



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE
LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

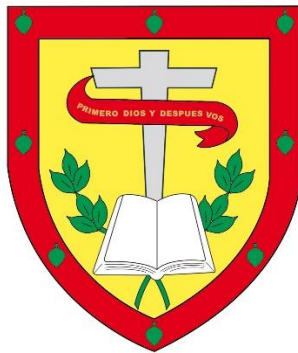
AUTOR: LUIS FERNANDO ORELLANA YUNGA

DIRECTOR: LIC. OLGHER ESTUARDO ALMACHE TELLO, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE
LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: LUIS FERNANDO ORELLANA YUNGA

DIRECTOR: LIC. OLGHER ESTUARDO ALMACHE TELLO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Luis Fernando Orellana Yunga portador de la cédula de ciudadanía N° **0105126395**. Declaro ser el autor de la obra: **“APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **28 de agosto del 2023**

F: 

Luis Fernando Orellana Yunga

C.I. 0105126395

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 5 de Julio del 2023

Mgs. **Olger Estuardo Almache Tello**, en mi calidad de Director del Trabajo de Titulación **APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**, elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **Orellana Yunga Luis Fernando**, con cédula de ciudadanía N°0105126395;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.



.....

Lcdo. **Olger Estuardo Almache Tello**, Mgs.

DIRECTOR

Aplicación de una guía metodológica para el desarrollo de la flexibilidad en la clase de educación física

Resumen

La flexibilidad es una cualidad física fundamental que se refiere a la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse de manera amplia y sin restricciones, es esencial para mantener un funcionamiento óptimo del cuerpo y mejorar el rendimiento en diversas actividades físicas. A través de ejercicios específicos de estiramiento y movilidad, es posible aumentar la flexibilidad muscular y articular, lo que contribuye a una mayor amplitud de movimiento y prevención de lesiones. Además, desempeña un papel crucial en la postura correcta y la alineación corporal, lo que puede ayudar a reducir la tensión y el estrés en los músculos y las articulaciones. El objetivo que se plantea en esta investigación es aplicar una guía metodológica para de ejercicios para mejorar el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes de la Unidad Educativa 26 Febrero del cantón Paute, provincia del Azuay para el levantamiento de la información se aplicó un pre test y post, como instrumento el test Sit And Reach que permite medir el grado de flexibilidad; la población de estudio es de 284 estudiantes de las cuales se seleccionó una muestra por conveniencia de 129 estudiantes en las cuales son 75 varones y 54 mujeres, en edades comprendidas de 11 a 15 años de edad; para el análisis de los datos obtenidos en esta investigación se trabajó en el Software (SPSS) que permite obtener resultados confiables, el resultado obtenido en esta investigación permitió evidenciar la mejora del rango de la flexibilidad en los estudiantes.

Palabras claves: flexibilidad, ejercicio, estiramiento, Sit and Reach

Application of a Methodological Guide for Developing Flexibility in Physical Education Class.

Abstract

Flexibility is a fundamental physical quality that refers to the ability of muscles and joints to move widely and without restrictions. It is essential to maintain optimal body function and improve performance in various physical activities. Specific stretching and mobility exercises can increase muscle and joint flexibility, contributing to a greater range of motion and injury prevention. Additionally, it plays a crucial role in proper posture and body alignment, which can help reduce tension and stress in muscles and joints. This research aims to develop a methodological guide for exercises to enhance flexibility development in students at the "26 de Febrero" Educational Unit in Paute Canton, Azuay province. Pre-test and post-test were conducted to get data, and the Sit and Reach test was applied to measure the flexibility degree. The study population comprised 284 students, from which a convenience sample of 129 students was selected, including 75 males and 54 females aged between 11 and 15. For the data analysis in this research, the SPSS software was used to obtain reliable results. The results obtained in this research evidenced that the students to presented a flexibility range improvement.

Keywords: flexibility, exercise, stretching, Sit and Reach

Índice

Introducción	1
Marco Teórico	2
Metodología	5
Procedimiento	6
Resultados	6
Discusión	9
Conclusiones	11
Referencias bibliográficas	12
Anexos	15

Introducción

El presente trabajo investigativo trata sobre el desarrollo de la flexibilidad en las clases de Educación Física (EF), la flexibilidad es un componente fundamental para la prevención de lesiones y mejorar la movilidad articular, además es la capacidad que tienen alestrar las articulaciones hasta cierto punto, sino también de regresar a su estado original recuperando su forma, en este sentido Piza (2022), afirma que la flexibilidad se define como la capacidad del cuerpo para exhibir flexibilidad articular y flexibilidad muscular; esta práctica favorece a la agilidad en los movimientos, ya que mejora el rango de ciertos músculos y articulaciones dependiendo de cada persona y es por ello que se utiliza en ejercicios tanto en el método estático o dinámico.

