

Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez

Karen Dayana Acuña Melo

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad
CESMAG

Nota de autor

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al programa de Educación de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez

Karen Dayana Acuña

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad
CESMAG

Asesor: Mag. Anderson Kreisberger Ortiz

10 de septiembre 2025

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma presidente de Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

San Juan de Pasto, septiembre de 2025

NOTA DE EXCLUSIÓN

El pensamiento que se expresa en
esta obra es de exclusiva
responsabilidad de sus autores y no
comprometen la ideología de la
Universidad CESMAG

DEDICATORIA

A mi familia, por su apoyo en este proceso, por su esfuerzo y fe puesta en mí, por estar presentes con palabras de aliento y sonrisas que iluminaron los días opacos.

A mis docentes, quienes con su dedicación y entrega que no solo compartieron sus conocimientos, sino aportes de mucha importancia para mi formación tanto personal como profesional.

A mis compañeros con quienes compartí, risas, aprendizajes y logros.

Este trabajo presenta mucho más que un requisito, sino que es la culminación del esfuerzo constante y de un futuro construido con dedicación, lo dedico con mucha humildad, a todos los que creyeron en mí y estuvieron a mi lado, recordarles que ningún objetivo es imposible cuando se persigue con pasión y perseverancia.

Karen Dayana Acuña Melo

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo agradecer a Dios, por brindarme sabiduría, fortaleza, por darme la oportunidad de estudiar esta carrera, por guiarme en cada proceso y culminar con éxito este camino académico, a mi familia, quienes acompañaron este proceso con paciencia y apoyo incondicional, impulsando a seguir adelante con este proceso, por alentarme y recordarme que la constancia son la clave para alcanzar nuestros logros.

Finalmente agradezco, a mi asesor Andersson Kreisberger Ortiz, al profesor Mateo Jiménez y demás docentes por su acompañamiento y compartir sus conocimientos en este proceso de aprendizaje y la formación de este trabajo y a todas las instituciones y personas, que de una u otra manera contribuyeron con su apoyo y orientación para que este trabajo fuera posible.

Contenido	Pág.
Introducción.....	13
1.Objeto o tema de investigación.....	15
2.Contextualización.....	16
2.1.Macro contexto	16
2.2.Micro contexto	18
3.Problema de investigación.....	19
3.1.Descripción del problema	19
3.2.Formulación del problema.....	20
4.Justificación	21
5.Objetivos.....	23
5.1Objetivo general.....	23
5.2Objetivos específicos.....	23
6Línea de investigación	24
7 Metodología	25
7.1Paradigma interpretativo	25
7.2Enfoque mixto.....	25
7.3Método investigación acción	26
7.4Unidad de análisis	26
7.5Unidad de trabajo	27
7.6Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	27
8.Referentes teóricos del problema	31
8.1Categorización	31
8.2 Referente documental histórico	31
8.3Referente investigativo	33
8.4Referente legal	38
8.5Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	41
9.Propuesta de intervención pedagógica.....	52
9.1. Título	52

9.2.Caracterización de intervención.....	52
9.3.Pensamiento pedagógico	53
9.4.Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógico	54
9.5.Plan de actividades y procedimientos	56
9.5.1.Processo metodológico	56
9.5.2.Processo didáctico.....	57
9.5.3.Plan de actividades preliminares	59
9.5.4.Evaluación	70
10.Análisis e interpretación de resultados	71
10.1.Evaluación de los saberes previos sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad...	72
10.1.1 Evaluación diagnóstica del concepto de la flexibilidad.....	72
10.1.2 Evaluación diagnóstica del desarrollo de la flexibilidad	79
10.2.Desarrollando la flexibilidad mediante estrategias lúdico-pedagógicas	93
10.2.1 Categoría de Asimilación Conceptual	94
10.2.2 Categoría de asimilación corporal.....	105
10.3 Influencia de talleres lúdicos en la condición física de flexibilidad	112
Referencias	129

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Síntomas y Causas	20
Tabla 2. Técnicas e instrumentos.	29
Tabla 3. Categoría asimilación conceptual- reconocimiento	72
Tabla 4. Categoría asimilación conceptual- clasificación	79
Tabla 5. Demostración de género del grado 5º.	80
Tabla 6. Talla de los estudiantes grado 5º	80
Tabla 7. Peso de los estudiantes grado 5º	81
Tabla 8. Tabla de baremación test sit and reach	84
Tabla 9. Primer intento (SR)	84
Tabla 10. Segundo intento (SR)	86
Tabla 11. Tercer intento (SR)	88
Tabla 12. Tabla de baremación test caminatas en estocadas laterales	90
Tabla 13. Tiempo de ejecución	92
Tabla 14. Primer intento tercer objetivo	122
Tabla 15. Segundo intento tercer objetivo	122
Tabla 16. Tercer intento tercer objetivo	125
Tabla 17. Segundo tiempo de ejecución	127

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. INEM Pasto	16
Figura 2. Estudiantes grado 5to de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez	18
Figura 3. Mapa categorial.....	31
Figura 4. Gráfico género	Error! Bookmark not defined.
Figura 5. Ejecución test sit and reach	84
Figura 6. Gráfico Primer intento.....	Error! Bookmark not defined.
Figura 7. Gráfico segundo intento	Error! Bookmark not defined.
Figura 8. Gráfico tercer intento	Error! Bookmark not defined.
Figura 9. Ejecución test caminatas en estocada laterales	91
Figura 10. Gráfico tiempo de ejecución.....	Error! Bookmark not defined.
Figura 11. Presentación de diapositivas	95
Figura 12. Juego el ahorcado.....	Error! Bookmark not defined.
Figura 13. Kahoot	97
Figura 14. Sopa de letras	98
Figura 15. Video de estiramientos	99
Figura 16. Kahoot	100
Figura 17. Ruleta de números.....	101
Figura 18. Bingo	102
Figura 19. Juego de las sillas.....	103
Figura 20. Memoriza estiramientos	105
Figura 21. Quitar el zapato	106
Figura 22. Policía y ladrón	107
Figura 23. Estatua y escultor	108
Figura 24. Rey manda	109
Figura 25. Saltos de ranita.....	110
Figura 26. Semáforo móvil.....	111
Figura 27. Cangrejos rápidos.....	111
Figura 28. Gráfico comparación género.....	120
Figura 29. Comparación gráficas primeros intentos	Error! Bookmark not defined.

Figura 30. Comparación gráficas segundos intentos	123
Figura 31. Comparación de gráficas terceros intentos.....	125
Figura 32. Comparación de los tiempos de ejecución	127

Lista de anexos

	Pág.
Anexo A. Compromiso ético.....	138
Anexo B. Consentimiento informado para participantes	139
Anexo C. Consentimiento informado y de aceptación para la intervención pedagógica .	141
Anexo D. Asentimiento informado menor de edad	143
Anexo E. Aval de primer objetivo.....	144
Anexo F. Formato de validación de instrumento	145
Anexo G. Aval de categorización	147
Anexo H. Formato de instrumento de recolección de información.....	148
Anexo I. Validación baterías de test/test	149
Anexo J. Matriz de vaciado de información	154
Anexo K. Matriz codificación de información.....	158
Anexo L. Formato de protocolo de aplicación de instrumento	161
Anexo M. Aplicación a estudiantes el Test sit and reach	167

Introducción

La presente investigación tiene como finalidad fortalecer la comprensión del concepto y desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes de grado quinto de la INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez a través de la implementación de talleres lúdicos pedagógicos, para esto, se ha estructurado el estudio en varios títulos que son abordados desde la contextualización del problema hasta la interpretación de los resultados que se obtienen. En el primer capítulo del trabajo, se presenta el objeto de estudio, el cual se centra en la flexibilidad como una capacidad fundamental y su desarrollo en los niños del grado quinto, introduciendo una relevancia del tema dentro del ámbito educativo y deportivo.

Por otro lado, se expone la contextualización de la investigación, mencionando el macro contexto, que hace referencia al entorno educativo y social en el que se desarrolla el estudio, como también en el micro contexto, que describe las características específicas del grupo de estudiantes seleccionado. Continuando con el orden del trabajo de investigación, en este se expone el planteamiento del problema, detallando las dificultades observadas en dicha población en relación con la flexibilidad y las metodologías tradicionales de enseñanza en Educación Física. Del mismo modo, estableciendo la formulación de problemas como base para la investigación.

Siguiendo con esto, se presenta la justificación del estudio, resaltando la importancia de implementar estrategias pedagógicas innovadoras para una mejor enseñanza y un buen aprendizaje sobre la flexibilidad. Del mismo modo, se mencionan los objetivos de la investigación, donde se especifica tanto el objetivo general o principal, como los objetivos específicos, los cuales guían el desarrollo del estudio. Dentro del título de la línea de investigación, describe el proyecto enmarcado dentro de los estudios sobre pedagogía y desarrollo motor en la Educación primaria.

Así como también, se aborda la metodología utilizada que se basa en un enfoque mixto con un paradigma interpretativo, donde se describen los métodos empleados, como la investigación-acción, así como las técnicas de recolección de datos aplicados, entre ellos la observación directa, la entrevista y los talleres lúdicos pedagógicos de asimilación conceptual y corporal. Seguidamente, se presentan los referentes teóricos que sustentan la investigación, incluyendo la categorización del concepto moderno de flexibilidad, los marcos legales y la fundamentación teórica del desarrollo de la flexibilidad en niños.

Por lo tanto, en este se describe la propuesta de intervención y pensamiento pedagógico y el plan de actividades, de igual forma explica la metodología de enseñanza aplicada en los talleres

lúdicos y su evaluación. Finalizando, se expone el análisis e interpretación de los resultados obtenidos después de la implementación de la propuesta, presentando hallazgos en relación con la evaluación de los saberes previos y los avances en el desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes.

1. Objeto o tema de investigación

Concepto y desarrollo de la flexibilidad.

2. Contextualización

2.1. Macro contexto

Figura 1. INEM Pasto



Nota. Fotografía de la Institución.

Fuente. Campus virtual INEM Pasto.

El Instituto Nacional de Educación Media INEM de Pasto, nombre que se le dio a este nuevo proyecto educativo en el país, se empezó a construir a principios de noviembre de 1969 en terrenos que el Departamento compró al Hospital San Pedro de Pasto para la sede principal, además de la Granja Betania, en el sur-este de la ciudad, para las prácticas de agropecuaria, la investigación se desarrollará en la Institución Educativa “Luis Delfín Insuasty Rodríguez” INEM ubicada en la avenida Panamericana-Sumatambo de la Ciudad de Pasto, la sede cuenta con la infraestructura adecuada para ofrecer una educación de calidad promocionando diversas áreas del conocimientos y desarrollo humano. Actualmente la institución consta con una cantidad de estudiantes de 2093 que están matriculados en bachillerato 1947, ciclos 147 y en primaria 862 estudiantes.

