

Instituto Superior de Formación Docente N°86

Autores: - Lucia Longstaff Álvarez.

- Lucia Dorado.

INDICE:

Área temática.....	Pág 3
Tema.....	Pág 3
Introducción.....	Pág 3
Problema.....	Pág3
Antecedentes.....	Pág 3
Tipo de diseño.....	Pág 3
Marco teórico.....	Pág 3
Capítulo I: El Diseño Curricular con respecto a las capacidades condicionales.....	Pág 4
Capítulo II: La gimnasia.....	Pág 7
Capítulo III: La flexibilidad.....	Pág 8
Capítulo IV: Momentos de la clase de Educación Física en la escuela primaria.....	Pág 11
Hipótesis.....	Pág 14
Objetivos.....	Pág 14

Matriz de datos.....	Pág 15
Fuentes de datos.....	Pág 18
Población.....	Pág 18
Instrumento de recolección de datos.....	Pág 18
Exposición de los resultados.....	Pág 19
Interpretación de los resultados.....	Pág 21
Conclusión.....	Pág 23
Bibliografía.....	Pág 25
Anexo.....	Pág 26

## PROTOCOLO

1.1) Área temática: Educación Física.

Rama: Las capacidades condicionales.

Especialidad: La flexibilidad en la Escuela primaria.

1.2) Tema: La flexibilidad en el ámbito escolar.

1.3) Introducción: con esta tesis buscamos las causas y las consecuencias que trae la falta de elongación en las clases de educación física de las escuelas primarias de Bahía Blanca, tanto en la finalización de las clases como el trabajo específico de una clase en base al contenido flexibilidad.

Si bien sabemos que los profesores saben la importancia de la elongación, creemos que no es lo suficiente, dado que con su importancia muy pocos son los que llevan a cabo la misma en sus clases.

La idea de esta tesis surgió dado que las veces que hemos asistido a clases de educación física o bien en nuestra infancia, no recordamos realizar con frecuencia la elongación final, es decir, la vuelta a la calma con elongación final.

1.4) Problema: ¿A qué se debe la ausencia de trabajo de flexibilidad en las Escuelas primarias?

1.5) Antecedentes: hay autores, textos y notas que hacen referencia al tema a tratar.

1.6) Tipo de diseño: diseño de investigación.

1.7) Marco teórico: importancia de los ejercicios de elongación en las clases de educación física en el nivel primario.

## **Capítulo I:**

El Diseño Curricular con respecto a las capacidades condicionales.

Al llegar al segundo ciclo, las niñas y niños han avanzado en la constitución de su corporeidad y motricidad y pueden comenzar con el aprendizaje de habilidades motrices de mayor especificidad para desenvolverse con ajuste coordinativo en situaciones gimnásticas, de iniciación en el juego deportivo, acuáticas, de desplazamientos en ambientes naturales, entre otras.

Los niños y niñas pueden coordinar acciones motrices abiertas e interactivas con sus compañeros.

El grupo se va constituyendo a través de estrategias de enseñanza que incidan positivamente en la cohesión del mismo.

Los niños y niñas han logrado una mejor ubicación y orientación en el espacio, comprendiendo direcciones y sentidos en situaciones de dinamismo y cambio, que les permite abordar los juegos deportivos grupales, combinando habilidades de acuerdo a las necesidades tácticas, con fluidez y eficacia.

En cuanto al desarrollo de sus habilidades motrices, la función de interiorización que los niños construyen en esta etapa, les posibilita detener su mirada en las formas en que ejecutan sus acciones, más allá de su preocupación por los resultados de los juegos y otras prácticas motrices. Esto hace posible, en segundo ciclo, que además de llamar la atención de los niños acerca de cómo acuerdan sus reglas y sostienen las tareas motrices y juegos, pueda aparecer una intervención dirigida a pensar en alternativas para la mejora de la habilidad motriz.

Sus posibilidades de comprensión se van enriqueciendo y pueden atender a consignas que implican más de una variable.