A decir de Ilisástigui (2020), el trabajo dinámico de la flexibilidad requiere de ciertas capacidades motrices extremas, por lo tanto, es factible desarrollar la flexibilidad siempre y cuando sea a su máxima amplitud; en cuanto al trabajo estático consiste en llevar un músculo o articulación a su máxima amplitud, lo que ayuda a aumentar la elasticidad del músculo, que es otro de los propósitos del ejercicio que se pretende con este método (Salinas Cordovilla, 2020).

En la actualidad el conocimiento del docente sobre la mejora de la flexibilidad en las horas de EF es un problema que se viene suscitando; esto implica a que el estudiante no desarrolle sus capacidades y habilidades motrices en toda su magnitud. Por consiguiente, este trabajo tiene como finalidad conocer el nivel de flexibilidad en un grupo de estudiantes en la Unidad Educativa 26 de febrero, mediante la aplicación del Test denominado Sit And Reach, para posteriormente aplicar una guía metodológica que

permitirá mejorar los niveles de flexibilidad en los estudiantes; el universo poblacional de este estudio es de 284 estudiantes de las cuales se seleccionó una muestra por conveniencia de 129 de ellos 75 hombres y 54 mujeres.

En la fundamentación teórica de este trabajo se analizaron investigaciones similares y se centra en el proceso del desarrollo de la flexibilidad en estudiantes en primera instancia se indaga sobre, conceptos y cada uno de los métodos que se aplicó en el desarrollo de esta y así también la aplicación de diversos ejercicios. Esta propuesta de investigación es de gran impacto a nivel educativo y deportivo, ya que permite a los profesionales y especialistas en el área de EF mejorar los procesos de enseñanza de la flexibilidad en edades tempranas; para ello hay que tomar en consideración varios factores tales como la genética, la edad etc.

Marco Teórico

La flexibilidad se define como la capacidad de una articulación para realizar el máximo rango de movimiento, sin provocar ningún daño al ejercerlo, para obtener la máxima amplitud es necesario, trabajar en primera en el calentamiento como sugiere Gómez et al. (2020), la realización de actividades tales como, caminar correr y saltar, como también realizar juegos u otras actividades, es importante que el cuerpo esté preparado para realizar las actividades y así evitar, lesiones y tirones musculares durante la práctica de alguna actividad, de la misma manera se debe alcanzar las posiciones, posturas posibles, de forma dinámicas o estáticas sin perder la postura. Esta práctica favorece a la agilidad en los movimientos, ya que mejora el rango de ciertos músculos y articulaciones dependiendo de cada persona, es por ello se utiliza una serie de ejercicios,

empleando la fuerza propia o de un elemento externo.

La flexibilidad en forma estática se refiere a mantener la máxima posición articular durante un período determinado la misma se encuentra en forma activa y pasiva. Para Ilisástigui (2020), la forma activa al realizar movimientos que pueda ayudar a conseguir la propia fuerza de los grupos musculares y pasiva, se muestra en la amplitud de los propios movimientos que se consigue al realizar una propia acción muscular y la fuerza es un agente externo. La flexibilidad tiene como objetivo mejorar el rango de los movimientos de ciertos músculos y articulaciones dependiendo de cada persona por ello se utiliza una serie de ejercicios de forma activa y pasiva, empleando la fuerza propia o de un elemento externo. Ilisástigui (2020), afirma que el trabajo dinámico, de la flexibilidad requiere de ciertas capacidades motrices extremas, siendo las siguientes, aeróbico y anaeróbico, y es factible desarrollarlas siempre y cuando sea a la máxima amplitud, y realizar al inicio de la clase después del calentamiento.

El grado de flexibilidad está determinado por muchos factores, entre los que podemos destacar es la edad, el género, la estructura corporal y la genética, por otra parte, en el método estático es una forma de aumentar la elasticidad porque consiste en llevar un músculo o articulación a su máxima amplitud y mantenerlo estático de 15 a 30 segundos, lo que ayuda a aumentar la elasticidad del músculo, que es otro de los propósitos del ejercicio (Salinas Cordovilla, 2020)., con este método se pretende preparar los músculos después de un calentamiento, o para restaurar los músculos o las articulaciones después de una sesión de entrenamiento (Salinas Cordovilla, 2020). El tejido se mueve y se estira muy lentamente dependiendo de dónde se sostenga en comparación con el estiramiento estático, que es una medida para proteger mejor el

tejido blando (Nelson y Bandy, 2005).

Se ha demostrado que el estiramiento estático afecta cada una de las propiedades neuromusculares. Los autores Kubo et al. (2002); Sainz (2006), concuerdan que, al trabajar la unidad muscular tendinosa, aumenta la flexibilidad y reduce la rigidez muscular a través del estiramiento estático, produciendo un reflejo inhibitorio a los agonistas y sinérgicamente con el estiramiento. Aunque el estiramiento estático fue práctico para aumentar la flexibilidad medida por la calidad de movimiento, (De Baranda y Ayala, 2010).