Dentro de la Institución Educativa INEM de Pasto hay una variedad de población, la gran mayoría son niños que van desde las edades tempranas como lo son de 3 años hasta los 19 años de edad (Preescolar a 11º bachillerato), la corresponsabilidad de la comunidad educativa centra su qué hacer en la formación integral de los educandos, especialmente en las dimensiones científica, tecnológica, humanística, espiritual, cultural, y deportiva, mediante la formación basada en competencias básicas, ciudadanas, laborales generales y específicas que les permiten desarrollar

relaciones positivas consigo mismo, con los demás y con el entorno, atendiendo a su proyecto ético de vida y las necesidades del contexto con lo anterior los estudiantes se facultan para integrarse a la educación superior, para vincularse al mundo laboral y para contribuir efectivamente al desarrollo de la comunidad.

Además de ello es de suma importancia mencionar que Pasto como ciudad andina posee una riqueza cultural y arquitectónica que trasciende de generación en generación. Mencionado lo anterior, esta población lleva inmersa en sí misma toda la riqueza cultural que posee la ciudad y sus alrededores, sus pobladores en general se caracterizan por su amabilidad, su acento particular y su fortaleza.

Implementando la formación ética y moral en la institución educativa llevando a cabo el plan de estudios, los contenidos académicos relevantes, el ambiente escolar, el comportamiento honesto de los líderes, educadores y personal administrativo, la aplicación justa de las normas de la institución y otros medios contemplados en el Proyecto Educativo Institucional. Por otro lado, se les brindará a los estudiantes la oportunidad de especializarse en un área específica de las ciencias, las artes o las humanidades de acuerdo con sus intereses y habilidades, lo que le facilitará el acceso a la educación superior.

La institución educativa INEM pasto, está encabezada por su rector Jaime Vinueza es el encargado de administrar el funcionamiento de la institución educativa, su labor profesional es realizar los procesos de la planeación, programación y evaluación de las prácticas y dinámicas que se llevan en la institución, Nylce Eraso coordinadora administrativa encargada de supervisar la administración de recursos financieros y materiales asignados a la institución educativa, Carmen Elisa coordinadora académica encargada de la programación, evaluación, y control de los planes de estudio, organiza talleres de actualización académica para los docentes de la institución.

La filosofía de la institución, menciona que los objetivos y lineamientos curriculares nacionales orientan el quehacer de la Institución Educativa asumiendo como base los fundamentos filosófico, epistemológico, psicológico, sociológico y pedagógico en los que se sustentará el modelo pedagógico que orienta el accionar institucional.

Avanzando con el tema la secretaría de recreación y deporte inician una implementación de procesos metodológicos que fomenten el desarrollo de la actividad física, hábitos de vida saludable, recreación, aprovechamiento del tiempo libre y deporte.

2.2. Micro contexto

Figura 2. Estudiantes grado 5to de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez



Nota. Población de la investigación

Fuente. Esta investigación

La investigación se enfoca en los niños de grado 5-6 de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez. El grupo de estudio está integrado por 23 escolares, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: 7 niñas y 16 niños, entre las edades de 9 a 10 años, quienes residen en áreas cercanas a la institución principalmente en los barrios Mijitayo, Tamasagra, Panorámico y Agualongo, donde predomina el estrato socioeconómico 2 y 3.

Los estudiantes, quienes están a punto de ingresar a sexto grado, destacan la importancia de la relación con sus padres, quienes los apoyan y motivan constantemente. En el entorno escolar, se promueve un ambiente agradable que fomenta la perseverancia reflejada en las sonrisas y la curiosidad por aprender algo nuevo en clases.

Dentro de la vida cotidiana del ser humano la importancia del movimiento o flexibilidad siempre será requerida para realizar una eficaz tendencia de este mismo, por ende, la literatura científica ha demostrado que la flexibilidad está relacionada con el rendimiento físico, incluyendo la potencia de salto (Cruz, 2008).

3. Problema de investigación

3.1. Descripción del problema

La presente investigación se fundamenta en las falencias identificadas a partir de un proceso metodológico de carácter observacional, llevado a cabo en diversas clases de Educación Física impartidas a los educandos matriculados en el grado quinto de primaria del INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, el grupo está conformado por 23 estudiantes mencionados en el micro contexto, de los cuales son 7 niñas y 16 niños. Se evidenciaron que existen diferencias en el desempeño motriz, puesto que los niños presentan mejores habilidades y capacidades motrices en la resolución de tareas motoras en relación con las niñas, de igual manera, cabe destacar lo que manifiesta Grosser y Muller (1992).

Inicialmente, uno de los síntomas identificados en los estudiantes, es que no reconocen el concepto del término de flexibilidad, puesto que, el docente desarrolla las sesiones de clase con una metodología tradicional y poco novedosa, es decir que se centra en la instrucción directa y repetitiva, donde el docente transmite órdenes y los estudiantes ejecutan ejercicios sin mayor participación crítica ni comprensión conceptual, lo cual se percibe como poco atractiva para los estudiantes, quienes para poder realizar algún ejercicio se debe llevar a cabo un proceso de demostración de la actividad.

Otro de los síntomas es que, durante las clases de Educación Física, los estudiantes enfrentan dificultades al ejecutar las tareas motrices propuestas por el docente. Se evidencia una rigidez corporal en el contenido de la flexibilidad, dificultades en movimientos isométricos como la elevación de rodillas y talones, la rotación adelante y atrás de hombros, brazos y muñecas, así como la rotación lateral y circular del cuello, entre otras acciones, ya que los estudiantes no realizan los estiramientos dinámicos de manera óptima, cuya limitación es derivada de la falta de espacios pedagógicos destinados a la exploración corporal, promovidos por el docente.

Finalmente, se aprecia que los estudiantes realizan pruebas sin entender su objetivo, indicando que el docente comienza las clases sin una introducción clara sobre el tema, esta falta de claridad dificulta la comprensión y participación de los estudiantes, evidenciando una carencia de una metodología adaptada a sus necesidades por parte del docente, lo cual afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje. Tal situación se explica por la carencia de formación específica en el área por parte del docente.

Esta situación plantea la necesidad de implementar estrategias lúdico-pedagógicas que fomenten un ambiente de aprendizaje más efectivo y participativo en las clases de Educación Física.

A continuación, se presentan de manera sintética las posibles causas identificadas, así como los síntomas referidos en el análisis.

Tabla 1. Síntomas y Causas

SÍNTOMAS	CAUSA
Los niños presentan dificultades al momento de realizar actividades de habilidades motrices y capacidades físicas.	Carencia de espacios de exploración corporal proporcionados por el docente.
No hay reconocimiento y apropiación del concepto relacionado con flexibilidad	El docente no pertenece al área disciplinar correspondiente.
Limitaciones en gestos corporales, como amplitud en los rangos de movimiento de extremidades	No se trabaja la flexibilidad en la fase inicial y final.

Nota. Por medio de este representamos los diferentes síntomas y causas que existen en esta investigación.

Fuente. Elaboración propia

3.2. Formulación del problema

¿Cómo los talleres lúdicos pedagógicos fortalecen el concepto que tienen los estudiantes del grado 5 sobre la flexibilidad y el desarrollo de esta condición física?

4. Justificación

La falta de flexibilidad no solo afecta a la ejecución de movimiento deportivos, sino que también puede perjudicar la ejecución de actividades cotidianas. Cuando las articulaciones carecen de elasticidad, se incrementa la predisposición a sufrir lesiones, como distensiones musculares o dislocaciones articulares, durante movimientos bruscos o repentinos.

En relación con los elementos de la investigación, se establece una vinculación directa con un grupo compuesto por 23 estudiantes, con edades comprendidas entre los 9 y 10 años, que cursan el quinto grado en Institución Educativa Luis Delfín Insuasty Rodríguez INEM. Se manifiesta diferentes desempeños motrices en donde hay carencia de conocimiento del concepto de la flexibilidad y en consecuencia no se desarrollan las actividades físicas de manera óptima; es por esto por lo que se requiere una intervención en las clases de Educación Física para ayudar en el desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdico-pedagógicos, donde se busca destacar la flexibilidad como una capacidad fundamental que integra ejercicios y técnicas adecuadas, con ello los estudiantes además de reducir el riesgo de lesiones, también mejoraran su rendimiento deportivo y su calidad de vida. Esta población hasta ahora no ha sido objeto de estudios relacionados con el desarrollo de la flexibilidad mediante la implementación de talleres lúdicos pedagógicos. Por esta razón, se enfatiza en la planificación de planes de clase adaptados a las particularidades del entorno específico.

Es por ello por lo que, en esta propuesta estratégica los talleres lúdicos pedagógicos tienen el objetivo principal promover el aprendizaje activo y significativo a través del juego. Estos buscan ofrecer un espacio donde los participantes puedan explorar, experimentar y aprender de manera dinámica y participativa, desarrollando habilidades como la comunicación, asertividad, empatía, trabajo en equipo y la toma de decisiones, ya sea individual o en conjunto.

Es esencial considerar que el ambiente educativo sea propicio para el aprendizaje ya que influye de manera significativa en el compromiso e interacción entre los niños y las niñas, los espacios seguros además de promover la confianza y la comodidad también estimulan la curiosidad. Por lo tanto, en la planificación de actividades se debe tener en cuenta los intereses, habilidades y necesidades individuales de los estudiantes, haciendo que el grupo participe de ellas, por la satisfacción que generan estas actividades y no con el fin de realizarlo por obligación.

Seguidamente el rol del docente es un factor clave que puede impactar de forma directa o indirecta en el desarrollo del niño, pues con base en sus conocimientos, creencias y actitudes, logra

influenciar los comportamientos infantiles (Deng et al. 2017). Debe existir un equilibrio entre desafío y diversión para mantener el interés, es fundamental que los talleres lúdicos sean creativos y variados, utilizando una amplia gama de recursos.

El desarrollo de la flexibilidad en los niños no solo tiene beneficios físicos, sino que también influye positivamente en su desarrollo cognitivo, emocional y social; los niños aprenden a pensar de manera más amplia y a considerar múltiples soluciones efectivas ante un desafío en los diferentes contextos, esta adaptabilidad les permite enfrentarse a nuevas experiencias con confianza.