La oportunidad de relacionarse con su compañero, con el oponente, construyendo las reglas de juego, con los espacios y tiempos que requieren para jugar, hacen posible que mejoren su capacidad resolutoria.

Para ello se propondrán situaciones jugadas problematizadoras, evitando las prácticas descontextualizadas, rutinarias y carentes de sentido.

Se hace necesario que el segundo ciclo en Educación Física retome los procesos anteriores y le de continuidad, para propiciar aprendizajes cada vez más complejos en torno a núcleos de contenidos que, como ejes vertebradores, estructuran la propuesta de la Educación Física a lo largo de ciclos y niveles. Es preciso evitar las fracturas entre un ciclo y otro o la descalificación de las tareas y juegos que se aprendían en el ciclo anterior.

Las situaciones de juego constituyen una oportunidad para se generen vínculos de pertenencia a un grupo, posibilitando al niño y niña reconocerse como parte integrante del mismo. Para poder jugar cada uno aporta sus saberes motrices, reconociendo y respetando al otro como compañero u oponente de juego. Esto es necesario e imprescindible para que el juego sociomotor se lleve a cabo. La puesta en práctica de esta interacción sociomotriz constituye, juntamente con los acuerdos que estructuran el juego, un acto de práctica ciudadana donde se construyen y respetan las reglas, al compañero, al oponente y a quien actúa como árbitro, interpretando y colaborando en el cumplimiento de los acuerdos.

La constitución de la corporeidad y la motricidad representa una experiencia singular y es por eso que el docente debe situar a la niña y al niño en el centro del proceso educativo, llevando a cabo las mediaciones didácticas necesarias para que todos, con sus posibilidades y limitaciones, aprendan.

El nuevo desafío que se presenta en la clase de Educación Física para los niños y niñas del segundo ciclo adquiere nuevos sentidos, entre los que se cuentan: la posibilidad de construir posturas y actitudes adecuadas a través de tareas de sensibilización y percepción corporal, la aceptación de sus posibilidades y limitaciones motrices, la conciencia de su corporeidad, la de los

otros y el cuidado de la salud, el avance en la constitución del grupo, la comprensión del sentido y la lógica de las diferentes actividades motrices, el ensayo de algunas organizaciones tácticas básicas, la mayor capacidad resolutive en juegos de creciente complejidad, los aprendizajes en ámbitos variados, la actitud reflexiva que lleva a reconocer el efecto de sus acciones motrices y apreciarlas, la enseñanza mutua y el uso de la mediación ante los conflictos, el sostenimiento de los esfuerzos individuales y grupales, en síntesis, la conquista de la disponibilidad corporal y motriz que alcanzan las niñas y niños en este ciclo.

Dado que en el Diseño Curricular interviene pedagógicamente en el hacer docente, brindándole los pasos a seguir en la Educación Física y los objetivos que se plantean año a año que el niño debe ir construyendo y apropiándose con el pasar de los años. A su vez también interviene en la corporeidad y motricidad, contribuye a la formación de sujetos, teniendo en cuenta, además de sus manifestaciones motrices visibles, el conjunto de procesos y funciones, inteligencia, percepción, afectividad, comunicación, entre otros, que hacen posible que esas acciones sean realizadas por los alumnos con sentidos y significado para ellos.

La enseñanza de la Educación Física toma en cuenta la corporeidad y motricidad de cada alumno/a, en sus distintas expresiones.

El desarrollo de las capacidades condicionales se considera convocando la atención de los alumnos en la relación de esas capacidades con el cuidado de la salud y con el compromiso orgánico que requiere la resolución de las situaciones planteadas en la clase por las diversas prácticas motrices y juegos. De ningún modo debe plantearse en este nivel, como en el anterior, su entrenamiento directo para buscar desarrollos específicos de las mismas. Por el contrario, debe preocuparse que los esfuerzos propios de los juegos y demás actividades motrices del ciclo, no excedan las adaptaciones autorreguladoras con que los niños y niñas se desempeñen, respetado sus pausas de recuperación, sus necesidades de detenerse, acompañando y valorando estos procesos personales de adaptación.