En lo referente al procedimiento dinámico es una manera de aumentar la flexibilidad porque utiliza ejercicios de flexibilidad para maximizar el rango de los tejidos blandos, músculos, articulaciones, tendones o ligamentos con movimientos continuos de 10 a 13 repeticiones, con mayor frecuencia en la parte inicial del entrenamiento, ya que a través de estos ejercicios los músculos se calientan y preparan para el trabajo que se realizará durante el entrenamiento, (Salinas Cordovilla, 2020).

Por consiguiente, el estiramiento en el calentamiento se realiza con músculos fríos y deben ser más cortos de un 60% a 70% de nuestra capacidad de expansión del área del cuerpo y debe tener una aplicación de tiempos cortos de 3 a 5 segundos por ejercicios y repeticiones de 10 a 20 por cada ejercicio en cambio los estiramientos de flexibilidad, aunque son los mismos que los de calentamiento, cuando se realizan en músculos ya calentados, pueden ser más largos de 90% a 100% de su máxima extensión y se trabaja en periodos más largos de 10 a 20 segundos por ejercicios con menor repeticiones (Galera, 2018).

Por otra parte, la Educación Física es una materia practica en la que consiste que el estudiante practica adecuadamente las actividades físicas, para mejorar su condición y desarrollo corporal. El objetivo de la EF es ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades físicas y motrices y adquirir ciertos hábitos deportivos que seguirán a los alumnos una vez finalizado el período escolar, además, busca brindar estándares para mantener y mejorar la condición física, especialmente la salud: resistencia cardiovascular, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad (De Baranda, 2009).

De la misma manera contribuye a la educación integral de los estudiantes y tiene muchos beneficios para la salud mental, espiritual y física, especialmente cuando los estudiantes dedican mucho tiempo al trabajo mental, en cuanto a Posso et al. (2020), afirmaque el docente del área de la EF debe ser coherente en lo que se presenta en el aula, tambiéndebe especificar cada contenido y tener un amplio dominio del tema, que se pretende impartira los estudiantes porque este aprendizaje es significativo, para ellos y para cada momento desu vida, el aprendizaje es el resultado de las destrezas con criterio de desempeño con el entorno social, ya que el estudiante a futuro pueda desenvolverse de forma eficaz, al largo desu vida. De acuerdo con estos autores Linares et al. (2020) mencionan que un docente debe utilizar métodos, procedimientos para desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes orientándoles en el proceso de la enseñanza aprendizaje.

Metodología

Esta investigación es de tipo pre experimental con un enfoque cuantitativo con

cortel longitudinal, para ello se aplicará un test, SIT AND REACH, validado por Ayala et al. (2012), que permitirá evaluar el grado de flexibilidad de los estudiantes de la Unidad Educativa 26 de febrero, perteneciente al Cantón Paute provincial del Azuay; el universo poblacional es de 284 estudiantes de las cuales se seleccionará una muestra por conveniencia de 129, de ellos 75 hombres y 54 mujeres.

Procedimiento

Para proceder con el levantamiento de la información de esta investigación se obtuvo el oficio de ingreso a la institución, misma que fue dirigida al director de la Unidad Educativa, una vez aceptada la misma se realizó el contacto con los estudiantes, para ponerles en conocimiento que se aplicará un pre test denominado la cual medirá el grado de Flexibilidad de los estudiantes, luego de ello se aplicará una guía metodológica de ejercicios, la misma que tienen una duración de tres meses lo cual se trabajó los tres días de la semana, para posteriormente aplicar el pos test para analizar los resultados obtenidos en esta investigación.

Para lograr dicho objetivo se procedió a realizar un consentimiento informado a los señores padres de familia y/o representantes legales de los estudiantes misma que sirve para ser parte en este estudio.

Resultados

Tabla 1

PRE TEST Criterios de Evaluación Test Sit and Reach Gavilanes (2018).

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	1,6 %
Bueno	27	20,9 %
Promedio	41	31,8 %
Deficiente	45	34,9 %
Pobre	9	7,0 %
Muy pobre	5	3,9 %
Total	129	100,0

Análisis

En la tabla 1 que hace referencia al Pre test, el 1,6% de estudiantes se sitúa en la opción de “Excelente”, el 20,9% se sitúa en la opción “bueno”, el 31,8% en “Promedio”, el 34,9% en “Deficiente”, el 7,0% en cambio se ubica en promedio “Pobre”, y el 3,9% en el promedio “Muy pobre”, lo que implica que los estudiantes se encuentran con un rango de flexibilidad de acuerdo a la escala de evaluación en el promedio “Deficiente”.

Tabla 2

POST TEST Criterios de Evaluación Test Sit and Reach Gavilanes (2018).

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	4	3,1 %
Bueno	56	43,4 %
Promedio	51	39,5 %

Deficiente	16	12,4 %
Pobre	1	0,8 %
Muy pobre	1	0,8 %
Total	129	100,0

Analisis

La información recabada en el Pos test, tiene la siguiente información, el 3,1% de estudiantes se sitúa en la opción “Excelente”, el 43,4% se encuentra en “Bueno”, el 39,5% en cambio se sitúa en “Promedio”, el 12,4% en “Deficiente”, el 0,8% en “Pobre” y el 0,8% “Muy pobre”. Lo que demuestra que en comparación al Pre Test existe una mejora por parte de los estudiantes en todos los ítems.