Por lo anterior, según Núñez (2002) estableció que las actividades lúdicas son un instrumento pedagógico que, al ser aplicadas correctamente, ocasionan que los estudiantes comprendan y produzcan mejoras de sus aprendizajes de manera significativa. Este proceso contribuye al desarrollo de un pensamiento crítico, favorece la construcción de vínculos y relaciones con los demás, y al mismo tiempo promueve la autonomía y el criterio propio en el desarrollo integral del niño.

En consecuencia, se emplean en las diversas actividades estrategias metodológicas que evidencian una variedad de habilidades motoras en los alumnos. El propósito de llevar a cabo estos talleres, en concordancia con su objetivo principal mencionado, es que, a través de ellos, se promueva un progreso en la flexibilidad y provocar cambios en las actitudes de los estudiantes durante las clases de educación física.

De este modo, el propósito fundamental de este proyecto de investigación radica en potenciar la comprensión y desarrollo de la flexibilidad mediante la implementación de talleres lúdicos pedagógicos en la clase de Educación Física, esta iniciativa busca crear un entorno de aprendizaje que resulte estimulante y enriquecedor tanto para los estudiantes como para los docentes, permite explorar nuevas metodologías que les puede favorecer a la hora de responder de manera más efectiva a las necesidades de sus estudiantes; en relación con lo anterior al emplear talleres lúdicos pedagógicos, se incorpora un enfoque innovador y participativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos talleres ofrecen oportunidades para el aprendizaje experiencial, lo que facilita una comprensión más clara. Asimismo, al integrar el juego y la diversión en el aula, se fomenta un ambiente positivo.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Analizar el efecto de los talleres lúdico-pedagógicos sobre la asimilación conceptual y corporal de la flexibilidad en los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

5.2 Objetivos específicos

Explorar los saberes previos sobre el concepto de flexibilidad y diagnosticar el nivel de condición física de la flexibilidad de los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, como base para el diseño y aplicación de talleres lúdico-pedagógicos

Implementar talleres lúdico-pedagógicos enfocados a la asimilación conceptual y corporal de la condición física de la flexibilidad en los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez

Evaluar la incidencia de los talleres lúdico pedagógicos en los saberes de asimilación conceptual y corporal de la condición física de la Flexibilidad en los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez

6 Línea de investigación

Didáctica, metodología y evaluación de la Educación Física

Este documento se marca dentro la línea de investigación, didáctica, metodológica y evaluación de la Educación Física, propuesta por el grupo Cooper de la Universidad CESMAG, la presente se enfoca en “constituir la construcción y perfeccionamiento del saber pedagógico y particularmente el de naturaleza curricular, referido tanto a la dimensión teórico crítica, como a la solución de problemas específicos del diseño didáctico y de la práctica pedagógica para la enseñanza y el aprendizaje de las disciplinas y la formación pedagógica de nuevos profesionales en educación” (Palma, 2019).

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante el presente proceso investigativo se identifica los elementos cognitivos y motrices en la conceptualización y desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes, a través de un análisis y desenvolvimiento del estudiante maestro, en la implementación de diversos estilos de enseñanza en los talleres lúdico pedagógicos, por ello, la relación existente entre dicha investigación y la línea va en relación a la búsqueda de iniciativas didácticas y pedagógicas que se despiertan en el docente, para proceder en los diferentes contextos a la resolución de diversas necesidades surgidas en el mismo escenario.

De igual manera, lo anterior permite indicar que es un aspecto fundamental en el ámbito educativo, especialmente en la formación de nuevos profesionales en Educación, este proceso implica resolver problemas específicos relacionados con la práctica pedagógica y el diseño didáctico, también se destaca el conocimiento del saber pedagógico, reflexión sistemática y científica, en torno a la didáctica, metodología y evaluación en Educación desde aspectos teóricos y prácticos.

7 Metodología

7.1 Paradigma Interpretativo

El paradigma interpretativo se articula directamente con el objeto de estudio de la investigación, en tanto orienta la indagación hacia el sentido que los estudiantes atribuyen a la experiencia y comprensión de la flexibilidad. Este enfoque supone la necesidad de analizar las vivencias, percepciones y transformaciones que emergen en los participantes, reconociendo la construcción subjetiva de significados en el proceso pedagógico. En este caso, los talleres lúdico-pedagógicos no solo buscan transmitir el concepto de flexibilidad, sino también fomentar su desarrollo corporal en los niños de grado 5°, estos talleres generan cambios cualitativos, subjetivos y vivenciales. Desde la perspectiva Interpretativa, si estos talleres logran que los estudiantes comprendan mejor el concepto y además mejoren su condición física; el procedimiento es válido, lo anterior, convierte a la práctica pedagógica en una vía objetiva de generación de conocimiento.

Además, la formulación del problema donde se basa en cómo los talleres fortalecen el concepto y desarrollo de la flexibilidad, se alinea con el objetivo de analizar el efecto de estos, respecto a su funcionalidad a través de una visión interpretativa al reconocer que el conocimiento se construye desde la experiencia subjetiva de los participantes y la comprensión de los significados que emergen en el proceso pedagógico. Así, el aporte teórico de Parada Silva (2020) sustenta la investigación al ofrecer un marco que justifica el uso de estrategias educativas activas, como los talleres lúdicos, siempre que generen resultados útiles y observables en el aprendizaje y desarrollo físico de los estudiantes.

7.2 Enfoques Cuantitativo y Cualitativo

La presente investigación, se articula con los enfoques cuantitativo y cualitativo al abordar tanto la medición del efecto de los talleres como la comprensión de las percepciones de los estudiantes. Desde el enfoque cuantitativo, el objetivo de analizar el efecto de los talleres permite aplicar instrumentos como test que arrojan datos numéricos sobre el desarrollo de la flexibilidad y la asimilación conceptual. Este tipo de enfoque facilita la comparación de resultados antes y después de la intervención, lo que permite establecer relaciones causales y validar la eficacia de la estrategia pedagógica implementada.

Por otro lado, el enfoque cualitativo se vincula con la formulación del problema, ya que busca comprender cómo los estudiantes del grado 5° construyen y fortalecen la comprensión del concepto de flexibilidad a través de experiencias lúdicas. Aquí, el aporte teórico de Barreto Ascona

y Lezcano Mencia (2023) cobra relevancia, al señalar que los enfoques de investigación deben responder a supuestos filosóficos y metodológicos que orienten el estudio. El enfoque cualitativo permite explorar las vivencias, interpretaciones y significados que los niños atribuyen a la flexibilidad mediante la técnica de la entrevista, observaciones y análisis de algunas narrativas. Así, la combinación de ambos enfoques cuantitativo y cualitativo ofrece una visión integral de la situación, alineándose con el paradigma interpretativo.

7.3 Método mixto

La investigación se articula de manera coherente con el método mixto, ya que busca comprender tanto el impacto medible como la experiencia vivencial de los talleres lúdico-pedagógicos en los niños de grado 5º. El objetivo de analizar el efecto de los talleres sobre la asimilación conceptual y corporal de la flexibilidad implica la necesidad de recolectar datos cuantitativos, por ejemplo, mediante test y cuestionario estructurado, que permitirá evidenciar cambios en el rendimiento y comprensión del concepto. Al mismo tiempo, se requiere una exploración cualitativa que permita captar las percepciones, emociones y significados que los estudiantes atribuyen a la flexibilidad, lo cual puede lograrse mediante la entrevista y la observación.

El aporte teórico de Barreto Ascona y Lezcano Mencia (2023) respalda esta integración metodológica al señalar que el método mixto permite una comprensión más sólida del problema de investigación. En este caso, la formulación del problema centrada en cómo los talleres fortalecen el concepto y desarrollo de la flexibilidad, demanda una mirada holística que no se limita a los resultados numéricos, sino que también considera las dinámicas pedagógicas, el contexto escolar y las interacciones lúdicas. Así, el método mixto se convierte en el más adecuado para abordar la complejidad del fenómeno, permitiendo validar la efectividad de los talleres desde múltiples dimensiones del grupo objeto de estudio.

7.4 Unidad de análisis

La Institución Educativa Municipal " Luis Delfín Insuasty Rodríguez" INEM ubicada en la avenida Panamericana - Sumatambo de la ciudad de Pasto es de carácter público que ofrece educación de calidad promocionando diversas áreas del conocimiento y desarrollo humano. Dentro de la Institución Educativa existe una variedad de población, la gran mayoría son niños que van desde las edades tempranas como lo son de 3 años hasta los 19 años (Preescolar a 11-bachillerato).

7.5 Unidad de trabajo

Teniendo en cuenta la problemática con el grupo sujeto, el número de participantes es de 7 niñas y 16 niños de edades entre los 9 y 10 años, en el grado identificado como 5-6 de la jornada de la tarde de la INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para llevar a cabo esta investigación se aplicaron las siguientes técnicas de recolección de información: la observación directa, entrevista, el test sit and reach y el test de caminata en estocadas laterales.

Entrevista

Se destaca como una herramienta esencial para explorar directamente la realidad de los individuos; es considerada como una técnica sumamente completa y versátil en el ámbito de la investigación. Durante este proceso, el investigador asume el rol de preguntador, recopilando respuestas objetivas que proporcionan datos concretos, sin embargo, la entrevista va a permitir al entrevistador captar las opiniones, sensaciones y estados de ánimo de los participantes. Se plantea para descubrir o bosquejar preguntas que ayuden a reconstruir la realidad tal como la observan los sujetos de un sistema social definido (Sampieri y Cols, 2003).

Por lo tanto, esta entrevista da un gran aporte a este trabajo de investigación, ya que con esta herramienta podemos realizar un guion de preguntas hacia los estudiantes, con el fin de disipar incógnitas existentes y obtener más conocimientos sobre el tema que se les da a conocer.

Guion de preguntas

El guion de preguntas conforme al instrumento de recolección de datos es una herramienta fundamental en los procesos de investigación, este puede adoptar diversas formas, como cuestionarios estructurados, semiestructuradas o entrevistas abiertas.

Es importante que el entrevistador mantenga una actitud atenta durante la interacción, asegurándose de crear un ambiente de confianza y comodidad, incluyendo escuchar activamente, mantener contacto visual y mostrar empatía, lo que facilita que el entrevistado exprese sus ideas de manera espontánea. Además, el entrevistador debe evitar emitir gestos o comentarios que puedan influir en las respuestas del participante, ya que esto podría cruzar los datos recopilados.

