con elevación de la pierna derecha; al momento de girar su cuerpo, no mantienen en equilibrio y fuerza en los brazos.

3.3. PROPUESTA TEÓRICA.

Título:

Secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres en los estudiantes de tercer ciclo de la especialidad de educación física, programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo", oficina de extensión Cutervo.

Presentación:

La gimnasia es una actividad destacada de la Educación Física, la misma que tiene que ver con las habilidades gimnásticas del practicante.

Los ejercicios de piso son una categoría también en la gimnasia rítmica, pero solo consideran a los gimnastas más jóvenes, hasta 10 años, que realizan sus rutinas a mano alzada, lo que significa que no tienen ningún aparato (contrario al resto de cinco cuerdas, aro, bola, clubes, cinta). Su duración y contenido aún están claramente especificados y difieren en cada categoría de edad.

Los futuros docentes de Educación Física, deben dominar estas actividades de expresión corporal desarrollando habilidades gimnásticas a manos libres.

El proyecto comprende el desarrollo de la práctica de:

ROLLOS:

- Rollo adelante
- Rollo atrás

PARADA INVERTIDA EN TRES APOYOS

- Parada de cabeza.
- Parada de manos.
- Parada invertida.
- Vertical caída en rollo.
- Vertical caída en arco.
- El puente o arco.
- La rueda o media luna

Objetivos:

Los estudiantes del tercer ciclo académico de la especialidad de Educación Físicadel Programa LEMM de la sede Cutervo, de la UNPRG, desarrollan habilidades gimnásticas a manos libres.

Fundamentos:

Desarrollo del Proyecto de Habilidades gimnasticas:

Como lo indica Deporte y Recreación, en el sitio web: http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.

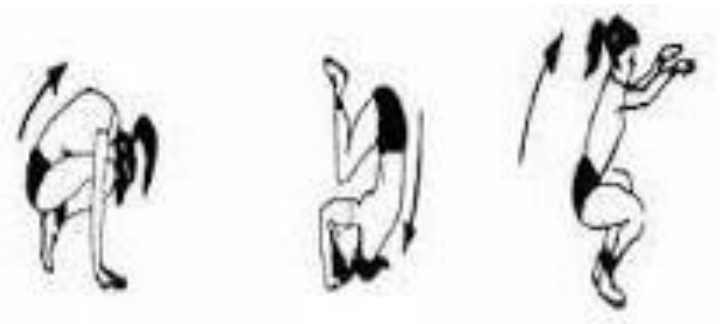
ROLLOS

Rollo adelante

"Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360° sobre el eje transversal del cuerpo. Iniciado apoyo de las manos en el suelo, el movimiento continúa con el rodamiento de la espalda desde la región cervical a la coccígea pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie.

Ayudas: se realizan desde uno de los lados o bien desde atrás del ejecutante una vez éste ha iniciado la fase de rodamiento sobre la espalda y consiste en acompañarlo hasta la posición final".

http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.

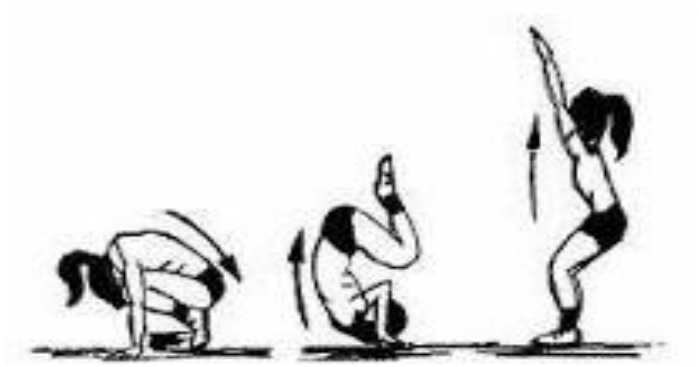


Rollo atrás

"Se trata de un giro de 360º sobre el eje transversal del cuerpo iniciado con apoyo de las nalgas en el suelo, rodando por la espalda en sentido ascendente (cóccix, lumbares, dorsales y cervicales), hasta recuperar la posición de pie. Es fundamental una correcta colocación de las manos junto a los hombros con los dedos en dirección a la espalda, yaque esto nos permitirá empujar contra el suelo con los brazos evitando de esta forma que todo el peso de nuestro cuerpo se sostenga sobre las cervicales.