Tabla 3

ANÁLISIS DIFERENCIAL ENTRE EL PRE TEST Y EL POST TEST

	Frecuencia Porcentaje		Frecuencia Porcentaje	
	Pre Test		Post Test	
Excelente	2	1,6	4	3,1
Bueno	27	20,9	56	43,4
Promedio	41	31,8	51	39,5
Deficiente	45	34,9	16	12,4
Pobre	9	7,0	1	0,8
Muy pobre	5	3,9	1	0,8

Total	129	100,0	129	100,0
--------------	------------	--------------	------------	--------------

Análisis

Los resultados del Pre test presenta el nivel “excelente ” en frecuencia de 2 estudiantes con el porcentaje del 1,6%, aplicando el Post test el nivel de “excelente ” mejoró a una frecuencia de 4 estudiantes con un porcentaje de 3,1%; el Pre test en el nivel “bueno ” la frecuencia es de 27 estudiantes con el porcentaje del 20,9%, y aplicando el Post test perfecciono en frecuencia de 56 estudiantes con un 43,4%; Pre test en el nivel “promedio ” se encuentra con una frecuencia de 41 estudiantes con un porcentaje de 31,8%, aplicando el Post test supero en “Promedio ” y su frecuencia es de 51 estudiantes con un porcentaje de 39,5%; en el Pre test en el nivel “Deficiente” hay una frecuencia de 45 estudiantes con un porcentaje 34,9%, aplicando el Post test disminuyo la cantidad de frecuencia a 16 estudiantes con un porcentaje de 12,4%; En el nivel “Pobre” del Pre test se encuentra una frecuencia de 9 estudiantes con un porcentaje de 7,0%, aplicando el Post test se observó que el nivel de “pobre ” disminuyo a una frecuencia de 1 estudiante que es el 0,8%; A si mismo aplicado el Pre test se observó que el nivel de “Muy pobre ” se encuentra en una frecuencia de 5 estudiantes y un porcentaje de 3,9%; en los resultados de Post test disminuyo a una frecuencia de 1 estudiante con una frecuencia de 0,8%.

Discusión

Una vez aplicado una guía metodológica de ejercicios de flexibilidad y analizado,

en un periodo de 12 semanas los resultados nos demuestran que hubo mejoría en los estudiantes investigados, tomando en cuenta los siguientes datos, el 3,1% se ubica en la categoría Excelente, el 43,4% se encuentra en Bueno, el 39,5% en cambio se ubica en Promedio, el 12,4% en Deficiente, el 0,8% en Pobre y el 0,8% Muy pobre, los niveles mejoraron según el criterio de evaluación son de Excelente, Bueno y Promedio; comparando el estudio de *Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: una revisión sistemática* realizado por Ferriz, & Alacid (2018), el objetivo fue aplicar un programa de ejercicios en la hora E F que se llevó a cabo durante la fase de calentamientos y de la misma manera se realizó estiramientos entre 4 y 7 minutos y 2 a 4 clases, obteniendo el aumento del rango de movimiento se asocia con la eficiencia del entrenamiento, la reducción del dolor de espalda y los cambios en la columna, y la prevención de lesiones así también, los profesionales de la educación física deben incorporar programas y ejercicios de estiramiento en sus aulas para mejorar el estiramiento de los isquiotibiales en los niños en edad escolar.

Comparado en estudio denominado *El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto* de Paredes gabilanes (2018), nos demuestra que se aplicó una guía de ejercicios de forma estática y dinámica obteniendo resultados favorables en los niveles “promedio”, “bueno” y “excelente”. Lo que implica que el desarrollo de la flexibilidad se puede mejorar con la aplicación de la guía de ejercicios. De la misma manera, se pudo realizar una comparación con estudios similares, como lo son *El método estático y dinámico en el desarrollo de la flexibilidad en los deportistas de taekwondo de la categoría juvenil de la federación deportiva de Tungurahua* realizado

por Salinas Cordovilla (2020), en donde se usó la guía de ejercicios estáticos y dinámicos teniendo como población 16 deportistas, 8 varones y 8 mujeres, teniendo como objetivo determinar si se utilizan métodos estáticos y dinámicos y si existe un cambio en el desarrollo de la flexibilidad los resultados obtenidos en este estudio son similares y significativa nuestros resultados.

Por consiguiente en el estudio *El estiramiento estático vs el estiramiento dinámico post ejercicio en la flexibilidad de los isquiotibiales y su efecto en el rendimiento físico de niños de 9 a 12 años* realizado por Padilla(2017), en donde se enfocó en trabajar el método estático y el dinámico la muestra de este estudio fue de 10 niños, teniendo como objetivo determinar que técnica, estiramiento estático o estiramiento dinámico, es la más efectiva para mejorar la flexibilidad de la cadera y el rendimiento físico en niños de 9 a 12 años, por lo que se concluyó que los estiramientos estáticos con una duración de 30 segundos son los más efectivos para mejorar la capacidad física condicionante.