El diseño de las preguntas fue semiestructurado, ya que juega un rol importante para obtener información precisa y confiable, para la creación de esta herramienta las interrogantes deben ser claras, concisas y neutrales; antes de su aplicación, el instrumento debe ser probado o validado

para garantizar su adaptabilidad al contexto. De esta manera, se asegura que los datos obtenidos sean pertinentes, contribuyendo significativamente al análisis.

Observación participante

La observación participante constituye una herramienta de investigación cualitativa que se basa en recopilar información de manera sistemática para entender fenómenos de carácter sociocultural. Esta técnica se lleva a cabo dentro del entorno habitual en el que ocurren dichos fenómenos, involucrando al investigador en las actividades diarias de las personas estudiadas. Durante este proceso, se establece un vínculo directo y estrecho con los participantes, procurando no intervenir ni modificar la dinámica natural del contexto.

Taylor y Bogdan (1984), Guasch (1997), y otros, mencionan que es una técnica de investigación cualitativa donde el investigador se integra en el grupo o contexto que estudia para recabar información de primera mano, interactuando y participando activamente en el ambiente.

Diario de campo

El diario de campo es una herramienta esencial que complementa la observación directa, utilizada en la etnografía y otras disciplinas, no basta con estar presente en el contexto y captar elementos significativos; es fundamental registrar estos detalles para su posterior análisis y clasificación.

Por ello, el diario de campo es imprescindible para registrar de manera sistemática lo que las personas observadas hacen y dicen, así como el contexto en el que ocurren las situaciones, además, permite incluir otros aspectos relevantes que el investigador considera pertinentes para enriquecer la comprensión y el análisis del entorno.

Test sit and reach

La exploración clínica de la extensibilidad de la musculatura isquiosural ha sido origen de controversia, por las diferentes maniobras utilizadas y por el establecimiento de los límites entre la normalidad y el grado de cortedad. Las pruebas de valoración basadas en medidas longitudinales, comúnmente conocidas como pruebas “distancia dedos planta” o “sit-and-reach” (SR), son las que con mayor frecuencia, clínicos, entrenadores y preparadores físico-deportivos emplean para estimar la flexibilidad de la musculatura isquiosural y de la espalda baja. De hecho, estas pruebas han sido incluidas en numerosas baterías de test de valoración de la condición física, la razón principal de su gran popularidad reside en la sencillez y rapidez de su proceso de administración, pues consisten en la medición de la distancia existente entre la punta de los dedos

de la mano y el suelo o la tangente a la planta de los pies al realizar la máxima flexión del tronco activa con rodillas extendidas.

El test es fundamental en la investigación, ya que permite la recolección de datos cuantitativos y cualitativos de manera estructurada y objetiva. Este instrumento permite evaluar y medir variables específicas, facilitando la comparación de resultados, la identificación de patrones y la validación de hipótesis. Además, al utilizar test estandarizados, se asegura la consistencia y la fiabilidad de los datos, lo que es crucial para garantizar la validez de las conclusiones. En resumen, los test son herramientas esenciales que contribuyen a la rigurosidad y credibilidad de una investigación científica.

Test de caminata en estocadas laterales

Colóquese de costado con el codo derecho apuntando en la dirección del desplazamiento. Realice un paso lateral largo con el pie derecho. Mantenga la rodilla izquierda extendida, y lleve las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permita que la rodilla derecha supere la línea de los dedos del pie derecho, y mantenga la espalda arqueada. Mantenga esta posición mientras cuenta, luego colóquese de pie, gire y repita el movimiento con la pierna izquierda.

Tabla 2. *Técnicas e instrumentos.*

Objetivos específicos	Técnica	Herramienta	Momentos de la investigación
Explorar sobre los saberes previos sobre el concepto de flexibilidad y diagnosticar el nivel de condición física de la flexibilidad de los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez cómo base para el diseño y aplicación de talleres lúdico-pedagógicos	Entrevista Inicial Test Sit and Reach, test caminata Inicial	Guion de preguntas Registro de datos	Inicial
Implementar talleres lúdico-pedagógicos enfocados a la asimilación conceptual y corporal de la condición física de la flexibilidad en	Observación participante	Diario de campo	Central

los niños de grado 5° de INEM Luis
Delfín Insuasty Rodríguez

Evaluar la incidencia de los talleres lúdico-pedagógicos en los saberes de asimilación conceptual y corporal de la condición física de la flexibilidad en los niños de grado 5° de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez

Entrevista
Final Registro de Final
Test Sit and datos
Reach, test
caminata Final

Fuente. Esta investigación

8. Referentes teóricos del problema

8.1 Categorización

Figura 3. Mapa categorial



Fuente. Esta investigación

Nota. Elaboración propia

8.2 Referente documental histórico

El concepto de flexibilidad nació dentro de la Educación Física como una respuesta a la necesidad de entender y mejorar la capacidad del cuerpo humano para moverse de manera eficiente y segura. Su origen se remonta a las antiguas civilizaciones, donde se reconocía la importancia de la preparación física para la salud y el rendimiento atlético. En culturas como la griega y la china, se practicaban ejercicios de estiramiento y flexión como parte integral de la educación integral de los jóvenes.

En la antigua Grecia, la gimnasia era súper importante no solo para entrenar a los jóvenes para la guerra, sino también para enseñarles cosas útiles, como manejar caballos en los espectáculos del circo. Lo interesante es que no era algo exclusivo para unos pocos; de hecho, formaba parte del sistema educativo, así que todos los estudiantes tenían que practicarla. Aparte de su utilidad en el ámbito militar, la gimnasia ayudaba a los jóvenes a mejorar habilidades clave, como montar y desmontar caballos de forma rápida, lo que demuestra lo importante que era el ejercicio físico en muchos aspectos de la vida cotidiana en Grecia. Esta mezcla de entrenamiento físico y aprendizaje práctico muestra cómo la gimnasia era esencial en la formación completa de los jóvenes de esa época.

La historia de la gimnasia en China representa un recorrido significativo desde antiguas prácticas de salud hasta su posición actual como disciplina de alto rendimiento en el deporte, la cultura china incorporaba ejercicios físicos como parte de sus prácticas de salud, destacándose el Dao Yin, una forma de ejercicios que combinaba movimientos físicos y técnicas de respiración para promover el bienestar y la longevidad. Aunque estos ejercicios no constituyan la gimnasia moderna, establecieron una base de disciplina física y mental que ha perdurado en el tiempo.

Durante la época Romana, había una comunidad de contorsionistas que llevaban la flexibilidad al extremo en sus prácticas, exhibiendo estos ejercicios como entretenimiento en eventos y celebraciones de la época, tratan sobre el tema de la flexibilidad, son aquellas que introducen movimientos gimnásticos, preocupados especialmente por la Educación Física y el desarrollo armónico del cuerpo.

En el contexto europeo, España constituye un punto de referencia relevante gracias a la labor de Luis Agosti, reconocido especialista en medicina y cultura física. Su propuesta se fundamentó en los principios técnicos desarrollados por los precursores de Pehr Henrik Ling, creador de la gimnasia sueca. Agosti incorporó ejercicios basados en técnicas de rebote, presión y lanzamiento, con el propósito de optimizar la movilidad articular. Consideraba que estas prácticas preparaban de manera más eficaz las articulaciones y los grupos musculares para la ejecución de movimientos de alta intensidad, característicos de diversas disciplinas deportivas.

Sin embargo, en la era moderna, específicamente en el siglo XIX, cuando la flexibilidad comenzó a ser estudiada y enseñada de manera más sistemática en el contexto de la Educación Física formal. Figuras como Friedrich Jahn en Alemania y Amos Alcott en Estados Unidos abogaron por la importancia de incluir ejercicios de estiramiento en los programas educativos para mejorar la salud y el rendimiento físico de los estudiantes. Estos pioneros comenzaron a entender que la flexibilidad no solo era importante para los atletas, sino también para cualquier persona que deseara mantener un estilo de vida activo y saludable.

A comienzos del siglo XX, Niels Buck introdujo una innovación significativa en los ejercicios, llevándolos a extremos de movimiento nunca antes vistos. Su enfoque se centraba en aumentar la movilidad articular de manera distintiva respecto a otros métodos que priorizaban la coordinación, la fuerza y la velocidad. La técnica de Buck, conocida como "elongaciones" o "insistencias", implicaba movimientos suaves y repetitivos realizados al final del rango articular para expandirlo dentro de los límites normales de la articulación. En conjunto, su sistema de

gimnasia ofrecía una amplia gama de oportunidades para mejorar tanto la movilidad articular como la elasticidad muscular, lo que representaba un avance significativo en la comprensión y práctica del ejercicio físico en esa época.

En 1971, el investigador Holt incorporó la FNP dentro de los programas de acondicionamiento físico y prevención de lesiones en deportistas, consolidando su aplicación en el entrenamiento sistemático. De manera paralela, en Francia, Jean-Pierre Moreau desarrolló su propia escuela, en la que adaptó técnicas similares bajo la denominación de stretching postural, aportando un enfoque particular que integraba la corrección postural con el trabajo de flexibilidad.

Con el tiempo, la investigación científica y los avances en la fisiología del ejercicio contribuyeron a una comprensión más profunda de los beneficios de la flexibilidad y los métodos para desarrollarla. Se desarrollaron técnicas específicas de estiramiento para mejorar la movilidad articular y prevenir lesiones, y se incorporaron al currículo de Educación Física en escuelas y universidades de todo el mundo.

Además, disciplinas como el yoga y el pilates, que se centran en mejorar la flexibilidad, la fuerza y la coordinación, comenzaron a ganar popularidad y fueron integradas en los programas de Educación Física como formas efectivas de promover el bienestar físico y mental.

8.3 Referente investigativo

A continuación, se muestran diferentes trabajos de grados, maestrías o tesis doctorales que dan un aporte significativo al tema de investigación que se está trabajando.

Internacionales

Con el propósito de situar el análisis en un horizonte más amplio, se exponen investigaciones previas realizadas en diversos países que han explorado la flexibilidad en el ámbito educativo y corporal, iniciando con la investigación titulada “la flexibilidad en estudiantes de Educación Física del sexo masculino”, realizado por Salas Pilar de la localidad de Ituzaingó, provincia de Buenos Aires publicado en el año (2021), la intervención consistió en un programa de entrenamiento de flexibilidad diseñado para el estudio, el cual incluyó ejercicios específicos y tiempos de ejecución establecidos, se realizaron mediciones de la flexibilidad antes y después de la intervención para evaluar el impacto del programa, los datos recopilados fueron analizados estadísticamente, utilizando herramientas como el test de Student para determinar las diferencias observadas en la flexibilidad de los estudiantes.

