



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA GIMNASIA
ARTÍSTICA APLICADA AL DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 9
AÑOS

GIA LOAYZA ANGEL LENIN

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA
GIMNASIA ARTÍSTICA APLICADA AL DESARROLLO FÍSICO EN
NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS

GIA LOAYZA ANGEL LENIN

MACHALA
2016

Nota de aceptación:

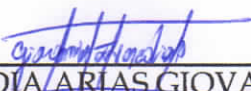
Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA APLICADA AL DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



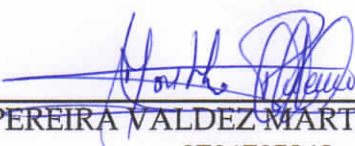
RIVAS CUN HECTOR IVAN
0702502097
ESPECIALISTA 1



AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561355
ESPECIALISTA 2



HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS
0703803254
ESPECIALISTA 3



PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH
0704705243
ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

Urkund Analysis Result

Analysed Document: GIA-LOAYZA-ANGEL-LENIN.docx (D21260565)
Submitted: 2016-07-31 20:05:00
Submitted By: leninsito17@hotmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

Tesis Katerine y Laura Octubre.docx (D15595978)
TESIS FINAL.docx (D15696934)
Tesis Julio 2015 laura.docx (D14980466)
Tesis septiembre 14- 2015.docx (D15401625)
Tesis Katerine y Laura Octubre.docx (D15599790)
TESIS DE GRADO MERCEDES CHIRIBOGA 111.docx (D20942925)
TESIS FINAL Evelyn Barrera.docx (D21114166)
<http://www.tkd-eut.com.ar/flexibilidad.doc>
<http://iesateca.educa.aragon.es/es/dpt-ef/apuntes-1ev/UD1y2/anexos/anexo%20estiramientos.pdf>

Instances where selected sources appear:

27

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, GIA LOAYZA ANGEL LENIN, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA APLICADA AL DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



GIA LOAYZA ANGEL LENIN
0706524048

RESUMEN

La gimnasia artística es una disciplina que permite recrear belleza en un escenario o contexto, a través de movimientos estéticos y coordinados del gimnasta, en este ámbito lo más esencial es la precisión y el nivel de complejidad que se aplique en cada rutina, pero para lograr dichos resultados es fundamental trabajar las principales capacidades motoras del ser humano. Dentro de estas capacidades se encuentra la flexibilidad, la cual es la pieza clave para el aprendizaje de las técnicas y la que permite que las articulaciones puedan realizar un máximo recorrido y logren adoptar posiciones diversas. Pero así mismo, es la principal condición que se pierde con el transcurrir del tiempo por diferentes factores, pero que puede ser desarrollada y aprovechada en edades tempranas como son de 6 a 11 años, donde el cuerpo del infante se encuentra en pleno desarrollo fisiológico y morfológico. Por lo cual la presente investigación pretende establecer un plan de trabajo que permita disminuir la pérdida de flexibilidad en los menores aprovechando los recursos que brinda la gimnasia artística para desarrollar esta capacidad, así como también la conceptualización de definiciones básicas. Para lograr que los resultados sean favorables la investigación se apoyó en el método de la revisión bibliográfica, el cual sirvió de guía para establecer rutinas de ejercicios que se deben aplicar a los menores en el periodo de calentamiento, así como también los métodos adecuados que permiten el desarrollo de esta capacidad física.

Palabras claves: flexibilidad, gimnasia artística, métodos, desarrollo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO.....	4
Métodos de entrenamiento de flexibilidad en la gimnasia artística aplicada al desarrollo físico en niños de 8 a 9 años.....	4
¿Qué es la Gimnasia Artística?.....	4
¿Qué es la flexibilidad?.....	5
Edad recomendada para el desarrollo de la flexibilidad	6
Importancia de la flexibilidad	6
Tipos de flexibilidad	7
¿Cómo desarrollar la flexibilidad?.....	7
Métodos de trabajo de la flexibilidad en niños de 8 a 9 años de edad.....	8
Plan de trabajo para desarrollar la flexibilidad en niños de 8 a 9 años.....	9
CIERRE.....	12
CONCLUSIONES	12
RECOMENDACIONES.....	13
REFERENCIAS.....	14