Conclusiones

Después de haber aplicado la guía de ejercicios de métodos estáticos y dinámicos de 3 meses de duración y el pre test y post test se pudo analizar las dos muestras y determinar que los estudiantes en gran mayoría mejoraron su rango de flexibilidad de las cuales son tomadas como referencia los niveles de excelente bueno y promedio lo cual son resultados favorables para esta investigación.

La información obtenida sobre el trabajo estático y dinámico en desarrollo de la

flexibilidad es idónea principalmente en los estudiantes ya que contribuyen en el desarrollo y se puede incluir tanto como en la fase de calentamiento y vuelta a la calma obteniendo resultados eficaces.

Los ejercicios estáticos y dinámicos como parte del aumento de flexibilidad y aumento del rendimiento físico en la clase de educación físico, es considerada los métodos más efectivos, lo que concuerda con la revisión bibliográfica investigada.

Referencias bibliográficas

- Ayala, F., Baranda, S., Croix, M., & Santonja, F. (2012). Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach: revisión sistemática. *Revista Andaluza de Medicina del deporte*, 5(2), 57-66. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70010-2](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70010-2)
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794-807. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1815-76962020000400794&script=sci_abstract&tlng=pt
- De Baranda, P. S. (2009). El trabajo de la flexibilidad en educación física: Programa de intervención. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4(10), 33-38. <https://n9.cl/bgn2a>
- De Baranda, P. S., & Ayala, F. (2010). Chronic flexibility improvement after 12 week of stretching program utilizing the ACSM recommendations: hamstring flexibility. *International journal of sports medicine*, 31(06), 389-396. <https://n9.cl/bmcik>
- Fletcher, I. M., & Jones, B. (2004). The effect of different warm-up stretch protocols on 20 meter sprint

- performance in trained rugby union players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 885-888. <https://n9.cl/qakg5>
- Galera, A. D. (2018). Orientaciones didácticas sobre el calentamiento previo a la actividad física. Universitat Autònoma de Barcelona, Licencia Creative Commons: 1-5. <https://n9.cl/rtsy>
- Gavilanes L. (2018). *El entrenamiento de flexibilidad en el rendimiento deportivo del baloncesto* [Tesis de Maestría, universidad técnica de Ambato]. <https://n9.cl/fy3og>
- Gallego, F. L., Sánchez, A. J. L., Vacas, N. E., & Zagalaz, J. C. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 129-133. <https://n9.cl/np0pa>
- Ilisástigui-Avilés, M. (2020). La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo. Flexibility as a direction of sports performance. *Arrancada*, 20(36), 80-88. <https://n9.cl/1mqj4>
- Kubo, K., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (2002). Effect of stretching training on the viscoelastic properties of human tendon structures in vivo. *Journal of applied physiology*, 92(2), 595-601. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00658.2001>
- Nelson, R. T., & Bandy, W. D. (2005). An update on flexibility. *Strength and conditioning journal*, 27(1), 10. <https://n9.cl/epsto>
- Pérez, M. E., Díaz, Y. G., & Moreno, A. A. (2013). La flexibilidad en la educación física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 8(1), 75-86. <https://n9.cl/4hn50>
- Piza García, M. A. (2022). *Ejercicios de estiramientos para evitar la pérdida de la flexibilidad en niños de 10 a 14 años del Barrio de la 42 y la R* [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación]. <https://n9.cl/ybajq>

- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., Manangón Pesantez, R. M., & Marcillo Ñacato, J. C. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 371-381. <https://n9.cl/jy70r>
- Rodriguez Murcia, I. Y. (2020). Nivel de condición física: desarrollo de la flexibilidad en edades de formación deportiva de la ciudad de Bucaramanga, Santander *Tungurahua* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa De Colombia]. <https://n9.cl/7573g>
- Salcedo Padilla, P. A. (2017). *Estiramiento estático vs estiramiento dinámico pos ejercicio en la flexibilidad de los isquiotibiales y su efecto en el rendimiento físico de niños de 9-12 años* [Tesis de licenciatura Universidad de las Américas]. <https://n9.cl/oier0>
- Salinas Cordovilla, W. (2020). *El método estático y dinámico en el desarrollo de la flexibilidad en los deportistas de taekwondo de la categoría juvenil de la Federación Deportiva de Tungurahua* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://n9.cl/20iu4>
- Sainz de Baranda Pilar. El trabajo de la flexibilidad en educación física: Programa de intervención. *Cultura, Ciencia y Deporte* [en línea]. 2009, 4(10), 33-38 [fecha de Consulta 24 de Mayo de 2023]. ISSN: 1696-5043. Disponible en: <https://n9.cl/rqipv>
- Sainz de Baranda, P., Santonja Medina, F., & Rodriguez-Iniesta, M. (2010). Training time and sagittal curvature of the spine in trampolin gymnasts. *revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 10(40), 521-536. <https://n9.cl/m2b87>
- Soriano-Férriz, B., & Alacid, F. (2018). Programas y ejercicios de flexibilidad dentro de las clases de educación física, en niños y niñas escolares, y su efecto en la mejora de la extensibilidad isquiosural: Una revisión sistemática. *MHSalud*, 15(1), 1-12. <https://n9.cl/5zdkf>

Anexos

Tabla de evaluación

Criterios de Evaluación Test Sit and Reach Gavilanes (2018).