La relación de esta investigación con el proyecto, se requiere de la intervención que consistió en un programa de entrenamiento de flexibilidad diseñado para el estudio, el cual incluyó ejercicios específicos y tiempos de ejecución establecidos.

Por último, se realizó la investigación del trabajo titulado “la flexibilidad en la Educación Física”, elaborado por Marlen Echevarría, Yolainy Govea y Ayrán Arencibia, de la universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Pinar del Río, publicado en el año 2013, esta investigación se basó en una metodología que incluyó un estudio diagnóstico para identificar deficiencias en el desarrollo de esta capacidad en los distintos niveles de enseñanza; a partir de este análisis, se seleccionaron contenidos específicos y se utilizó material bibliográfico adecuado para apoyar el trabajo de los profesores de Educación Física en la mejora de la flexibilidad de los estudiantes.

Ambos proyectos se enfocan en la importancia de la flexibilidad en la Educación Física destacando su relevancia para el rendimiento motriz, la salud y el bienestar general de los educandos. La integración de estos enfoques puede enriquecer las prácticas educativas y promover un desarrollo integral de los estudiantes en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Nacionales

Por otro lado, en el ámbito nacional se presenta la investigación, “La flexibilidad corporal y su importancia en el desarrollo de las actividades físicas/deportivas”, trabajo de grado-pregrado, publicado desde la universidad del Valle, realizado por Ruiz Quiñones (2019), el cual dentro de esta monografía se ha dedicado a explorar el concepto de flexibilidad y todas las áreas a las que esta cualidad se aplica, incluidos métodos para desarrollarla tanto en el ámbito deportivo como en la vida diaria, su objetivo principal es informar, facilitar y educar a una amplia gama de lectores, desde deportistas aficionados hasta profesionales del deporte y educadores físicos. Se enfoca en explicar la importancia de la flexibilidad no solo al inicio de una actividad física, sino también en la prevención de lesiones, el fortalecimiento muscular y, en última instancia, la mejora de la calidad de vida.

El contenido abarca diversos aspectos relacionados con la flexibilidad, incluyendo los tipos de articulaciones, músculos y pruebas físicas y clínicas para evaluar el rango máximo de movimiento articular. Además, se detallan factores internos y externos que influyen en el desarrollo y la evolución de los estiramientos, destacando su importancia para obtener resultados significativos en los programas de entrenamiento de flexibilidad.

Se realiza una comparación entre diferentes métodos de entrenamiento de la flexibilidad y se explora la relevancia de esta cualidad en los deportes más populares y practicados en la sociedad. Donde se menciona que la flexibilidad se aplica en distintos ámbitos desde lo cotidiano hasta lo deportivo, resaltando la importancia de educar y desarrollar una perspectiva integral.

Del mismo modo, se muestra la investigación titulada, “valoración de la flexibilidad en adolescentes entre 10 y 17 años del municipio de Wilches, Santander”, este proyecto se desarrolló en la Universidad Cooperativa de Colombia de la ciudad de Bucaramanga realizado por Caicedo Bayter (2019), mencionando que la condición física es considerada un indicador de salud asociado a un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, entre otras. La infancia y la adolescencia son etapas clave para modificar hábitos y conductas que puedan afectar el mantenimiento de una buena condición física durante la edad adulta por lo tanto son las etapas adecuadas para realizar una intervención primaria.

En la adolescencia se presentan una serie de cambios físicos y fisiológicos que pueden verse implicados en la disminución de las capacidades físicas como la flexibilidad, una cualidad que es inversamente proporcional a la edad en cuanto a desarrollo, entendemos flexibilidad como Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada (porta(1992), su pérdida o disminución puede desencadenar lesiones musculares, malas posturas, disminución de arcos de movimientos, acortamientos musculares, dificultad para ejecutar movimientos como tareas cotidianas y/o gestos deportivos correctamente.

Uno de los primeros contactos que tienen los jóvenes con el desarrollo y correcto trabajo de sus capacidades físicas es el colegio durante las sesiones de Educación Física, en la mayoría de los casos no se incluye la capacidad de flexibilidad, por tanto es relevante, recordar la importancia que tienen los docentes de esta área al orientar en pro de mejorar la condición física de los estudiantes para que la misma se mantenga y se vea reflejada a futuro de este modo no permitir que las horas destinadas a la asignatura pasen como tiempo de ocio ausente de significado, el presente proyecto investigativo será una herramienta útil para el diseño de planes de intervención acordes y específicos para adolescentes también proporciona información que permite prevenir y detectar factores de riesgo en salud.

Además, el propósito es realizar una valoración del estado actual de la flexibilidad en adolescentes entre los 10 y 17 años del municipio de Puerto Wilches Santander mediante la prueba de sit and reach, así mismo comparar los resultados obtenidos con la población bumanguesa.

Conforme a ello, subraya el papel fundamental de los educadores físicos en guiar a los jóvenes hacia un desarrollo físico óptimo, especialmente durante las clases de Educación Física en la escuela. La propuesta de llevar a cabo una evaluación de la flexibilidad en adolescentes y comparar los resultados con otra población añade un enfoque investigativo y preventivo invaluable.

Otra investigación analizada, es la investigación “programa de ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad de las niñas de cuarto y quinto año de educación general básica de la escuela Jacinta Valdiviezo del Cantón Huaquillas durante el año lectivo 2010-2011” desarrollado por Prieto Bravo Mabel Margarita, publicado en el año 2013 desde la Universidad Técnica de Machala de la ciudad de Ecuador.

Posteriormente, se realizó otra investigación en esta misma escuela, Jacinta Valdiviezo Banegas del cantón Huaquillas, provincia de El Oro, con 206 estudiantes y 6 docentes. Es imprescindible destacar que el tipo de formación que esta propuesta persigue es sobre todo crear y adquirir conocimiento en relación a técnicas, métodos y sobre todo aplicación de un programa de ejercicios físicos para desarrollar la flexibilidad en los niños de cuarto y quinto año de educación básica. Además, proponer soluciones aplicables al entorno educativo que de una u otra manera comprometería a la comunidad educativa y promoverán cambios en la sociedad. Este enfoque no solo beneficiará a los estudiantes individualmente, sino que también tiene el potencial de generar un impacto positivo en toda la sociedad. Es un ejemplo valioso de cómo la investigación académica puede traducirse en acciones tangibles y significativas en la vida cotidiana.

Regionales

Continuando con las investigaciones regionales se logró encontrar “Caracterización de las capacidades físicas fitness muscular y flexibilidad” de los estudiantes de primer a sexto semestre del programa de fisioterapia de la Universidad Mariana. Presentado por los estudiantes Daniela Caicedo, Dayana Castillo, Eliana Moncayo, Vanessa Muñoz, año 2014.

La investigación se basa en un enfoque empírico, lo que significa que se sustenta en la recopilación y análisis de datos provenientes de la experiencia directa y observables a través de diversas herramientas como pruebas, encuestas y mediciones. Este enfoque permite identificar el fitness muscular y la flexibilidad en estudiantes de fisioterapia.

Dentro de este proyecto se da a conocer el nivel en que se encuentran estas capacidades y de esta forma ver si estas necesitan un plan de acondicionamiento, de la misma forma se realiza una

caracterización sociodemográfica, se mide el índice de masa corporal y se las relaciona con las capacidades físicas fitness muscular y flexibilidad estática para determinar la relación entre ellas.

Si bien es cierto las capacidades físicas son necesarias para el buen desempeño físico determinantes para el aprendizaje y la correcta ejecución de los movimientos; también se las comprende como requisito motor para desarrollar actividades de la vida diaria. El adecuado desarrollo de las capacidades físicas disminuye el riesgo de enfermedades musculoesqueléticas. Destacar que el objetivo final de este proyecto va más allá de evaluación, se pretende utilizar los resultados para desarrollar programas de acondicionamiento físico personalizados que tengan un impacto positivo.

Del mismo modo se investigó “La flexibilidad en adulto mayor” desarrollado por Ana Vélez. Año 2013. El texto resalta la importancia de la flexibilidad como la cualidad física fundamental en el desarrollo humano, tanto en la infancia como en etapas posteriores. Durante la niñez, los niños pueden realizar una amplia gama de movimientos debido a la menor rigidez y fuerza en músculos, huesos y tendones, ya que agentes como el colágeno, hace que su cuerpo sea más elástico. Caso contrario ocurre con las personas mayores ya que con el paso de los años los músculos empiezan a volverse tensos en consecuencia de la escasa actividad física, en ocasiones por la presencia de patologías limitan actividades de la vida diaria. Es por ello que el objetivo del trabajo es lograr fomentar la práctica de ejercicio físico y con ello conseguir aumento de la flexibilidad.

Se destaca la importancia de implementar planes para mejorar la condición física en los adultos mayores, donde la salud se evalúa principalmente en términos de funcionalidad, destacando la capacidad de marcha. La flexibilidad juega un papel crucial en la preservación de la salud de estructuras como tendones, ligamentos y cápsulas articulares, que son fundamentales para la movilidad.

Los niveles adecuados de flexibilidad en todas las edades mejoran la amplitud y el rango de movimiento articular, lo que aumenta la eficiencia de los movimientos y reduce el riesgo de caídas y lesiones como esguinces o luxaciones. Además, promueve la salud cardiovascular y facilita el suministro de oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

Los educadores físicos tienen la responsabilidad de profundizar en el conocimiento teórico y científico de temas como la flexibilidad, que tienen un impacto directo en la vida y la salud

humana. No basta con enseñar las clases de manera didáctica; es esencial comprender los principios y necesidades individuales para cada persona.

Finalmente, se revisó la “Guía metodológica para el incremento de la flexibilidad” en niñas de 10 a 12 años del club deportivo danza y gimnasia Palmira por medio de actividades gimnásticas, presentado por Bryan Arias. Año 2016. Este proyecto se enfocó en mejorar la flexibilidad en un grupo de niñas que están dando sus primeros pasos en la gimnasia. este trabajo surge de la relevancia que tiene esta capacidad para prevenir lesiones desde una edad temprana; en relación con este tema, las lesiones suelen ser consecuencia de una falta de trabajo adecuado en flexibilidad o de la ausencia total de actividades que la promuevan, el objetivo principal es enseñar a los niños la importancia de desarrollar esta habilidad física desde temprana edad.