Para que esto sea posible el docente debe ejercer un rol de coordinación facilitando los aprendizajes de los niños y niñas.

La enseñanza de las capacidades condicionales se llevara a cabo de manera integrada, situando a los niños en el centro del proceso educativo. Es a partir de las condiciones de inicio de cada niño y niña que se acordaran con el docente logros posibles que resulten significativos para su actuación motriz en diferentes actividades, juegos sociomotores y deportivos.

El docente es el encargado de propiciarles a los niños y niñas desarrollen sus capacidades, tomando conciencia del esfuerzo realizado para su autorregulación, experimentando placer en las tareas compartidas.

## **Capítulo II:**

### La gimnasia

Es la configuración de movimientos que se caracterizan por la sistematicidad (método) y la intencionalidad (en busca de un objetivo) que tienden a la formación corporal y motriz.

“La gimnasia constituía una parte importante del sistema educativo de los antiguos griegos, cuya palabra “gymnasio” significa “lugar para ejercitarse desnudo” (Barbieri y Papis, 1993)

“En la antigua Grecia se entendía como gimnasia a la totalidad de la educación física en sus más diversas formas, diferentemente de la actividad atlética, que se caracterizaba exclusivamente por la preparación para las competencias en sí. Gimnasia (formación corporal) e combinación con la música (formación intelectual) constituían con fundamento de una educación armoniosa de la Juventus griega” (Kos y Teply, 1986).

“Arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios” (Dirección de la Lengua Española, Espasa Calpe, 1992).

“La gimnasia es un nombre convencional que usamos los especialistas para describir a un conjunto de técnicas de distinta procedencia. Ellas son tan diferentes como distintas son las concepciones sobre la actividad física que prevalece en las diferentes épocas y sociedades. La gimnasia, en el marco de las pedagogías corporales, se considera un contenido de la educación física, sistémico, que considera los vértices psicomotrices” ( Giraldes, 1999)

“La gimnasia constituye, en un sentido más amplio, una configuración de movimientos caracterizada por su sistematicidad y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines determinados. Todo ejercicio o movimiento instrumentado con intención de mejorar la relación de los hombres y las mujeres con su cuerpo, su movimiento, el medio y los demás, es gimnasia” (MCyE, CFCyE, CBC para la EGB ,1995)

### **Capítulo III:**

#### Flexibilidad

Para definir a la flexibilidad se deben tener en cuenta otras cualidades físicas como son la elasticidad o la movilidad articular.

El diccionario define a la flexibilidad como la disposición de los cuerpos para doblarse fácilmente sin romperse y la elasticidad como la propiedad de los cuerpos de recobrar su forma y extensión habituales cuando deja de obrar sobre ellos la fuerza que los modifica.

El concepto de elasticidad, está relacionado con el musculo, al estar constituido por tejidos de distinta calidad elástica.

El concepto de flexibilidad, en cambio está relacionada con la capacidad de movimiento de una articulación. Flexibilidad y movilidad articular pueden considerarse sinónimos.

Otras definiciones de flexibilidad:

Alvarez del Villar: “ es la cualidad que con base en la movilidad articular, la extensión y la elasticidad muscular permite el máximo de recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza”

Rasch – Burke: “el amplitud de un movimiento articular”

La flexibilidad es la capacidad de ejecutar movimientos con una libertad y amplitud adaptada a las articulaciones involucradas. El concepto generalmente admitido es la búsqueda de la amplitud máxima posible de un movimiento.

La flexibilidad es una condición previa básica para las ejecuciones motrices técnicamente correctas, aumentando la economía de gasto y contribuyendo a la precisión y el ritmo del mismo.