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Rutinas de ejercicios para desarrollar la flexibilidad.....	10

INTRODUCCIÓN

La flexibilidad es una capacidad con la que nacemos y que se va perdiendo con el pasar del tiempo, ya que es una capacidad que si no se trabaja se pierde. Y es aquí donde surgen los problemas, ya que a través de la flexibilidad se logran desarrollar otras capacidades motoras como son la fuerza, la velocidad y la resistencia. Es decir, la flexibilidad es la base fundamental para el desarrollo de otras capacidades, y es el pilar que permite el aprendizaje de la mayoría de deportes. Su práctica permite disminuir lesiones y conservar durante los entrenamientos altos niveles de energía reduciendo su gasto innecesario.

La mayoría de investigaciones revela que la mejor edad para desarrollar la flexibilidad es durante la infancia, es decir a una edad aproximada de 7 a 9 años, donde los ligamentos y la elasticidad de los músculos se encuentran en mayor proporción al igual que el desarrollo de su movilidad. Por eso, es aquí donde aparece la gimnasia artística, ya que en esta disciplina uno de los factores principales que se trabaja es la flexibilidad, los ejercicios que se realizan en este ámbito no solo sirven para gimnastas sino que también pueden ser aprovechados para todos los individuos sin importar la edad, pero como ya se menciona es mejor aplicar los recursos de esta disciplina a los infantes para alcanzar un mayor grado de efectividad.

Por eso el objetivo de esta investigación es disminuir la pérdida de la flexibilidad a través de la utilización de métodos y recursos de la gimnasia artística con la finalidad de lograr el desarrollo físico en niños de 8 a 9 años de edad.

Para dar validez y soporte a la investigación se utilizó el método de revisión bibliográfica, lo que implica que la investigación tiene como soporte investigaciones científicas contemporáneas, recabadas en fuentes de renombre ante la sociedad.

Por lo tanto la investigación busca el aprovechamiento de la flexibilidad en los infantes, que es la etapa donde se encuentra en mayor presencia, con el propósito de evitar que se pierda con el paso del tiempo.

La dirección de esta investigación primero inicia con una caracterización gnoseológica sobre los temas de mayor interés, con el fin de elegir los métodos de flexibilidad más adecuados para los infantes que es la segunda etapa del proceso investigativo, para finalmente concluir con un plan de trabajo, que tiene como objeto plantear una rutina de ejercicios para cada sesión de clases, de manera que favorezca al desarrollo de la flexibilidad en los infantes.

DESARROLLO

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA APLICADA AL DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 8 A 9 AÑOS

La gimnasia artística de acuerdo con Echevarria, Acanda y Sánchez (2014) es un deporte que permite recrear belleza en un escenario debido a los movimientos o ejercicios que realizan los gimnastas, los cuales requieren de un alto nivel de complejidad, precisión, coordinación y estética para realizarlos, logrando de esta manera un toque distintivo en cada rutina.

Esto produce un aumento en el nivel de preparación de cada gimnasta, debido al incremento en las exigencias del espectador, ya que después de cada rutina la audiencia espera poder ver una demostración superior a la anterior, por ende la preparación que un gimnasta necesita es diferente a la del resto de disciplinas, ya que para poder realizar los ejercicios de acuerdo con Echevarria *et al.* (2014) se quiere de un alto grado de concentración acompañado de un trabajo físico, concentrado en desarrollar capacidades físicas como la flexibilidad, el impulso, la fuerza y la rapidez.

Por eso se considera a la gimnasia artística como un pilar fundamental para el desarrollo de la flexibilidad en los individuos, ya que los ejercicios que se practican dentro de esta disciplina se enfocan específicamente en desarrollar esta capacidad física. Por eso a través de la gimnasia artística, se puede diseñar un plan de trabajo que cuente con métodos y ejercicios que puedan ser usados en niños de 8 a 9 años de edad que no son gimnastas, sin la necesidad que se les cargue de un rígido entrenamiento y que permita el desarrollo adecuado de dicha capacidad física y cree en los infantes nuevas habilidades útiles para su crecimiento.