La estrategia de este proyecto desarrollado con las niñas, implica la implementación de una serie de ejercicios diseñados para mejorar la flexibilidad, junto con pruebas que permiten evaluar el progreso durante la intervención, estas se dividen en tres etapas: diagnóstico inicial, evaluación del progreso durante el proceso de intervención y resultados finales que indican la efectividad del trabajo realizado.

Se concluye que el uso de métodos adecuados para mejorar la flexibilidad conlleva a una mayor adaptación fisiológica muscular, lo que puede extenderse más allá del promedio, es decir, la flexibilidad tiende a disminuir con la edad, por lo que es importante trabajarla de manera constante mediante estiramientos para promover un mejor desarrollo de las fibras musculares y una adaptación más efectiva.

Del mismo modo, es posible afirmar que el trabajo con niñas resulta más sencillo debido a los niveles hormonales que presentan, especialmente durante el ciclo menstrual, lo que favorece condiciones óptimas de flexibilidad debido al aumento de estrógenos, según lo mencionado anteriormente por Prado en 2013.

8.4 Referente legal

Teniendo en cuenta la ley General de Educación especialmente en el artículo 21, se establecen “los objetivos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica” por tanto, uno de ellos en el literal I, se establece, “El conocimiento y ejercitante del propio cuerpo, mediante la práctica de la Educación Física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico”, por lo anterior, el proyecto de investigación procurará construir conceptos propios de la flexibilidad como una

capacidad inherente del ser humano y por ende desarrollar planes pedagógicos enfocados en el desarrollo motriz del cuerpo en relación al tema objeto de la investigación

En este contexto, el proyecto tiene como objetivo principal explorar, implementar y evaluar estrategias pedagógicas que integren la práctica de la flexibilidad de manera sistemática dentro del ámbito escolar, estas estrategias se desarrollarán con un enfoque particular en los beneficios que pueden aportar a los niños durante las etapas críticas de su crecimiento y desarrollo.

Según los criterios del Ministerio de Educación Nacional, las instituciones de educación superior, públicas y privadas, desarrollarán programas extracurriculares para la enseñanza y práctica deportiva y establecerán mecanismos especiales que permitirán a los deportistas de alto rendimiento inscritos en sus programas académicos practicar y ejercitarse. La aplicación del concepto de flexibilidad en la clase de Educación Física implica adaptar los programas y políticas educativas para satisfacer las necesidades específicas de los deportistas de alto rendimiento, garantizando así su bienestar integral y su capacidad para prosperar tanto en el ámbito deportivo como académico.

Desde su legislación, Colombia establece a través del Decreto 2247 de 1997 (Ministerio de Educación Nacional) establece la normatividad para la educación primaria, y establece lineamientos específicos para que las instituciones incluyan actividades lúdico-pedagógicas en sus planes de estudio. En el artículo 13 del capítulo II se destacan orientaciones curriculares que indica la organización y el desarrollo de las actividades escolares no solo educativas, sino también entretenidas y significativas para los niños, estas normas refuerzan la idea de que el juego, la recreación y la actividad física son fundamentales para el aprendizaje.

Asimismo, la Ley 934 de 2004 establece que todos los establecimientos educativos del país deben incorporarse en su Proyecto Educativo Institucional (PEI) no solo el plan integral de Educación Física, Recreación y Deporte, sino también proyectos o acciones pedagógicas complementarias relacionadas con esta área. Estos proyectos se implementarán en todos los niveles educativos ofrecidos por la institución, promoviendo la integración de la comunidad educativa. Para cumplir con este propósito, se destaca lo dispuesto en la Ley 115 de 1994, según la cual cada institución debe organizar su asignación académica de manera que asegure la ejecución de dichos proyectos.

Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación

Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física.

Las Secretarías de Educación a nivel departamental, distrital y municipal, en colaboración con los entes deportivos correspondientes y las instituciones de educación superior que ofrecerán programas en el área, tienen la posibilidad de desarrollar e impulsar proyectos de formación, estas iniciativas, dentro del marco de sus competencias, estarán orientadas a mejorar la calidad en la prestación de los servicios relacionados con la Educación Física, la Recreación y el Deporte.

Para propender al desarrollo de la Educación Física en la comunidad, se parte de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. De igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva.

El Programa de Centros de Educación Física, es una estrategia pedagógica-metodológica, donde participan entidades e instituciones educativas de las zonas urbanas y rurales de cada municipio, que intervienen en el desarrollo curricular y pedagógico de la educación física, la recreación y el deporte, aplicando criterios técnicos, científicos, tecnológicos y lúdicos, contribuyendo así al desarrollo técnico integral.

Por otra parte el Plan Nacional de Desarrollo de acuerdo con la ley orgánica correspondiente y con base en los planes municipales y departamentales, garantizan el fomento y la promoción del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física de acuerdo con el plan nacional de educación, establecido por la Ley 115 de 1994, esta ley establece la promoción del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como parte integral del proceso educativo, el cual se realiza por medio de los talleres lúdicos pedagógicos. Esto respalda directamente el proyecto sobre la flexibilidad en los niños, ya que la flexibilidad es una habilidad física que se desarrolla a través de la participación en actividades deportivas y recreativas.

Además, trabajar la flexibilidad en las escuelas tiene beneficios que van más allá del aspecto físico, los niños que practican deportes o ejercicios regularmente suelen desarrollar valores como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo. Estas habilidades no solo los ayudan en el deporte, sino que también se reflejan en su desempeño académico y en sus relaciones con los demás, por eso incluir en el currículo escolar la práctica de actividades físicas no solo prepara a

los estudiantes para ser más activos y saludables, sino también para enfrentar con mayor seguridad los retos de la vida.

8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

Macro Categoría: Flexibilidad

Es fundamental comprender que la flexibilidad se estudia desde diversas perspectivas, incluyendo la fisiología, la biomecánica y la psicología, los investigadores pueden enfocarse en diferentes aspectos como la relación entre flexibilidad y rendimiento deportivo. Alter (1996), reconocido experto en flexibilidad sostiene que la definición precisa del concepto depende del contexto específico en el que se emplea, ya sea en el ámbito del deporte, la Educación Física o la investigación científica, dentro de esta también se influencian una serie factores que incluyen el tipo de actividad que el individuo desarrolle, temperatura, el sexo, la edad y la articulación involucrada.

Por otro lado, Araujo (1987) sostiene que la flexibilidad no se distribuye de manera uniforme en todas las articulaciones y movimientos del cuerpo, sino que es particular para cada uno. Según este autor, esta perspectiva se basa en la idea de que las articulaciones tienen diferentes características biomecánicas lo que resulta en una variabilidad significativa en su rango óptimo de movimiento, en consecuencia, la flexibilidad debe ser concebida como la capacidad máxima de cada articulación para moverse en un movimiento específico, este planteamiento destaca la importancia de tener en cuenta la especificidad de la flexibilidad al diseñar programas de entrenamiento.

La flexibilidad es una característica fundamental del cuerpo humano que se refiere a la capacidad de mover las articulaciones a través de un rango completo de movimiento sin sentir restricciones o dolor, este concepto abarca varios aspectos anatómicos, incluyendo músculos, tendones, ligamentos, huesos, tejido adiposo, piel y tejido conectivo, esta capacidad puede variar de una persona a otra y puede influir en la calidad de vida, el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, una buena articulación es la que tiene una buena flexibilidad, que permite realizar actividades diarias con mayor facilidad y eficiencia, por el contrario, si no se trabaja la flexibilidad puede limitar la capacidad de realizar movimientos simples.

Los músculos juegan un papel importante en la flexibilidad debido a su capacidad para contraerse y relajarse, cuando un músculo está tenso tiende a acortarse, lo que limita la amplitud de movimiento, a la misma vez la tensión muscular prolongada puede provocar desequilibrios en la

fuerza y la flexibilidad entre los músculos antagonistas, es decir aquellos que realizan movimientos opuestos, asimismo puede afectar no solo el área localizada sino también tener efectos en otras partes del cuerpo, por otro lado, cuando un músculo está relajado y elongado, permite un mayor rango de movimiento. Los atletas con músculos flexibles les permite mejorar su técnica y alcanzar su máximo potencial.

Para conseguir una mayor flexibilidad recurrimos a los llamados estiramientos que se adaptan a la necesidad de la persona como pueden ser dinámicos y estáticos, si hablamos de la vida cotidiana, podemos ver que esta capacidad está presente desde los niños hasta las personas mayores, por tanto, es de suma importancia para desarrollar una buena condición física.

Al mismo tiempo la flexibilidad es fundamental para una variedad de actividades deportivas y físicas, en deportes como la gimnasia, la danza y la natación sincronizada, donde se requiere una amplia gama de movimientos articulares, del mismo modo, en actividades cotidianas como el correr, además de los beneficios físicos, la flexibilidad también puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional, al mismo tiempo el estiramiento puede ayudar a aliviar el estrés y la tensión muscular, es importante seguir principios de estiramientos adecuados, esto incluye calentar los músculos antes de estirarlos, mantener cada estiramiento durante al menos 15-30 segundos y evitar rebotes, promoviendo la relajación y mejora de la conciencia corporal. Algunas prácticas como el yoga combinan el estiramiento con técnicas de respiración y meditación para mejorar la flexibilidad y promover el bienestar general.

Categoría: Asimilación conceptual

La "asimilación conceptual" se refiere al proceso mediante el cual una persona incorpora y comprende nuevos conceptos, ideas o conocimientos, integrándose de manera significativa en su estructura cognitiva existente. Este proceso implica no solo la recepción pasiva de la información, sino también su interpretación, relacionándola con conocimientos previos y estableciendo conexiones significativas que permitan una comprensión profunda y duradera.

Este proceso implica varios pasos, como la atención selectiva a la información relevante, la comprensión del significado de los conceptos, la integración de esta nueva información con el conocimiento existente, y finalmente, la capacidad de aplicar y utilizar estos conceptos en situaciones relevantes. Por el cual, es un proceso cognitivo fundamental en el cual los individuos incorporan nueva información o experiencias a sus estructuras cognitivas existentes, lo que

conlleva a integrar el nuevo conocimiento con el entendimiento previo para construir una comprensión más completa y compleja del mundo que les rodea (Piaget, 1952).