Cm	Superior	Excelente	Bueno	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy pobre
Hombre	> + 27	+ 27 a + 17	+ 16 a + 6	+ 5 a +0	- 1 a - 8	- 9 a - 10	< - 20
Mujer	> + 30	+ 30 a + 21	+ 20 a + 11	+ 10 a + 1	0 a - 7	- 8 a -14	< - 20

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA.

Introducción

La flexibilidad es una capacidad física muy importante para las personas en especial para los estudiantes de la Unidad Educativa 26 de Febrero, ya que les permitirá desarrollar las habilidades físicas necesarias para desenvolverse en el quehacer diario, los métodos que podemos utilizar en la hora de clase, para el trabajo de esta son: ejercicios de método dinámico, que se refiere al movimiento articular o persistencia, y el método estático, que simplemente se refiere a un ejercicio en el que se mantiene una postura sin moverse durante unos segundos, para luego identificar la ejecución. de estos

métodos en los beneficios deportivos, ya que es fundamental para su desarrollo (Salinas Cordovilla, 2020).

Objetivos.

- La aplicación de los ejercicios que contiene la guía permitirá mejorar el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes de la unidad Educativa 26 Febrero.

Objetivos específicos

- Aplicar de manera correcta los ejercicios de métodos estáticos y dinámicos en las horas de Educación Física.
- Aplicar variantes en los ejercicios impartidos en la clase.
- Evaluar el grado de flexibilidad.

ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD ESTÁTICO.

Ejercicio 1

Rotación de tobillo

- Posición vertical frente a una pared
- Estiradas las manos apoyadas en la pared.
- Pie derecho todo el plantar en el suelo.
- Pie izquierdo hacia atrás, puntas del pie en suelo y talón levantado.
- Rotación izquierda-derecha.
- 4 a 5 series por cada articulación.
- Duración de 10 segundos.



Ejercicio 19

Extensión tren inferior

- Posición vertical frente a una pared
- Estiradas las manos apoyadas en la pared.
- Pie derecho todo el plantar en el suelo.
- Pie izquierdo hacia atrás estiradas, con impulso llevarlas hacia adelante (rodilla al pecho)
- Pie izquierdo retorna a la posición inicial
- Repetición 10 por cada pierna.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 3

Extensores de caderas

- Posición vertical con piernas hacia arriba sujetando con los brazos la rodilla.
- En forma alternada subir y bajar. (ver ilustración)
- 10 repeticiones de extensores de caderas alternadas.
- Realizar variantes en su propio terreno o con movimientos hacia adelante y otras
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 4

Extensores de cuádriceps

- Posición vertical con una pierna hacia atrás y la otra sobre el suelo con el brazo extendidos hacia arriba y la otra se toma el pie.
- En forma alternada izquierda derecha. (ver ilustración)
- 10 repeticiones de extensores de cuádriceps.
- Realizar variantes en su propio terreno o con movimientos hacia adelante y otras
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 5

Estabilizadores

- Posición vertical con una pierna hacia atrás y la otra sobre el suelo hacia adelante con brazos extendidos hacia la derecha e izquierda con giro de cintura.
- En forma alternada izquierda derecha. (ver ilustración)
- 10 repeticiones de estabilizadores.
- Realizar variantes en su propio terreno o con movimientos hacia adelante con balón.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 6

Abductores y gemelos

- Posición vertical con una pierna semi flexionada y la otra extendida con las manos apoyadas en los cuádriceps.
- Con movimiento lateral cruzar la pierna sobre la otra y extender los brazos tratandode topar el suelo.
- En forma alternada izquierda derecha. (ver ilustración)
- 10 repeticiones de abductores y gemelos.
- Realizar variantes en su propio terreno o con movimientos laterales.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 24

Isquiotibiales

- Posición vertical con las piernas juntas realizar dos semi flexiones con las manos apoyadas en las rodillas.
- Posición vertical con las piernas juntas y brazos extendidos tratando de topar el suelo realizar dos semi flexiones.
- 10 repeticiones de Isquiotibiales
- Realizar variantes en su propio terreno o con movimientos hacia adelante.
- 4 a 5 series con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 8

Rotación de brazos

- Posición vertical con piernas abiertas a la altura de los hombros con los brazos horizontales. Rotación de brazos hacia atrás y adelante.
- Repetición 10 tanto adelante y atrás.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 9