Antes de plantear un plan de trabajo para los menores, primero se debe conceptualizar algunos conceptos importantes para un mejor entendimiento del plan.

¿Qué es la Gimnasia Artística?

Lo que básicamente debemos saber es hacia dónde se direcciona y enfoca la gimnasia artística, de acuerdo con Morales (2012) afirma:

La Gimnasia Artística es un deporte que pertenece al grupo de arte competitivo, donde se necesita que los gimnastas tengan una preparación física, técnica y psicológica desde el punto de vista general y especial. Por ello es un deporte de especialización temprana (...). Está considerado como un deporte acíclico, variable y de movimientos coordinados, donde el aspecto estético y artístico influye en la calidad de ejecución (p.1).

Como se menciona, la gimnasia artística es una disciplina que se inicia desde una edad muy temprana, ya que como al inicio se destacó hay habilidades físicas que se deben desarrollar desde la infancia para un mejor desenvolvimiento futuro y evitar así un mayor esfuerzo cuando el niño ya sea adolescente. Sin embargo, la preparación en este ámbito deportivo requiere como en todas de una preparación física, técnica y psicológica, la cual se enfoque en atender y mejorar capacidades físicas específicas del deporte en cuestión.

Dicha preparación exige un nivel de entrenamiento alto por los requerimientos de la gimnasia, pero existen ciertos ejercicios y métodos que pueden ser aprovechados para aplicarlos en la enseñanza de menores dentro la educación física.

¿Qué es la flexibilidad?

Lo segundo que debemos saber es que es la flexibilidad, ya que es una de las categorías principales dentro de la gimnasia artística y por consiguiente es la modalidad técnica en la que nos estamos enfocando para el desarrollo del plan de trabajo.

Entonces de acuerdo con Grosser (Como se citó en Ramón *et al.*, 2012) piensa que “La flexibilidad es la capacidad de ejecutar movimientos voluntarios con mayor amplitud en determinadas articulaciones. No debe considerarse como una capacidad puramente motriz-condicional, sino que también está impregnada en gran medida por condiciones motrices y coordinativas” (p.1). Por lo tanto, se entiende por flexibilidad a la habilidad que tienen los individuos de incrementar el estiramiento de un movimiento determinado en una articulación específica.

Se debe tener siempre en consideración que la flexibilidad es una capacidad que se pierde o regresa a su estado natural cuando el individuo deja de hacer actividad física, ya de acuerdo con Guerra (2011) afirma que:

La flexibilidad se incrementa con el calor y se reduce con el frío. Los estudios han demostrado que los individuos físicamente activos tienden a ser más flexibles que los inactivos, debido a la posibilidad de movimiento que la actividad física genera (p.1).

Por lo tanto, la flexibilidad es una capacidad que se trabaja constantemente para no perderse, ya que con el tiempo tiende a desaparecer por el sedentarismo o descuido del individuo al dejar a un lado la actividad física.

Edad recomendada para el desarrollo de la flexibilidad

Esta capacidad física se encuentra más desarrollada en la infancia, ya que de acuerdo con estudios realizados se ha podido detectar ese resultado.

De acuerdo con autores como Grosser, Bruggermann, Zintl y Manno, son partidarios de la corriente que asocia el mejoramiento de la flexibilidad con la edad, distinguen sus posibilidades de máximo desarrollo entre los 8-9 años, con lo cual concuerdan Platonov y Bulatova quienes refieren que hacia la edad de 7-8 años, se observa una gran elasticidad de músculos y ligamentos, así como una gran cantidad de líquido sinovial en las articulaciones que contribuyen a la movilidad (Limonta y Cortegaza, 2014, p.1).

Por lo tanto, se puede establecer que la mejor edad para desarrollar la flexibilidad es entre los 8 a 9 años de edad, por eso se hace énfasis en la etapa de la niñez ya que el desarrollo de la movilidad a su edad es más evidente, algo que otras etapas como la adolescencia o adultez no se puede decir, ya que si hablamos de la adolescencia podemos establecer que sus motricidades y capacidades físicas se han desarrollado no por completo claro está, pero sino recibieron un adecuado entrenamiento no pudieron ser aprovechadas al máximo; algo que ocurre de manera similar en el adulto, ya que si éste no recibió la preparación adecuada sus músculos se encontrarán en un estado de rigidez ocasionado que sea más difícil desarrollar la flexibilidad en ellos, ya que les costará más trabajo.