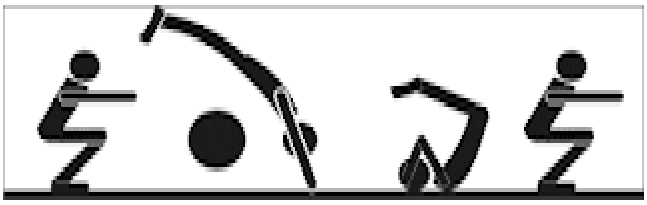
Ayuda: se realiza desde los lados o desde detrás del ejecutante y consiste en cogerlo por la cintura y acompañarlo en el movimiento de rotación al mismo tiempo que lo elevamos un poco del suelo para favorecer una acción correcta de los brazos para evitar lesiones a nivel cervical".

Sitio Web: http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.



Rollo con impulso

Rollo con obstáculos



Rollo agrupación

PARADA INVERTIDA EN TRES APOYOS

Parada de cabeza

"Partiendo de la posición inicial de cuclillas brazos extendidos al frente, apoyar las manos sobre la colchoneta con una separación aproximadamente de los anchos de los hombros; seguidamente apoyar la frente donde nace el cabello, de tal manera que se pueda formar un triángulo equilátero de sustentación entre los apoyos, que permita el equilibrio de cuerpo. Al momento de subir las piernas, las caderas se alejan un poco de la verticalidad para mantener el equilibrio, luego vuelven a la línea media para mantenerse allí por breve segundos; una vez logrado este tiempo llevar la barbilla al pecho y bajar rodando sobre la espalda, llevando las piernas unidas y extendidas al principio luego se flexionan hasta incorporarse a la posición inicial".

Sitio Web:

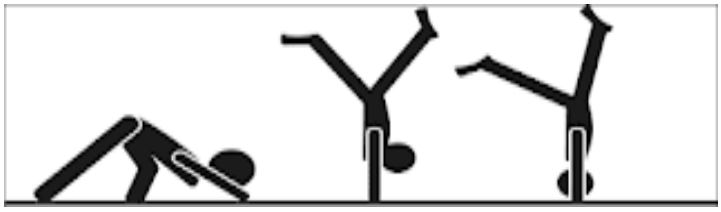
http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.

Parada de manos

"Partiendo de la posición inicial de pie, con los brazos extendidos verticalmente

porencima de los hombros realizar un paso profundo al frente (a fondo) llevando las piernas extendidas al principio, luego se flexiona al contacto con el suelo, seguidamente se apoyan las manos que deben de estar separadas aproximadamente a lo ancho de los hombros y con los dedos separados, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensiónde l cuello en este preciso momento, la pierna (retrasada) que había quedado extendida se impulsa buscando la vertical, seguidamente la otra pierna alcanza la primera para lograr así el equilibrio, una vez conseguido se mantiene por pocos segundos (3 aproximado) luego seflexionan los codos se lleva la barbilla al pecho y se rueda sobre la espalda para finalizar en cuclillas".

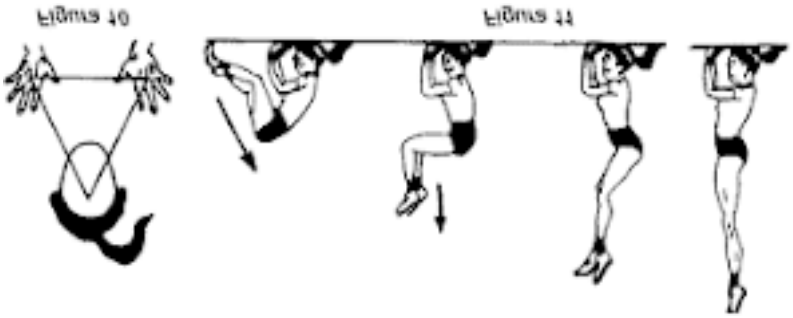
Sitio Web:
http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.