Aperturas horizontales

- Posición vertical con piernas abiertas a la altura de los hombros con los brazos horizontales bien extendidas hacia atrás.
- Brazos al frente y entrelazar en su propio cuerpo (ver ilustración)
- 10 repeticiones de aperturas horizontales.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 10

Aperturas verticales

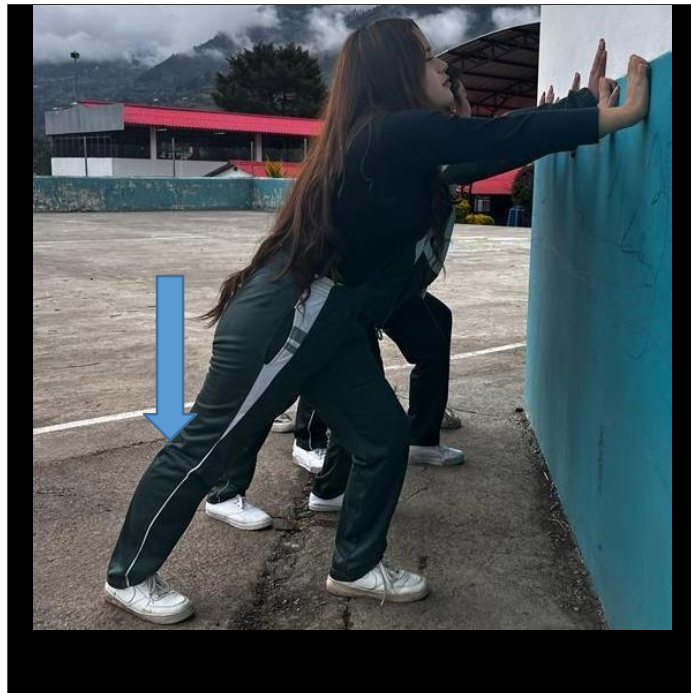
- Posición vertical con piernas abiertas a la altura de los hombros con los brazos bienextendidos hacia arriba.
- En forma alternada subir y bajar, el brazo que se encuentra extendida hacia arriba yabajo debe ser expulsada totalmente hacia otras. (ver ilustración)
- 10 repeticiones de aperturas verticales.
- 4 a 5 series por cada articulación con descanso de 30 segundos.



Ejercicio 11

Extensión extremidades inferiores

- Posición vertical con las manos apoyadas a la pared.
- Posición vertical con una pierna semi flexionada hacia adelante y la otra estirada hacia atrás.
- Plantar totalmente en el suelo.
- 10 repeticiones alternadas en cada pierna con una duración estática de 5 segundos.
- 4 a 5 series con descanso de 20 segundos.



ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD DINAMICO.

Ejercicio12

Elevación frontal alta de piernas

De pie en una superficie amplia y plana con nuestras piernas totalmente estiradas elevamos una de ellas frontalmente sin flexionarla hasta la altura más alta que podamos alcanzar, podemos realizar este ejercicio por varias repeticiones o incluso avanzando primero con una pierna y luego con la otra sino también



individualmente varias repeticiones con una sola pierna y luego cambiamos a la otra.

Ejercicio 13

Split con insistencias

laterales

En una superficie amplia y plana nos encontramos sentados con nuestras piernas separadas lo más posible, nos flexionamos hacia el lado derecho tratando de tocar nuestra punta del pie luego de forma continua nos flexionamos hacia el lado izquierdo, esto lo realizamos por varias insistencias o varias repeticiones alrededor de 20 a 26 sin flexionar las rodillas para luego descansar y realizar el siguiente ejercicio.



Ejercicio 14

la flexibilidad de la articulación de la cadera.

En una superficie amplia nos acostamos y levantamos los pies hasta tratar de llegar a la parte proximal de la cabeza sin flexionar las piernas realizar hasta 20 segundos o 30 segundos, adoptando dicha posición, sin flexionar las rodillas para luego descansar y realizar el siguiente ejercicio.



Ejercicio 15

Avanzando con zancadas

De pie en una superficie amplia y plana vamos avanzar realizando las zancadas más amplias que podamos, consiste en tener una posición donde una de nuestras piernas se encuentra flexionada hacia el frente y la otra se encuentra estirada hacia atrás, ambas plantas de los pies apoyadas en el piso, podemos realizar varias repeticiones avanzando hacia el frente como se puede constatar en la figura.



Ejercicio 16

Extensión lateral de abductores

En una superficie amplia y plana vamos a flexionar una de nuestras piernas y nuestro tronco bajar de una forma recta mientras que la otra pierna se va a encontrar totalmente estirada lateralmente apoyando el talón en el suelo, en esta posición nos vamos a mover hacia el otro lado apoyándonos en la otra pierna, realizamos este ejercicio de 20 a 26 repeticiones y descansamos.