La flexibilidad tiene un proceso evolutivo y posee edades óptimas para su desarrollo:

- Hasta los 10 años se mantiene prácticamente toda, pero en la pubertad, con el desarrollo muscular la flexibilidad disminuye.
- No se trata de un desarrollo de la capacidad, sino de un mantenimiento de la misma dado que ya se tiene. La edad óptima para el mantenimiento de esta capacidad es los 12-13 años, dado que se debe superar esta etapa puesto que es una la que se “pierde” significativamente.
- A los 17-18 años la flexibilidad tiene que ser mantenida íntegramente. Las articulaciones tienen que ser trabajadas en su totalidad.
- A los 20-22 ya tenemos solo el 75% de la totalidad de flexibilidad.
- A partir de los 30 años la perdida se va a basar en la cantidad de actividades realizadas por la persona.

Importancia de su trabajo: tanto en la vida cotidiana como en la práctica de un deporte en forma exclusiva o dominante, se produce un acortamiento de los músculos en determinados núcleos articulares, disminuyendo la amplitud de los movimientos, trayendo como consecuencia una reducción de la flexibilidad. Es por este motivo que es de gran importancia el trabajo de la flexibilidad a diario.

Conceptos de los elementos de la flexibilidad:

Elasticidad muscular: en el deporte el concepto es distinto con respecto al normal, ya que hablamos de una elasticidad autocontrolada. El musculo al estirarse, se elonga hasta llegar a cierto punto a partir del cual la tensión intramuscular, se modera o amortigua. Este mecanismo de defensa es posible gracias al comportamiento del sistema elástico muscular, compuesto por tres elementos:



-Elemento pasivo en serie: formado por tendones situados en los extremos del musculo

-Elemento pasivo en paralelo: formado por el resto de los tejidos conjuntivos (epimisio, perimisio y aponeurosis)

-El elemento activo desde el punto de vista funcional, la elasticidad del musculo, en sus dos fases de contracción y relajación, permite una máxima amplitud de movimientos articulares y que estos sean compensados, acordes y no violentos.

Factores de que depende la flexibilidad:

-Limitaciones anatomorfológicas y funcionales.

- El sexo: normalmente la mujer es más flexible que el hombre.

-La edad: desde el nacimiento hasta la vejez esta facultad va disminuyendo paulatinamente.

-La actividad del sujeto: la vida sedentaria disminuye la flexibilidad.

-La temperatura del músculo: un musculo puesto previamente en actividad se contrae con más fuerza y se elonga con más facilidad por disminución de la viscosidad intramuscular. De aquí la importancia del calentamiento.

-El clima, la temperatura ambiental y las zonas geográficas, por el motivo anterior.

-El grado de cansancio muscular. Un musculo parcialmente intoxicado o agotado tiene sus facultades elásticas mermadas.

-La coordinación muscular. Capacidad de distensión de los antagonistas, adaptándose o no al movimiento de los protagonistas con el adecuado grado de relajación.

-El estado emocional.

-La propia modalidad deportiva. No todos los deportes requieren el mismo grado o tipo de flexibilidad. Se considera a menudo que la flexibilidad es un factor genético o inespecífica, pero la realidad deportiva y la experimentación revelan que se trata de un factor altamente específico. Hay que tener en cuenta varias consideraciones:

-Cada actividad deportiva requiere unas características de flexibilidad determinada.

-La flexibilidad no requerida, a veces puede ser perjudicial para la práctica.

-La flexibilidad requerida para una modalidad puede resultar perjudicial para otra.

-La flexibilidad específica se basa en la capacidad general de flexibilidad..

#### **Capítulo IV:**

Momentos de la clase de Educación Física en la escuela primaria.

1- La clase se constituye en la unidad básica de programa con teórica de las unidades didácticas y la realidad práctica. Se divide entre partes:

Preparatoria, inicial o de calentamiento: la introduce la activación o preparación para el trabajo posterior. La mayoría de los teóricos de la Educación Física entienden por calentamiento la preparación física, fisiológica del individuo, orientada a la realización de una actividad física; se realiza de forma suave, progresiva y general.

El calentamiento se refiere al conjunto de actividades que sirven de preparación al organismo para la aplicación posterior de cargas más exigentes. Los objetivos durante el calentamiento son de orden fisiológico (incremento de la temperatura corporal), nervioso (facilita la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas). El calentamiento será estrictamente aeróbico. Gradual y de baja intensidad; también puede tener fases anaeróbicas alácticas (esfuerzos intensos de corta duración). Los primeros ejercicios serán movimientos globales que impliquen numerosos grupos musculares, para más tarde pasar a otro ejercicio más específico.