Parada invertida

"Para realizar este equilibrio invertido de brazos, se debe partir de pie. A continuación, se apoyan las manos en el suelo, paralelas una con respecto a otra, y perpendiculares al resto del cuerpo sin que una mano esté en brazos de la otra más avanzada o retrasada de la otra. Una vez colocado este apoyo, se debe dar un impulso con una de las piernas, y luego avanzar la otra verticalmente, de manera que las dos piernas queden paralelas entre sí y totalmente estiradas en posición vertical. De esta manera, se consigue el equilibrio en posición invertida. La mirada debe mantenerse fija hacia las manos, y los músculos abdominales contraídos".

Sitio Web:
http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.



Vertical caída en rollo

“Partiendo de una vertical de manos, ligera extensión lumbar para evitar un encogimiento del cuerpo al tiempo que se adelantan un poco los hombros y se flexiona la cabeza para esconderla entre los brazos, éstos se irán doblando hasta colocar la nuca en el suelo y redondeando la espalda, se rodará progresivamente hasta poner de nuevo los pies en el suelo y ponerse en pie.

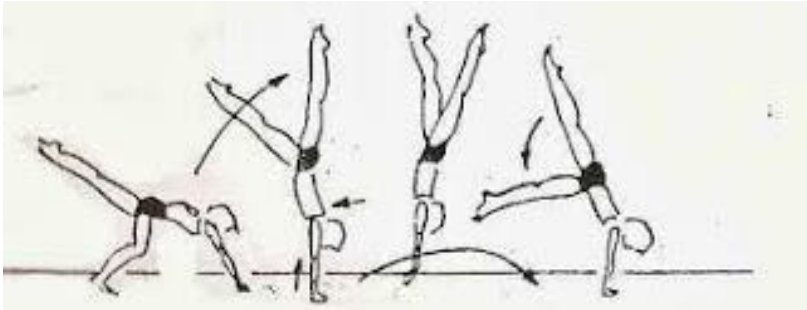
Ayuda: el ayudante colocado lateralmente, controlará el equilibrio de la vertical y sostendráel des censo por las piernas”.

Sitio Web:
http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.

Vertical caída en arco

La ejecución es partiendo de una vertical de manos, un hiperextensión de la columna donde los pies, unas ves se está en la parada de manos se deberán empezar a doblar o a ir hacia atrás para que hiciera con el cuerpo se haga un arco formado con el cuerpo.

Ayuda: de arriba las manos en zona lumbar y dorsal; de abajo mano en zona lumbar y mano en el abdomen para ayudarlo a levantar.



El puente o arco

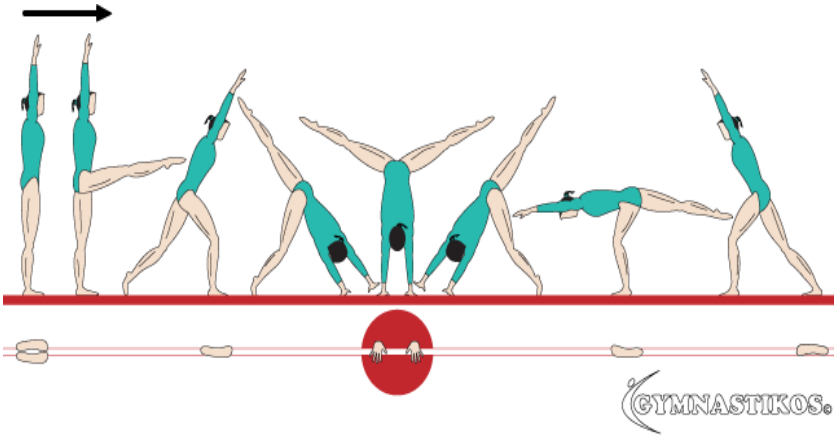
“El puente se ejecuta tumbado boca arriba en el suelo, con las piernas flexionadas para buscar un buen apoyo de las plantas de los pies.

El movimiento consiste en elevar la cadera con ello la parte inferior de la espalda del suelo, apoyándonos firmemente en las plantas de los pies y en la parte superior de la espalda y la cabeza para formar un arco o puente, de ahí su nombre”.

Sitio Web:
http://deporteyrecreacioncayuchu.blogspot.com/2012/09/gimnasia_2015.html.