Por eso se considera apropiado intervenir en los infantes, ya al encontrarse en un periodo de desarrollo físico se puede lograr desarrollar sus capacidades motoras al máximo, evitando así que lleguen a tener contratiempos futuros, ya que la flexibilidad es un arma muy útil, porque es la llave que permite mejorar otras capacidades físicas como la velocidad y la fuerza.

Importancia de la flexibilidad

El desarrollo de la flexibilidad en los menores es de gran importancia ya que de acuerdo con Limonta y Cortegaza (2014) permiten:

- a) Disminuir el porcentaje de lesiones en el futuro.
- b) Mayor facilidad para aprender nuevas técnicas deportivas
- c) Mejora otras capacidades motoras como la rapidez, la fuerza y la resistencia.
- d) Dentro de los movimientos técnicos, permite economizar desplazamientos, ampliar los movimientos, logra disminuir repeticiones, entre otros factores que intervienen dentro del desarrollo técnico.

Estas consideraciones son las más destacadas y fundamentales que se deben destacar, ya que el plan de trabajo se enfoca en lograr cumplir dichos parámetros y buscar el acondicionamiento del menor para que un futuro pueda aprovechar todas esas ventajas que le ofrece el correcto desarrollo de la flexibilidad.

Tipos de flexibilidad

La flexibilidad se clasifica de acuerdo con Echevarría, Nieves y Sánchez (2014) en:

a) Activa: Cuando la amplitud del movimiento se logra por la propia fuerza de los grupos musculares y **b) Pasiva:** Cuando la amplitud del movimiento se alcanza por la propia acción muscular y la fuerza adicional de un agente externo (es de mayor amplitud que la activa) (p.1).

Es decir, que la flexibilidad se puede clasificar de dos formas, la primera es de forma activa la cual se obtiene a través de los grupos musculares y la pasiva que se logra por la combinación de un agente externo y la acción muscular del individuo.

¿Cómo desarrollar la flexibilidad?

El correcto desarrollo de la flexibilidad de acuerdo con Cidoncha y Díaz (2012) se basa en que:

Los movimientos deben ser ejecutados con la mayor amplitud posible y tratar de estimular, aquellas articulaciones o grupos musculares sobre los cuales debe descansar el esfuerzo de flexibilidad, con el fin de evitar todo movimiento de compensación por parte de las demás articulaciones (p.1).

Entonces la clave para el desarrollo de la flexibilidad radica en los movimientos que se deben realizar, los cuales deben realizarse atendiendo las recomendaciones antes mencionadas.

Además para complementar su desarrollo se debe aplicar ejercicios de estiramiento, ya que de acuerdo con Reyes, Rangel, Martínez y Varona (2013) afirman que “La flexibilidad se entrena precisamente a través de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento” (p.1). Es decir, que la flexibilidad se desarrolla a través del estiramiento que es el que genera que la flexibilidad se incremente en el individuo.

Lo más importante que se debe tener en cuenta es que los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad deben realizarse siempre al inicio de cada clase, es decir, que deben implementarse en la rutina de calentamiento.

Métodos de trabajo de la flexibilidad en niños de 8 a 9 años de edad

Lo que primero se debe conocer es que no existe ningún método que sea considerado como el más eficiente o efectivo, ya que dentro de la gimnasia artística el resultado del método depende de aspectos como los aparatos o instrumentos gimnásticos que se usen, la forma como se utilicen y el desarrollando o trabajo que realicen los alumnos.

Entonces para trabajar la flexibilidad en los menores se deben aplicar métodos que permitan desarrollar la elasticidad muscular, la cual es uno de los componentes básicos de la flexibilidad y por otro lado la movilidad articular, para lo cual se han seleccionado los siguientes métodos:

- a) **Método pasivo:** por la aplicación de una fuerza externa o compañero. También llamado asistido o auto-asistido (Rojas, Supital, Delgado y Renda, 2012, p.5).