2- Es la básica o principal actividad ejecutoria y comprende la realización de la mayoría de las tareas propuestas.

Los elementos de aplicación didáctica adquieren su máximo valor. Es aquí donde se transmiten los contenidos y se alcanzan los objetivos planteados tanto por el docente como por el Diseño Curricular.

3- Parte final o vuelta a la calma: al finalizar una sesión o clase de educación física se realizan ejercicios de flexibilidad, los cuales pueden practicarse siguiendo dos métodos: mediante ejercicios de flexibilidad activa, para conseguir una amplitud de movimientos, gracias a un grupo muscular que actúa sobre una articulación, o bien a través de la flexibilidad pasiva, que consiste en conseguir la máxima amplitud de movimientos con la ayuda de una fuerza externa, en este caso, un compañero.

O bien otras de la forma de volver a la calma para que los alumnos ingresen a sus aulas, pueden ser alguna ronda cantada o bien juegos simples en los cuales sus pulsaciones bajen y su nivel de adrenalina también.

En cuanto a la clase de Educación Física: una sesión especial de flexibilidad:

Una sesión especial para el entrenamiento exclusivo de la flexibilidad debería estar compuesta por diez partes bien diferenciadas. Cada una de esas diez etapas está dispuesta en un orden que, lejos de ser arbitrario, tiene una concreta lógica y práctica razón de ser. Las etapas que componen una sesión especial de flexibilidad son las siguientes:

1) Movilidad articular distal-periférica.

2) Activación cardiorespiratoria.

- 3) Movilidad articular proximal-central.
- 4) Elongación muscular.
- 5) Flexibilización método asistido.
- 6) Flexibilización métodos F.N.P.
- 7) Flexibilización métodos no asistidos y otro métodos.
- 8) gestos competitivos.
- 9) Extensión articular-relaxation method.
- 10) Relax final.

Fundamentación:

- 1- La misma consiste en suaves y moderados movimientos en las articulaciones.

Predispone, en definitiva, al sistema artromuscular para que la activación metabólica posterior no provoque riesgo alguno de lesión y pueda llevarse a cabo con eficiencia óptima.

- 2- Se puede recurrir al trote, la bicicleta o a cualquier tipo de juegos y/o desplazamientos.
- 3- Luego de la activación cardiorespiratoria no se puede, de golpe, pasar al estiramiento muscular estático. Ello resulta desaconsejable por dos motivos: en primer lugar provocaría una brusca y poco saludable disminución de los valores metabólicos elevados en la etapa número 2 y en segundo término, la misma no garantiza la preparación óptima de las zonas musculares profundas para ser sometidas a la deformación mecánica de sus fibras por acción del estiramiento.

- 4- La extensión submáxima y progresiva de los grupos musculares, todos son excepción debe preceder y cronológicamente a las extensiones maximales.
- 5- Las técnicas propias del método asistido permiten una transición adaptativa gradual y progresiva, minimizando las probabilidades de lesión durante la fase subsiguiente.
- 6- Debido al poco tiempo disponible, se localice el trabajo en los grupos musculares directamente implicados en el gesto deportivo y que los ejercicios seleccionados procuren su desarrollo exclusivo.
- 7- No solamente se puede emplear el método no asistido sino también el método mixto asistido/no-asistido.
- 8- Consiste en el trabajo técnico-específico de los gestos deportivos que demandan concretamente la máxima manifestación de flexibilidad.
- 9- Puede ahora incrementarse extensiones de larga duración de efecto exclusivo sobre los componentes plásticos de la capsula articular y de las estructuras ligamentarias. Se recomienda que dicho método se aplique recién casi al finalizar la sesión.
- 10- Se pueden emplear múltiples recursos, tales como los contrastes suaves, la gravedad y sus efectos, los desplazamientos, las interacciones con el compañero y con el grupo, los masajes, etc. En realidad, la sesión completa de trabajo debe producir placer y disfrute pero, a decir verdad, es éste el método más hermoso e inolvidable, de liberación, emisión y recepción máxima de energía.