Ejercicio 17

Flexión y extensión horizontal

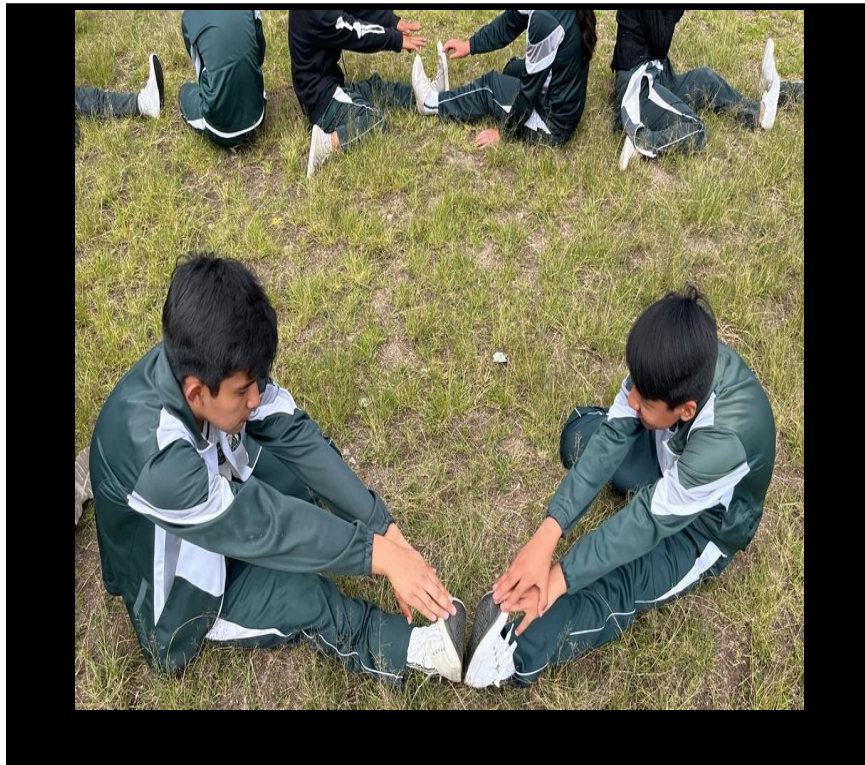
En una superficie amplia y plana nos encontramos de pies con nuestras piernas juntas y estiradas, realizamos una flexión hacia abajo tratando de tocar nuestras palmas de las manos en el piso sin olvidar que no tenemos que flexionar las rodillas, luego de forma continua nos extendemos hacia la posición inicial realizando estas repeticiones o insistencias por varias veces



Ejercicio 18

Flexión y rotación de tronco

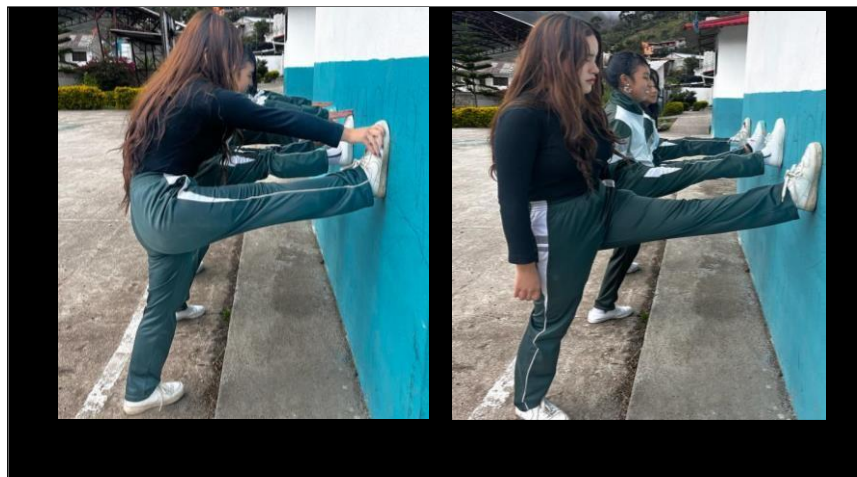
En una superficie amplia y plana nos encontramos sentados con una de nuestras piernas estirada hacia el frente y la otra flexionada y recogida como se puede observar en la imagen, flexionamos nuestro tronco y tratamos de tocar nuestros dedos del pie luego de forma rápida y continua giramos nuestro tronco hacia atrás para a continuación volver a flexionarnos hacia el frente, repetimos este ejercicio por varias veces y luego realizamos lo mismo con la otra pierna, debemos recordar que la pierna que se encuentra estirada no debe flexionar la rodilla.



Ejercicio 19

Flexión con insistencias

En una superficie amplia y plana elevamos una de nuestras piernas hacia algo que pueda sostenerla a la altura de nuestra cintura, con nuestra pierna fija al suelo y la otra totalmente estirada y sostenida nos flexionamos hacia el frente y tratamos de sujetar nuestra punta del pie luego volvemos de una forma rápida a nuestra posición inicial, realizamos varias repeticiones o insistencias para a continuación hacer el mismo ejercicio con la otra pierna.





Luis Fernando Orellana Yunga portador de la cédula de ciudadanía N° **0105126395**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“APLICACIÓN DE UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **28 de agosto del 2023**

F: 

Luis Fernando Orellana Yunga

C.I. 0105126395