Desde una perspectiva más contemporánea, la asimilación conceptual se concibe como un proceso activo en el que los individuos no solo incorporan información nueva, sino que también reinterpretan y reconstruyen sus conocimientos preexistentes en función de las nuevas experiencias (Bransford, Brown, & Cocking, 2000), según esta visión, la asimilación implica no solo la integración de la nueva información en las estructuras cognitivas existentes, sino también la adaptación y modificación de esas estructuras para dar cabida al nuevo conocimiento. Bransford et al. (2000), menciona que este proceso implica que los individuos buscan patrones y significados en la nueva información, relacionándola con lo que ya saben y elaborando conexiones que les permitan comprender y retener mejor el nuevo conocimiento.

En cuanto a la perspectiva de Vygotsky (1978) destacó la relevancia del entorno sociocultural en el desarrollo de la comprensión conceptual, según esta postura, el aprendizaje y la incorporación de nuevos conceptos se encuentran íntimamente ligados al contexto social y cultural en el que tiene lugar la interacción entre personas. Por ello su teoría del desarrollo cognitivo, enfatiza el papel crucial del entorno social, los seres humanos adquieren conocimientos a través de la interacción con otros individuos más experimentados, como padres, maestros o compañeros de clase, estas interacciones, que pueden incluir conversaciones, colaboraciones en tareas y observación de modelos a seguir, permiten que los individuos internalicen conceptos y habilidades que son socialmente significativos en su entorno. A diferencia de otras teorías contemporáneas, como el conductismo, que ponían mayor énfasis en el papel del individuo y sus experiencias personales, Vygotsky propuso que el aprendizaje es un proceso sociocultural en el que la interacción con otros individuos y con el entorno desempeña un papel fundamental.

Un concepto central en la teoría de Vygotsky es el de la zona de desarrollo próximo, que se refiere al espacio entre lo que un individuo puede hacer de forma independiente y lo que puede lograr con la ayuda de otros acompañantes. El aprendizaje se potencia a través de la colaboración y la guía de personas con más experiencia, además de la interacción directa con otros individuos, Vygotsky también enfatiza la importancia de los instrumentos culturales y simbólicos en el proceso de aprendizaje, estos instrumentos incluyen herramientas como el lenguaje, los símbolos, las imágenes y las representaciones abstractas que los individuos utilizan para comunicarse y representar el conocimiento.

Por lo tanto, la asimilación conceptual, desde una perspectiva contemporánea, se entiende como un proceso dinámico y activo en el cual los individuos integran, reinterpretan y reconstruyen la nueva información en función de sus conocimientos preexistentes, en un contexto sociocultural determinado.

Finalmente la asimilación conceptual se caracteriza por el proceso de pensamiento y acción desde diversas perspectivas, lo que implica la capacidad de adaptarse conscientemente a las circunstancias cambiantes y reflexionar sobre la necesidad de ajustes según el contexto, fomenta un pensamiento metacognitivo es decir la capacidad de reflexionar sobre el propio pensamiento, esta habilidad permite la exploración de múltiples caminos y puntos de vista, que busca abordar los desafíos desde diversos contextos. (Zaldívar y Pérez, 1997).

Subcategoría asimilación Conceptual: Reconocimiento

El reconocimiento en el ámbito cognitivo implica identificar o entender algo experimentado previamente, como un objeto, evento o concepto. Desde una perspectiva psicológica, este proceso es crucial para la comprensión del entorno, la toma de decisiones y la adaptación a nuevas situaciones, al utilizar la información almacenada en la memoria.

Los estudios de autores como Poblete (2002) resaltan la importancia del reconocimiento en la cognición humana, especialmente en los procesos de memoria y aprendizaje, al profundizar en esta perspectiva, se revela que el reconocimiento no es solo un acto pasivo de recuperar información almacenada, sino un proceso activo que involucra las representaciones mentales en la memoria. Esta activación de representaciones previamente almacenadas permite a los individuos diferenciar entre lo común y lo nuevo, lo que es fundamental para la adaptación y la toma de decisiones en entornos cambiantes.

Por lo tanto, el reconocimiento no solo se limita a la identificación de estímulos, sino que también juega un papel crucial en la interpretación de la información percibida, a medida que los estímulos sensoriales ingresan al sistema cognitivo, son procesados y comparados con las representaciones mentales existentes. Esta capacidad de interpretación no solo ayuda en la identificación de objetos y situaciones, sino que también influye en cómo se almacena la información en la memoria a largo plazo, lo que a su vez afecta la capacidad de aprendizaje y la toma de decisiones futuras.

De igual forma entender el reconocimiento desde una perspectiva cognitiva implica reconocer su papel fundamental en la organización y la interpretación de la experiencia humana, así como su influencia en la adaptación y el aprendizaje en entornos cambiantes.

Investigadores como Maldonado (2008) han examinado la conexión entre el reconocimiento y la percepción, sugiriendo que factores perceptuales como la atención y la discriminación sensorial pueden influir en este proceso, según el autor, el reconocimiento implica no solo recuperar información almacenada, sino también interpretar estímulos sensoriales actuales en el contexto.

Solano (2015) menciona que la interacción entre el reconocimiento y la memoria, se refiere a la capacidad de recordar eventos específicos y contextualmente situados en el tiempo y el espacio, el reconocimiento juega un papel esencial al permitir que los individuos identifiquen y recuperen experiencias relevantes, esto no solo implica recordar la información en sí, sino también la capacidad de relacionarla con el contexto en el que ocurrió, lo que facilita una recuperación más completa y precisa.

Asimismo, se relaciona con el conocimiento general y los conceptos, también reconoce objetos, personas o conceptos familiares, las personas pueden activar información asociada almacenada en la memoria semántica, lo que facilita la comprensión y el procesamiento de la información nueva. Esta capacidad de reconocimiento contribuye a la construcción de un marco conceptual que permite a los individuos interpretar y dar sentido a su entorno.

Agregando a lo anterior, el reconocimiento no solo implica recordar eventos pasados, sino también aplicar ese conocimiento en situaciones presentes, la memoria facilita la recuperación de información contextualmente y activa conocimientos previos almacenados en la memoria semántica, su capacidad para aplicar el conocimiento pasado en situaciones actuales contribuye significativamente a la adaptación y la toma de decisiones en la vida cotidiana.

Siendo así el reconocimiento, se puede decir que es proceso cognitivo fundamental en los individuos que permite la interacción con su entorno y toman decisiones. Este fenómeno no se limita simplemente a identificar información, sino que implica un complejo proceso mental que involucra la activación de representaciones almacenadas en la memoria, uno de los aspectos más relevantes de la investigación latinoamericana en este ámbito es su enfoque en la relación entre el reconocimiento y la memoria. Los estudios han revelado cómo la memoria influye en el proceso de reconocimiento al almacenar y recuperar información relevante sobre estímulos pasados.

Los investigadores latinoamericanos han explorado cómo el reconocimiento impacta en el proceso de aprendizaje, la capacidad de identificar y recordar información previamente adquirida es fundamental para el aprendizaje efectivo. El reconocimiento permite a los individuos relacionar nuevos conocimientos con experiencias pasadas, facilitando así la asimilación y la retención de la información, este aspecto cobra especial relevancia en el ámbito educativo, donde comprender cómo funciona el reconocimiento puede ayudar a diseñar estrategias pedagógicas más efectivas y adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes.

Subcategoría asimilación Conceptual: Clasificación

La clasificación es un método fundamental que permite organizar elementos según sus características comunes en grupos. Ranganathan (1933) indica que es un proceso que implica dividir un conjunto de entidades en clases o categorías basadas en principios o criterios compartidos. A lo largo de la historia, se ha reconocido su importancia como una actividad fundamental, ya que nos facilita en comprender el mundo que nos rodea, favoreciendo a la toma de decisiones, la clasificación no solo es una actividad natural para los seres humanos, sino que también desempeña un papel crucial en el desarrollo del conocimiento.

Según Rosch (1978) comprende la clasificación como una herramienta cognitiva, argumenta que los seres humanos tienden a agrupar objetos y conceptos en categorías mentales para facilitar el procesamiento de información, este proceso permite simplificar la complejidad del mundo que nos rodea. Desde la perspectiva tecnológica Cooper (1999) considera que al organizar la información de manera coherente pueden mejorar la experiencia del usuario y aumentar la eficiencia en el acceso de la información.

Se entiende por clasificación como un proceso complejo que va más allá de la simple organización de objetos en categorías. Autores como Vigotsky juega la clasificación en el desarrollo cognitivo y la construcción del conocimiento, por tanto, la clasificación está influenciado por el contexto sociocultural en el que se lleva a cabo, los conceptos y categorías que se utiliza para clasificar por nuestra experiencia en la sociedad y nuestras interacciones con otras personas, por ejemplo, las categorías culturales y sociales, como el género, la etnia o la clase social, pueden influir en cómo clasificamos a las personas y los objetos en nuestro entorno.

De igual forma clasificar va más allá de simplemente reconocer las semejanzas, se adentra en el terreno de asignar interpretaciones e importancias específicas, no se limita a una mera comparación, sino que también implica proporcionar que los elementos tengan significado, sin

embargo, estos significados no son estáticos están vinculados al contexto cultural y social en el que se desenvuelve cada individuo.

Cuando clasificamos objetos, ideas o incluso personas, se aplica una serie de criterios que hemos internalizado a lo largo de nuestra vida, influenciados por crianza, educación, experiencias y entorno social, estos criterios, a su vez, están moldeados por una red compleja de normas, tradiciones y creencias que conforman nuestra visión del mundo.

Este proceso dinámico de clasificación se ve influenciado también por factores externos, como los avances tecnológicos, o los movimientos culturales, asimismo, esto ha provocado que nos enfrentemos a una mayor diversidad cultural, en este sentido, la clasificación se convierte en un proceso reflexivo y crítico, que nos obliga a reconocer la relatividad de nuestras categorías y a estar abiertos a nuevas formas de entender el mundo y a relacionarnos con los demás.

Sin embargo, dentro del ámbito educativo, comprender la clasificación desde esta perspectiva teórica, significa reconocer que la enseñanza y el aprendizaje de la clasificación no solo se centran en la identificación de características comunes, sino también en la comprensión de los valores y significados asociados con las categorías.

Categoría Asimilación corporal

El concepto de asimilación corporal abarca la integración de la experiencia física en la identidad personal, es un proceso continuo que se extiende desde la infancia hasta la adultez, el cuerpo juega un papel importante en la formación de la autoimagen, desde edades tempranas es necesario tener conciencia del lenguaje no verbal y de la cantidad de información que expresan mediante el cuerpo, el concepto corporal posee una relevancia especial en la medida en que se constituye soportes del conocimiento de sí mismos, de los demás, del tiempo y espacio, los niños necesitan diferentes recursos para poder disfrutar de las oportunidades que le ofrece su cuerpo y obtener aprendizajes de una forma dinámica. Según Ponty (1945), argumenta que el cuerpo es la base fundamental de nuestra experiencia sensorial y cognitiva, ya que las acciones están intrínsecamente ligadas a la corporalidad, desde el momento del nacimiento, se interactúa con el contexto, a través de los sentidos, lo que nos permite aprender sobre el mundo exterior.