Este método consiste en la ayuda de un compañero, el cual va a ejecutar el estiramiento mientras el sujeto se encuentra en estado pasivo, sin realizar algún tipo de resistencia.

- b) **Método activo dinámico:** El estiramiento se produce mediante sucesivos movimientos de carácter balístico o mediante rebotes merced a la acción del ejecutante.
- c) **Método activo estático:** es la acción muscular del ejecutante la que efectúa el estiramiento pudiéndose valer, si es necesario, de algún medio material de asistencia (picas, bancos, espalderas, etc.) se mantiene la posición de máximo estiramiento durante unos segundos y a continuación se procede a retirar la tensión (Márquez y Santos, 2011, p.1).

El método dinámico, es parecido al método balístico pero su diferencia radica en que busca incrementar el nivel del rango de movimiento permaneciendo dentro de los límites, por otro lado el método estático, se realiza por cuenta propia del individuo y si el caso lo amerita puede apoyarse de algún medio material.

- d) **Método balístico:** se busca utilizar la velocidad adquirida por el cuerpo o por un miembro en un esfuerzo para forzarlo más allá de su rango normal de movimiento. Esto se realiza haciendo botar en una posición de estiramiento, (por ejemplo, haciendo botar repetidamente a tocar los dedos de los pies.)
- e) **Método de facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF):** se refiere a técnicas en las que un grupo de músculos se estiran pasivamente, entonces se acorta isométricamente contra una resistencia mientras intenta volver a la posición de estiramiento, y entonces se

estira pasivamente de nuevo a través del rango aumentado resultante del movimiento (Esper, 2000, p.1).

El método PNF para que sea más efectivo requiere del acompañamiento de un compañero en cambio el método balístico, busca elevar el nivel de esfuerzo del individuo y llevarlo más allá del rango normal de movimiento.

Plan de trabajo para desarrollar la flexibilidad en niños de 8 a 9 años

Dentro de la Educación Física los elementos de la Gimnasia Artística son muy utilizados ya que permiten desarrollar la coordinación de los niños, por lo tanto conocer las características y el uso adecuado de dichos elementos permite al profesional de la rama de Educación Física adecuar las capacidades físicas del niño al deporte que practica y a su vida cotidiana. Para mejorar dichas capacidades es necesario aplicar una metodología que permita cumplir con los objetivos trazados y lograr que la clase que se imparte se convierta en más dinámica (Capote, Rendón y Analuiza, 2016).

Por lo tanto, un plan de trabajo consiste en desarrollar las capacidades de los infantes a través de los recursos que nos ofrece la gimnasia artística, de esta manera, se debe tomar en consideración, el tiempo que va a durar el entrenamiento o que duraran los ejercicios, los materiales que se van a usar y las etapas en las que se desarrollaran los ejercicios.

En este caso como profesionales de la Educación Física, este plan debe estar inmerso dentro de la planificación anual de clases, por lo que su duración será de un año calendario de clases y se aplicara en pequeñas sesiones de 15 a 20 al inicio de la clase, es decir, en el periodo de calentamiento.

Durante cada de sesión de clases de acuerdo con Más (2007) explica que:

Se realizará un calentamiento adecuado que asegure una correcta temperatura corporal, reduzca su viscosidad y favorezca su extensibilidad, pero sin aumentar de forma excesiva el tono muscular. La temperatura ambiental deberá ser la adecuada para poder trabajar esta capacidad física con eficacia (nunca con frío intenso) y la indumentaria debe favorecer una buena temperatura corporal (p.1).

Es decir, que encada sesión de clases los infantes deben llevar una vestimenta apropiada (ropa deportiva) que le permita realizar los ejercicios sin complicaciones y en un tiempo adecuado que no provoque fatiga o cansancio en el menor por la exageración del trabajo, así mismo, los ejercicios se deben realizar en un ambiente adecuado para evitar insolación o ambientes demasiados fríos.