La rueda o media luna

La rueda o media luna es quizá uno de los primeros ejercicios que se aprenden en la gimnasia artística. La rueda empieza hacia delante y finaliza hacia atrás con un cambio enla dirección del cuerpo. El aterrizaje se debe hacer con un pie seguido por el otro. También se puede finalizar de lado. En este artículo haremos referencia solamente a la rueda o media luna que inicia hacia delante y termina hacia atrás, con la mirada dirigida siempre al frente.


GYMNASTIKOS.

CAPITULO IV
CONCLUSIONES

1. Según la guía de observación y la lista de cotejo, se determinó que los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de Educación Física, del Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" de la oficina de Extensión de Cutervo, tienen deficiencias en el desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres.

2. Las teorías propuestas por Comisan y Morocho, fundamentan nuestro estudio y la propuesta del proyecto.

3. El Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal es la base fundamental para desarrollar las habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" con la finalidad de obtener una mejor calidad Educativa en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

CAPITULO V
RECOMENDACIONES

1.Se recomienda trabajar con más énfasis en la secuencia de actividades de expresión corporal de los estudiantes del nivel primario y secundario, mediante programaciones y proyectos innovadores con la intención de proveer herramientas para un mejor desarrollo de las habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes del tercer ciclo de la especialidad de Educación Física,Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" oficina de Extensión Cutervo, 2016.

2.Promover la participación de los estudiantes del nivel primario y secundario en la práctica de expresión corporal como herramienta esencial para resolver los problemas del desarrollo de habilidades gimnásticas a manos libres en los estudiantes en el nivel superior.

3.La coordinación del Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro RuízGallo" Oficina de Extensión Cutervo, debe gestionar material deportivo y equipos para la práctica de la gimnasia.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.

- Aguirre, A (2002) “La danza, ingrediente excelente en el desarrollo del individuo”. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología. Universidad de la Habana.
- Arteaga (1997), las bases físicas como percibir y sentir el cuerpo, toman conciencia de su realidad.
- Ausubel. (1983) afirma en su teoría Aprendizaje significativo, que el estudiante aprende mejor cuando trae consigo en sus esquemas mentales conocimientos previos y las relaciona con los conocimientos actuales.
- Bernaldo (2012) afirma que la motricidad es la ejecución del movimiento y está ligada a mecanismos del cerebro y del sistema nervioso.
- Bernhard Johan (1723- 1790) plasmaría que Rosseau tendría razón en la realidad, convirtiendo los ejercicios físicos en parte esencial de una educación armónica e integral.
- Cabrera, M. (1988)"La expresión corporal en el desarrollo de la autoconciencia. Estudio preliminar para una intervención". Trabajo de diploma. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.
- Camisan y Morocho (2011), la expresión corporal o lenguaje del cuerpo, que es una de las formas básicas para la comunicación humana que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje.
- Canalda A. (1998). GIMNASIA RITMICA DEPORTIVA: Teoría y práctica. Barcelona: Paidotribo. Carriquirry Chio, N. y Maffet Azócar, S. (2012). Estrategias para el desarrollo de la expresividad en la formación en la gimnasia rítmica. [Memoria de título]. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago de Chile.
- Coterón (2007) Todo movimiento está impregnado de la personalidad de quien lo

realiza. Cuando este movimiento tiene una intencionalidad surgida de la necesidad de manifestar y exteriorizar el propio mundo.

- Crosser & Neuimaier (1986) define que las habilidades motrices es el resultado de la repetición de una secuencia de movimientos de manera consciente, consiguiéndose una mejora en la coordinación entre el sistema nervioso central y el sistema muscular.
- Dallo Alberto & López Mario (s.f.) la coordinación está en directa relación con la destreza-habilidad.
- De Filtres Victtorino (1370- 1471) demostró que la gimnasia es un sistema organizado, siendo el paladín del movimiento gimnástico, fundo su escuela llamada GIOCASA (casa de la alegría) cuyo propósito era fortalecer el bienestar físico de los que no llegaban a la edad militar, esto se convirtió en un método para desarrollar el cuerpo. Este método se extendió por toda Europa en especial en Alemania.
- Garay Ramos (2012) determina en su tesis "El Juego Como Medio Didáctico En Desarrollo De Las Habilidades Motrices Básicas" el desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante los juegos, tienen mejores resultados pasando de un estado deficiente a un estado regular.
- Goleman (1996), la competencia emocional se refiere al sentimiento y a los pensamientos, a los estados biológicos y psicológicos
- Guts Muths (1723-1790) indica que los ejercicios realizados deberían ser agradables, además desarrolla a la persona por completo.
- Kalmar (2003), la expresividad nos invita a reconsiderar nuestras propias vivencias y experimentar el mundo de nuevo, en nuestro ser concluyen, emociones, sentimientos, pensamientos, experiencias diversas, relaciones interpersonales, y todo lo captamos y lo expresamos a través de nuestro cuerpo.