1.8) Hipótesis: En las clases de Educación Física de segundo ciclo del nivel primario, no se trabaja la flexibilidad como contenido de la gimnasia por falta de valoración, desconocimiento y manejo inoportuno de los momentos de la clase.

1.9) Objetivos:

- Determinar en qué medida se trabaja la flexibilidad.
  
- Por medio de encuestas de profesores de educación física, indagar el conocimiento que se tiene sobre la capacidad flexibilidad.
  
- Indagar por medio de encuestas a alumnos de primaria, sobre el conocimiento que poseen sobre flexibilidad.
  
- Establecer el grado de conocimiento y de trabajo de dicha capacidad en tanto alumnos y profesores de la ciudad de Bahía Blanca en las escuelas primarias.

### **Matriz de datos**

A) Unidad de análisis supra: Los docentes de la Escuela N°34 y la Escuela N°75.

Variable	Indicador
Se trabaja la flexibilidad.	Siempre. A veces. Nunca.
Tiempo que se dedica de la clase.	Más de 10 minutos. 10 minutos. Menos de 10 minutos.

Grado de flexibilidad que poseen los alumnos.	Muy bueno. Bueno. Regular. Malo.
Explicación a los alumnos sobre la importancia de la flexibilidad.	Sí. No. Nunca.
Parte de la clase donde se trabaja la flexibilidad.	En un momento de la clase. En más de un momento de la clase.
Innova en ejercicios de flexibilidad.	Sí. No.
Cree que los alumnos, fuera de las clases de Educación Física, ponen en práctica los ejercicios de elongación dados en clase.	Algunos. Todos. Ninguno.
Los alumnos conocen sobre los riesgos de la poca flexibilidad.	La mayoría conoce. Algunos conocen. Ninguno conoce.
Los alumnos saben sobre los beneficios de la flexibilidad.	La mayoría conoce. Algunos conocen. Ninguno conoce.

B) Unidad de análisis de anclaje: Los alumnos de 4to año de la Escuela primaria N°34 y los alumnos de 6to año de la Escuela primaria N°75.

Variable	Indicador
Practica los ejercicios de elongación fuera de las clases de Educación Física.	Sí. No.
Tenes buena elongación.	Sí. No.
Dolores musculares luego de la clase de educación física.	Siempre. A veces. Nunca.
Placer por elongar.	Mucho.

	Poco. Nada.
Conocimientos de la importancia de tener buena flexibilidad.	Sí. No.
Desarrollo de la flexibilidad a lo largo de todos los años de Educación Física en la escuela.	Sí. No.
Conocimientos de métodos para elongar.	Muchos. Pocos.

c) Unidad de análisis sub: observación de las clases de Educación Física de la Escuela N°34 y la Escuela N°75.

Variable.	Indicador.
Predisposición de los alumnos frente a las clases.	Muy buena. Buena. Regular. Mala.
Armonía de movimientos de los alumnos.	Muy buena. Buena. Regular.



	Mala.
Se destina tiempo exclusivo a la flexibilidad.	Sí. No.
Los alumnos atienden a las consignas del profesor.	Todos. Muchos. Algunos. Pocos.
El profesor hace elongar a los alumnos.	Sí. No.
Tiempo dedicado a la flexibilidad por parte del profesor.	Más de 10 minutos. 10 minutos. Menos de 10 minutos.
Los alumnos preguntan el porqué de las actividades de elongación.	Sí. No.
Ante una mala realización de un ejercicio de flexibilidad, el profesor lo corrige y le indica la forma correcta.	Sí. No.
Los alumnos realizan la elongación dictada por el profesor.	Todos. Algunos. Ninguno.

## 2.2) Fuente de datos

Los datos serán obtenidos de entrevista a profesores y encuestas a los alumnos de las Escuelas N°75 Y N°34. Los alumnos serán de 4to año y 6to año.