A continuación se detallaran las actividades que se realizan en cada sesión de trabajo:

Tabla 1. Rutinas de ejercicios para desarrollar la flexibilidad

Ejercicios para la flexibilidad de los hombros	Ejercicios para la flexibilidad del tronco	Ejercicios para la flexibilidad de las extremidades inferiores
<ol style="list-style-type: none"> 1. Desde la posición de parado, brazos laterales flexionados a la nuca. 2. Parado, con brazos atrás, realizar empuje hacia arriba. 3. Parado de espalda a la pared, brazos atrás y las manos apoyadas sobre ellas realizar flexión de piernas. 4. En pareja sentados brazos arriba, el compañero a su espalda lo toma por los brazos y realizará empuje hacia atrás. 5. Sentado brazos atrás, el compañero a su espalda lo toma por los brazos y realizará empujes hacia arriba. 6. Sentado brazos laterales, el compañero a su espalda lo toma por los brazos y realizará empuje hacia atrás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desde la posición de acostado al frente, brazos atrás realizar arqueo. 2. Sentado, flexión de una pierna realizar flexión del tronco hacia la pierna extendida y alternar. 3. Parado pierna al frente extendida, colocada encima de un banco o muro (menos de 90 grados) realizar flexión del tronco al frente y alternar con la otra pierna. 4. Sentado un compañero con flexión de una pierna realizar flexión del tronco al frente el otro parado a su espalda y las manos apoyadas en ellas, lo empuja reiteradamente. 5. De espalda uno al otro, parado con piernas unidas, brazos entrelazados realizar de forma alterna flexión del tronco al frente con piernas semiflexionadas y sin levantar los pies del suelo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parado realizar elevaciones de la pierna al frente arriba y alternar con la otra. 2. Parado elevar pierna lateral arriba y alternar con la otra. 3. Acostado atrás elevar la pierna al frente arriba. Alternar con la otra. 4. Acostado al frente elevar pierna atrás de forma alterna. 5. Acostado al frente brazos arribas elevar la pierna atrás con ayuda del compañero. 6. Acostado atrás, brazos arriba y llevar la pierna al frente arriba con ayuda del compañero que le realiza empujes.

Fuente: La flexibilidad. Su tratamiento metodológico (Echevarría *et al.*, 2014, p.1).

A través de esta rutina de ejercicios se pretende desarrollar de manera adecuada la flexibilidad en los menores, ya que se tomó en consideración que los ejercicios sean apropiados para su edad y se complementen con los métodos antes mencionados, además se consideraron ejercicios que sean de fácil realización para que no tengan complicaciones al momento de hacerlos.

Con este plan lo que se busca es que los menores no pierdan su capacidad motora de flexibilidad por la falta de actividad física y el desgaste natural de esta capacidad, ya que desde que llegamos al mundo nacemos con un gran flexibilidad pero que con el transcurso del tiempo la vamos perdiendo, por eso se busca que los menores desarrollen esta capacidad ya que a su edad es cuando su cuerpo empieza a sufrir cambios fisiológicos y morfológicos.

CIERRE

CONCLUSIONES

- Es importante realizar actividad física frecuentemente que permita conservar la flexibilidad en el ser humano, ya que es una capacidad que con el pasar del tiempo se va perdiendo por no llevar un adecuado entrenamiento.
- Para conservar la flexibilidad es necesario aplicar ejercicios de estiramiento durante el calentamiento y destinar de 10 a 20 minutos para trabajar esta capacidad física, de tal manera que disminuya el riesgo de sufrir lesiones futuras y se beneficie al resto de capacidades motoras.
- Establecer un plan de trabajo permite desarrollar de manera efectiva la flexibilidad en los menores ya que el principal objetivo de una planificación es establecer una adecuada rutina de ejercicios y aprovechar los beneficios que esta disciplina como es la gimnasia artística brinda.