- León (2012) demostró en su tesis magistral “La Gerencia Educativa En La Expresión Corporal” el método descriptivo se debe aplicar en la expresión corporal como una estrategia que permita mejorar el aprendizaje de los estudiantes.
- Lisitskaya, T. (1995). Gimnasia Rítmica. Barcelona: Paidotribo.
- Martín (2000), Nos dice que la educación creativa está dirigida a formar unapersona dotada de iniciativa, plena de recursos y de confianza, lista para resolver problemas.
- Mazón (2001) la educación tiene como objetivo principal la formación holística de la persona por lo que la creatividad es de gran relevancia por su contribución al desarrollo personal y preparación para la vida.
- Montávez (2012) identificó en su tesis doctoral “la expresión corporal en la realidad educativa” los problemas de la enseñanza de la Expresión Corporal, concluyendo que la Expresión Corporal en Educación Física es contenido de trabajo lúdico y creativamente el movimiento en forma holística.
- Motos (2003), la expresión corporal es un movimiento con intención comunicativa que implica estimular, abrirse a las sensaciones, afinar los sentidos despertando la sensibilidad.
- Ortiz (2002), en el ámbito de la Educación Física la expresión corporal, debe contribuir al desarrollo integral del individuo, potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal.
- Pehr Henrik Ling (1814) descubrió que la llamada gimnasia sueca, se trataba de ejercicios de carácter rígido con poco espacio para la creatividad y la expresión artística; pero aportaron principios primordiales y pedagógicos a la actividad física,ausentes en aquellos años. A él se debe la clasificación de ejercicios pedagógicos.

  Programa de Estudio Educación Física y Salud, Ministerio de Educación, Chile.

- Reyno, A. (2011). ‘Los contenidos de la expresión motriz y la gimnasia rítmica según la opinión de los profesores de educación física en Chile’, Emás
- Ruiz (1994) manifiesta que el trabajo pedagógico cotidiano demuestra cómo los estudiantes, con el paso de del tiempo y por la práctica, van consiguiendo grados diferentes de habilidad y ejecución, su competencia mejora progresivamente.
- Revista Digital de Educación Física. [en línea] Disponible en: <http://emasf.webcindario.com/Los_contenidos_de_la_expresion_motriz_y_la _ gimnasia_ritmica.pdf> (Consulta: 15 octubre 2015).
- Stokoe, P. (1986) “La Expresión Corporal”. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.

LINKOGRAFÍA

- http://dspace.unl.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/167?show=full
- http://www.biblioteca.ueb.edu.ec/bitstream/15001/872/1/073%20p.pdf
- http://www.rae.es/
- http://www.Habilidades%20y%20destrezas%20motoras.pdf.
- http://www.efdeportes.com/efd135/conocer-y-practicar-lagimnasiadeportiva .htm
- https://prezi.com/ggbggyr12wqr/gimnasia-manos-libres/
- http: www.delcuerpo.com/ articulo.asp? codart =222.
- http://microcursos.inde.com/microcurso6/index.html