2.3) Población: todos los alumnos de las Escuelas primarias de Bahía Blanca.

Muestra: Algunos alumnos de la Escuela N°34.

Algunos alumnos de la Escuela N°75.

2.4) Instrumento de recolección de datos:

- En la unidad de análisis supra se hará una entrevista a los profesores a cargo de las clases de Educación Física de los años mencionados.

-En la unidad de anclaje se hará una encuesta a 10 alumnos de 4to año de la Escuela N°34 y también a 10 alumnos de 6to año de la Escuela N°75.

- En la unidad de análisis sub se harán dos observaciones a las clases de Educación Física de la Escuela N°34 y también a la Escuela N°75.

2.5) En la semana del 13 al 17 de Octubre del año 2014 se llevara a cabo las encuestas, las mismas serán realizadas en la Escuela N°34, dirección Ángel Brunel y Fitz Roy.

En la semana del 20 al 27 de Octubre del año 2014 vamos a llevar a cabo las encuestas en la Escuela N°75, dirección Enrique Julio 1015

El martes 14 y el jueves 16 de Octubre a las 16 horas, se realizaran las encuestas en la Escuela N°34.

El lunes 20 y el lunes 27 de Octubre a las 8 horas, se realizaran las encuestas en la Escuela N°75.

2.7) Exposición de los resultados:

Análisis de supra: Tiempo que se dedica de la clase.

Unidad de análisis de anclaje: Desarrollo de la flexibilidad a lo largo de todos los años de Educación Física en la escuela.

Unidad de análisis sub: Tiempo dedicado a la flexibilidad por parte del profesor.

## 2.6) ENCUESTA A LOS ALUMNOS

-En la pregunta número uno, cuatro alumnos respondieron que si practican ejercicios de elongación fuera de la clase de educación física, mientras que dieciséis alumnos respondieron que no.

-En la segunda pregunta catorce alumnos respondieron que si creen poseer buena flexibilidad, mientras que seis alumnos respondieron que no.

-En la tercer pregunta ningún alumno respondió que siempre sale con dolores musculares luego de una clase de educación física, mientras que doce responderían que a veces y ocho que nunca.

-En la cuarta pregunta solo dos alumnos respondieron que les gusta mucho elongar, mientras que diez respondieron que poco y ocho que nada.

-En la quinta pregunta catorce alumnos respondieron que piensan que es importante tener buena flexibilidad, mientras que seis pusieron que no.

-En la sexta pregunta trece alumnos respondieron que si han mejorado su flexibilidad a lo largo de los años de educación física e la escuela, mientras que siete respondieron que no.

-En la séptima pregunta solo dos alumnos respondieron que saben muchos métodos de elongación, mientras que dieciocho respondieron que saben pocos métodos.

## 2.6) ENCUESTA A LOS PROFESORES

-En la primera pregunta la profesora de la escuela N°34 respondió que si trabaja la flexibilidad entre 7 y 15 minutos ya sea en la entrada en calor o al finalizar la clase, mientras que la profesora de la escuela N°75 respondió que también ella trabaja la flexibilidad alrededor de 10 minutos en la entrada en calor.

-En la segunda pregunta, la profesora de la escuela N°34 respondió que el nivel de flexibilidad de sus alumnos es entre bueno y muy bueno, mientras que la profesora de la escuela N°75 respondió que el nivel es normal, acorde a la edad.

-En la tercer pregunta ambas profesoras respondieron que si le explica a sus alumnos sobre la importancia de la flexibilidad.

-En la cuarta pregunta ambas profesoras respondieron que si intentan innovar en ejercicios de flexibilidad

-En la quinta pregunta ambas profesoras respondieron que los alumnos no saben los riesgos ni beneficios de la flexibilidad.

-En la sexta pregunta ambas profesoras respondieron que generalmente los alumnos no ponen en práctica los ejercicios de flexibilidad fuera de la clase de educación física.