RECOMENDACIONES

- Para trabajar la capacidad física de la flexibilidad se recomienda empezar desde edades tempranas, lo más recomendable son desde los 6 a 9 años de edad, ya que se considera la mejor etapa del infante debido a los cambios fisiológicos que está viviendo.
- El mejor momento para desarrollar la flexibilidad es a través del periodo de calentamiento, donde el cuerpo está empezando a entrar en calor y por lo tanto resulta muy beneficioso la aplicación de ejercicios de estiramiento, que son los principales ejercicios que permiten el desarrollo adecuado de esta capacidad fundamental.
- También es recomendable realizar ejercicios de estiramiento antes, durante y después de una sesión de entrenamiento. Antes, los estiramientos deben realizarse luego de una buena entrada en calor y antes del entrenamiento propiamente dicho para disminuir el riesgo de posibles lesiones. Durante, la práctica de la actividad física o deportiva ayuda a retrasar la rigidez muscular y disminuir el riesgo de lesiones. Después los ejercicios de estiramiento al concluir la sesión de entrenamiento, favorecen la recuperación muscular, el riego sanguíneo y reducen la rigidez muscular.

REFERENCIAS

- Capote Lavandero, G., Rendón Morales, P., & Analuiza Analuiza, E. (2016). Elementos de la gimnasia artística utilizados en la Educación Física para el desarrollo coordinativo de las niñas y niños de 6-7 años. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 20(214), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd214/elementos-de-la-gimnasia-artistica-en-educacion-fisica.htm>
- Cidoncha Falcón, V., & Díaz Rivero, E. (2012). Claves para el desarrollo de la flexibilidad. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(165), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd165/claves-para-el-desarrollo-de-la-flexibilidad.htm>
- Echevarría Pérez, M., Acanda Valle, R., & Sánchez Echevarría, A. (2014). Conjunto de ejercicios especiales que favorezcan la enseñanza del deslizado a pasaje de piernas al apoyo en escuadra en el evento barras asimétricas en las atletas de gimnasia artística femenina (8 años) en el Combinado Deportivo 'Francisco Donatien'. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 19(195), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd195/ejercicios-especiales-en-barras-asimetricas.htm>
- Echevarría Pérez, M., Nieves Díaz, M., & Sánchez Echevarría, A. (2014). La flexibilidad. Su tratamiento metodológico. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 19(195), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd195/la-flexibilidad-su-tratamiento-metodologico.htm>
- Esper Di Cesare, P. (2000). El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas del baloncesto. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 5(23), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd23a/flexib3.htm>
- Guerra Santos, E. (2011). Flexibilidad y ciclismo. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(158), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd158/flexibilidad-y-ciclismo.htm>
- Limonta Veranes, W., & Cortegaza Fernández, L. (2014). Ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad en tierra y el agua con nadadores escolares con la utilización del PNF. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(189), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd189/ejercicios-para-la-flexibilidad-en-nadadores.htm>
- Márquez, F., & Santos, V. (2011). Los estiramientos: cuándo y cómo estirar. *Lecturas, Educación Física y Deportes*(15), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd153/los-estiramientos-cuando-y-como-estirar.htm>

- Más Valle , J. (2007). Programa de desarrollo de la flexibilidad en fútbol. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 12(110), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd110/programa-de-desarrollo-de-la-flexibilidad-en-futbol.htm>
- Morales Enríquez, M. (2012). Caracterización de la actividad competitiva en la gimnasia artística masculina. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(164), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd164/la-actividad-competitiva-en-la-gimnasia-artistica-masculina.htm>
- Ramón Heredia, J., Isidro, F., Peña, G., Moral , S., Mata, F., Segarra, V., Da Silva Grigoletto, M. (2012). Criterios para el diseño de programas de entrenamiento de la amplitud de movimientos/flexibilidad para la salud. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 17(171), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd171/programas-de-entrenamiento-de-la-flexibilidad.htm>
- Reyes Izaguirre, R., Rangel Mayor, L., Martínez Puig, R., & Varona Reyes, R. (2013). Diferencias fundamentales entre flexibilidad y ejercicios de estiramiento. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 17(176), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd176/diferencias-entre-flexibilidad-estiramiento.htm>
- Rojas, E., Supital, R., Delgado, D., & Renda, J. (2012). Actualización bibliográfica en trabajos de flexibilidad relacionados a la actividad física 1er parte. *Revista electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 5(19), 1-6. Recuperado de <http://www.romerobrest.edu.ar/ojs/index.php/ReCAD/article/view/59>