ANEXOS

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL INSTRUMENTO QUE MIDE

LA VARIABLE EXPRESIÓN CORPORAL

N°	DIMENSIONES/ITEMS	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: EXPRESIVIDAD CORPORAL	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
1	Conoces las extremidades superiores e inferiores de tu cuerpo.							
2	Utilizas los movimientos de tusbrazos para los juegos que prácticas en el día.							
3	Utiliza el movimiento de tus piernas para los juegos que prácticas en eldía.							
4	Conoces las limitaciones del movimiento de tus brazos.							
5	Puedes realizar cualquier baile que desees.							
6	Realiza con facilidad bailes típicos de tu zona.							
7	Manifiestas tu estado de ánimo **"alegría"** con movimiento del cuerpo.							
8	Manifiestas tu estado de ánimo **"tristeza"** con movimiento del cuerpo.							
N°	**DIMENSIÓN 2: COMUNICACIÓN CORPORAL**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
9	Utilizas gestos del rostro para comunicarte con tus compañeros, padres o docentes.							
10	Utilizas gestos del rostro para manifestar tu estado de ánimo, alegría, tristeza, amargura.							
11	Te comunicas utilizando el movimiento de tus brazos o manos.							
12	Trasmites tu alegría mediante baile, danza, saltos, etc.							
13	Llamas la atención de los demás, te comunicas utilizando los movimientos de tu cuerpo.							
14	Comprendes a los demás cuando se comunican utilizando los gestos del rostro.							

15	Comprendes a los demás cuando se comunican utilizando el movimiento corporal.							
16	Juegas a las adivinanzas utilizando solo señas.							
N°	**DIMENSIÓN 3: CREATIVIDAD CORPORAL**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	**SI**	**NO**	
17	Creas movimientos para ejercitarte.							
18	Creas movimientos para jugar.							
19	Practicas juegos donde utilices tu creatividad.							
20	Creas tus pasos para bailar.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

_____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ( ) Aplicable después de corregir ( )No aplicable ( )

Apellidos y nombres del especialista validador: **Dr. PERALTA ARBAIZA, OscarEduardo DNI. N°** 16526789

Especialidad del validador: EDUCACIÓN FÍSICA

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específicadel constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem es conciso, exacto ydirecto

Fecha: Cutervo, 04/03/ 2016

Dr. PERALTA ARBAIZA, Oscar Eduardo
ESPECIALISTA DE EDUCACION FISICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **RAFAEL CRISTÓBAL GARCÍA CABALLERO** Docente/Asesor de tesis/ Revisor del trabajo de investigación, del (los) estudiante(s):

OCTAVIO, MEJÍA BENAVIDES.

Titulada:

"Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres, sustentadas en las teorías de Camisan y Morocho, en los estudiantes de tercer ciclo de la Especialidad de Educación Física, Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruíz Gallo" oficina de extensión Cutervo, 2016". luego de la revisión exhaustiva del documento Constató que la misma tiene Un índice de disimilitud de 19**%** Verificable En el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizo dicho reporte y concluyó que cada una de las Coincidencias detectadas no constituyen Plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecida por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, 01 de febrero de 2021

Dr. Rafael Cristobal GarcíaCaballero
DNI: 16423540
ASESO

Recibo digital

Este recibo confirma quesu trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Octavio Mejia
Título del ejercicio:	TESIS DE GRADO
Título de la entrega:	Tesis de Grado
Nombre del archivo:	UNIVERSIDAD_NACIONAL_PEDRO
Tamaño del archivo:	726.85K
Total páginas:	52
Total de palabras:	9,634
Total de caracteres:	52,383
Fecha de entrega:	01-feb-2021 03:52p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	1499355129

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO

SOCIALES Y EDUCACIÓN

UNIDAD DE POSGRADO

PROGRAMA DE MAESTRÍA

EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

TESIS:

Proyecto de secuencia de actividades de expresión corporal para desarrollar las habilidades gimnasticas a manos libres, sustentadas en las teorías de Camisan y Morocho, en los estudiantes de tercer ciclo de la Especialidad de Educación Física, Programa LEMM de la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" oficina de extensión Cutervo, 2016.

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestro (a) en Ciencias de la Educación, con mención en Docencia y Gestión Universitaria.

Investigador (a): Mejía Benavides, Octavio

Asesor (a): García Caballero, Rafael Cristób

Lambayeque - Perú, 2020

0

Derechos de autor 2021 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Tesis de Grado

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	1%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	es.slideshare.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	estefanacuamiblog.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	sialdeporte.com Fuente de Internet	1%
7	www.euston96.com Fuente de Internet	1%
8	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
9	deporte.ugr.es Fuente de Internet	1%

10	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1%
11	www.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	docobook.com Fuente de Internet	<1%
13	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%
14	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
15	galvezpadillamaria.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
16	archive.org Fuente de Internet	<1%
17	es.wikihow.com Fuente de Internet	<1%
18	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
19	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		