## CONCLUSIÓN

Luego de realizar el trabajo llegamos a la conclusión de que nuestra hipótesis “En las clases de Educación Física de segundo ciclo del nivel primario, no se trabaja la flexibilidad como contenido de la gimnasia por falta de valoración, desconocimiento y manejo inoportuno de los momentos de la clase.” Es afirmativa; dado que tuvimos la posibilidad de comprobar dichas hipótesis en escuelas de la localidad bahiense en la cual quedo demostrado principalmente el mal manejo de los tiempos en la clase.

Después de haber investigado sobre el tema de “la flexibilidad” en su totalidad y, luego reflexionando sobre lo observado y las respuestas de los profesores a través de las preguntas, diálogos y encuestas que hemos llevado a cabo llegamos a la conclusión de que se desconoce por completo la capacidad de flexibilidad. Decimos esto porque ningún docente crea en el momento de la flexibilidad un espacio para el alumno, con un lugar y tiempo para sí mismo, teniendo esta base en la emocionalidad y en la posibilidad de generar vínculos sociales significativos y entre ellos. De esta manera el espacio que le brindan los docentes de la ciudad de Bahía Blanca a la flexibilidad no es vivenciada de la mejor manera por los alumnos dado su exigencia de silencio total, imitación del gesto del profesor en la mayoría de los casos o bien por dejar de lado la capacidad sin trabajarla por creer no ser necesaria para la clase trabajada.

Si bien los docentes en el indicador seis han dicho que innovan en ejercicios de flexibilidad, nosotras en nuestra observación no hemos visto cambios en cuando a los ejercicios utilizados, y a su vez el método de empleo siempre es el mismo, imitación de gesto por parte de los alumnos, es decir, que también hay falta de motivación, incentivo por parte del docente por optar siempre por repetir los mismo ejercicios de elongación, creando así en el alumno un momento reiterativo de todas sus clases, no respetando el silencio, no realizando los ejercicios de manera fluida y aún más importante no realizarlos de manera consciente para poder luego realizarlos en la vida cotidiana, ya que a su vez esto está plasmado en las encuestas realizadas en donde la respuesta más abarcativa fue la de no realizar ejercicios de elongación fuera de la clase de educación física.

Llegando a la conclusión de que esta capacidad es muy importante para todos, debería ser utilizada y empleada en la clase de educación física al igual que las otras capacidades dando un significado para el alumno de igual o mayor importancia, ya que ellos en esta etapa se ven reflejados con la misma. Pero siempre teniendo en cuenta sus métodos, técnicas y tiempos a utilizar en el momento que hablemos en la clase sobre flexibilidad, ya que no se tiene en cuenta mucha de sus características y mucho menos se tienen en cuenta con esta capacidad un planteo didáctico para la capacidad de flexibilidad y por

esto, el profesor no considera importante, aunque debería de serlo, la evaluación de la misma como un proceso evolutivo, sistemático y como un resultado del alumno a lo largo del año escolar en la hora de educación física y no como una capacidad que se quiere justificar por la falta de tiempo, o porque nadie le da importancia y lo hace a consciencia. No hay excusas para no trabajarla ya que hay muchos ejercicios y métodos para emplear dentro de una clase.

De esta manera concluimos nuestra tesis que nos ha hecho reflexionar, pensar y analizar sobre nuestra profesión como futuros docentes y de este modo afirmar nuestra hipótesis, la importancia que le debemos dar en nuestra clases a la flexibilidad y aplicando el tiempo necesario como a toda capacidad que se trabaje, y crendo en los alumnos expectativas, concientización sabiendo su importancia pudiendo aplicar y emplear en sus actividades físicas a diario.

## BIBLIOGRAFIA.

Diseño Curricular para la Educacion Primaria.

Cuadernillo gimnastica II, Profesorado de Educacion Fisica.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\\_f%C3%ADsica](http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica)

<http://www.tatinga.net/posts/deportes/1347164/elongacion.html>

<http://archivo.abc.com.py/2006-03-14/articulos/239478/estructura-de-una-clase-en-educacion-fisica>

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/viewFile/4591/4035>



**ANEXO**