La asimilación corporal también se manifiesta en diversos aspectos de la vida humana, incluyendo la expresión artística y la creatividad, a través de prácticas como la danza y el teatro, las personas pueden explorar y expresar emociones profundas, así como experiencias significativas, estas formas de expresión artística permiten una conexión y comprensión, se puede

decir que la primera forma de comunicación es la que se hace a través del cuerpo, existen diferentes definiciones acerca de este concepto que se han ido estableciendo, algunas de ellas es la asimilación corporal como la forma de expresar sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo integrándose de esta manera a otros lenguajes expresivos como la escritura y el habla Stoke y Harf (1996).

De igual forma la asimilación corporal se constituye un tema ampliamente examinado dentro de diversas corrientes teóricas contemporáneas, particularmente en disciplinas como la sociología, la antropología y los estudios culturales, este concepto hace referencia al proceso mediante el cual los individuos interiorizan y adoptan las valores, comportamientos y prácticas asociadas a sus cuerpos en un contexto social específico.

Desde la perspectiva de Butler, los cuerpos no son entidades fijas o preexistentes, sino que son productos de prácticas sociales y discursivas. La asimilación corporal se relaciona con la manera en que los individuos internalizan y reproducen normas de género a través de la repetición de actos y comportamientos. Butler menciona que el género no es algo que se tenga, sino algo que se hace a través de la repetición, en este sentido, la asimilación corporal implica la internalización de normas de género que regulan la manera en que los cuerpos se perciben, se presentan y se experimentan en el mundo social.

El punto de vista de Bourdieu lo concibe como un conjunto de disposiciones internalizadas que guían las prácticas y percepciones de los individuos en un determinado contexto social. La asimilación corporal se vincula con la adquisición y reproducción de esquemas corporales específicos, estos esquemas, incluyen no solo aspectos físicos, como posturas y gestos, sino también valores, estilos de vida y prácticas relacionadas con el cuerpo, en este sentido, implica la internalización de disposiciones que regulan la relación de los individuos con sus propios cuerpos y con los cuerpos de los demás en un contexto social dado.

Desde otra visión de Donna Haraway, indica la introducción del concepto de "tecnocuerpos" como la forma de buscar, desafiar las concepciones tradicionales y estáticas del cuerpo humano, presentándose como un ente dinámico que se encuentra en constante interacción con su entorno, incluyendo el ámbito tecnológico. Esta visión desafía la noción arraigada de que el cuerpo es una entidad autónoma y separada de la tecnología.

En el contexto lo corporal se entiende como un proceso complejo de adaptación y aceptación de tecnologías en el cuerpo humano. Este proceso no se limita simplemente a la

incorporación física de dispositivos tecnológicos, como prótesis o implantes, sino que también implica una integración más profunda de identidad. Los "tecno-cuerpos" representan una fusión entre lo biológico y lo tecnológico, donde el cuerpo humano se convierte en un sitio de interacción.

Subcategoría de Asimilación Corporal: Estático

La flexibilidad es un concepto fundamental en el ámbito del ejercicio y el deporte, y su comprensión es crucial para el diseño de programas de entrenamiento efectivos y la prevención de lesiones musculares. Sin embargo, la terminología utilizada para describir diferentes tipos de flexibilidad puede ser motivo de confusión. Autores como Fleischman (citado en Colado, 1996; y García y cols., 1996), Bagur y Ayuso (2001), Serrato (2004) y Harichaux y Medelli (2006) han abordado la flexibilidad pasiva o estática, a menudo considerando ambos términos como sinónimos.

Es importante destacar que, aunque estos términos a menudo se utilizan indistintamente, representan aspectos ligeramente diferentes de la flexibilidad. La flexibilidad pasiva se refiere a la capacidad de un músculo o grupo muscular para estirarse sin la activación muscular voluntaria, es decir, sin contracción muscular. Por otro lado, la flexibilidad estática implica la capacidad de mantener una posición de estiramiento sin movimiento adicional.

Si bien ambos tipos de flexibilidad comparten similitudes, como la capacidad de alcanzar un rango de movimiento amplio, es esencial reconocer sus diferencias sutiles. La flexibilidad pasiva se centra más en la elongación del músculo sin la activación del mismo, mientras que la flexibilidad estática se relaciona con la capacidad de mantener una posición de estiramiento durante un período prolongado sin movimiento adicional.

Por lo tanto, estas clasificaciones no son necesariamente excluyentes, sino que representan diferentes aspectos de la misma capacidad física, del mismo modo comprende las diferencias entre la flexibilidad pasiva y la flexibilidad estática es fundamental para diseñar programas de entrenamiento efectivos y prevenir lesiones musculares. Al incorporar ambos tipos de flexibilidad en las rutinas de ejercicio, se puede mejorar el rango de movimiento, la postura y el rendimiento deportivo general.

Subcategoría de Asimilación Corporal: Dinámico

La flexibilidad dinámica se define como la habilidad del cuerpo para ejecutar movimientos articulares de forma fluida y amplia durante la práctica de actividades físicas. En este tipo de flexibilidad, los músculos se elongan y contraen de manera coordinada y controlada, permitiendo

un rango de movimiento correcto. Según Simonsen (2012), la falta de flexibilidad dinámica puede ocasionar rigidez muscular, lo que incrementa el riesgo de lesiones y reduce el rango de movimiento. En el ámbito del rendimiento deportivo, la flexibilidad dinámica es un factor crucial para el éxito en diversas disciplinas, ya que permite realizar movimientos fluidos que optimizan la agilidad, la velocidad y la coordinación necesarias en deportes como el fútbol, el baloncesto y la gimnasia.

Es un aspecto crucial la flexibilidad dinámica en el ámbito de la actividad física y el ejercicio, ha sido objeto de estudio en numerosas investigaciones debido a su relevancia en la ejecución de movimientos funcionales, se refiere a la capacidad del sistema neuromuscular para realizar movimientos articulares amplios, adaptándose de manera eficiente a las demandas del entorno y las actividades realizadas.

En investigaciones recientes, como la llevada a cabo por Rodríguez y De la Fuente (2010), profundizan en la importancia de la flexibilidad dinámica, que implica la capacidad de los músculos y las articulaciones para estirarse y contraerse de manera coordinada durante el movimiento, esta capacidad requiere un equilibrio entre fuerza, resistencia y control neuromuscular.

Asimismo, González et al. (2015) resaltan que la flexibilidad dinámica no se limita únicamente al rango de movimiento de las articulaciones, sino que incluye la adaptación rápida y eficiente a cambios en la dirección, velocidad e intensidad del movimiento, esta capacidad de respuesta dinámica es fundamental para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico en diversas actividades deportivas y funcionales.

En concordancia, la investigación más reciente como la de Gómez et al. (2018) enfatizan en la importancia de desarrollar la flexibilidad dinámica mediante programas de entrenamiento específicos, que incluyan ejercicios de estiramiento dinámico, movilidad articular y trabajo de estabilización muscular, estos programas no solo mejoran el rango de movimiento y la eficiencia biomecánica, sino que también contribuyen al rendimiento deportivo.

Un componente esencial de la flexibilidad dinámica en el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, ha sido objeto de estudio por varios investigadores destacados en el campo de la actividad física y el deporte. Entre ellos se encuentran Rodríguez y De la Fuente (2010), González et al. (2015), y de igual forma Gómez et al. (2018), cuyos trabajos han contribuido significativamente a la comprensión y aplicación de este concepto.

En su estudio, Rodríguez y De la Fuente profundizan en el concepto, la evaluación y el entrenamiento de la flexibilidad dinámica, destacando su importancia para el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. Proporcionan recomendaciones prácticas para mejorar esta capacidad, lo que resulta fundamental tanto para atletas de élite como para personas que realizan actividad física de manera recreativa (Rodríguez & De la Fuente, 2010).

Por su parte, González y sus colegas se centran en los aspectos biomecánicos de la flexibilidad dinámica, así como en su aplicación práctica en el movimiento humano. Su estudio analiza cómo esta capacidad influye en la ejecución de diferentes actividades deportivas y cómo puede optimizarse a través de programas de entrenamiento específicos (González et al., 2015).

Finalmente, Gómez y colaboradores ofrecen una revisión exhaustiva sobre el entrenamiento de la flexibilidad dinámica, basada en evidencia científica actualizada. Destacan los beneficios de este tipo de entrenamiento y proporcionan pautas claras para su implementación en programas de acondicionamiento físico y deportivo (Gómez et al., 2018).

En conjunto, estos estudios constituyen una base sólida para comprender la importancia de la flexibilidad dinámica en el contexto del rendimiento deportivo y la salud física. Sus hallazgos y recomendaciones son de gran relevancia tanto para profesionales del deporte como para investigadores y estudiantes interesados en este campo, además, ofrecen una guía valiosa para el diseño de programas de entrenamiento efectivos y personalizados, que buscan optimizar el rendimiento y prevenir lesiones en atletas de todas las edades y niveles de habilidad.

9 Propuesta de intervención pedagógica

9.1. Título

¡Sumérgete en la diversión del aprendizaje! Talleres para niños de 5º grado de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez.

9.2. Caracterización de intervención

Para Piaget los juegos se vuelven más significativos en la medida que el niño se va desarrollando, puesto que, a partir de la libre manipulación de elementos variados, él pasa a construir objetos y reinventar las cosas (Nunes de Almeida 2002, 18). Para el desarrollo de los talleres lúdicos pedagógicos en los niños, se pueden promover actividades dinámicas como, el juego de roles, resolución de problemas, juegos de estrategias o actividades de improvisación, en los que desarrollan habilidades, conceptos y participación de los estudiantes.

La utilización del factor lúdico es una herramienta estratégica relevante, dado que su integración en el ámbito educativo podría tener un impacto positivo en el proceso de enseñanza y aprendizaje, despertando el interés de los alumnos, estimulando la motivación para adquirir nuevos conocimientos. Por esta razón, el papel del docente es importante, ya que sus métodos pedagógicos deben estar dirigidos a generar placer y entusiasmo en el estudiante hacia el aprendizaje. No podemos olvidar que Vygotski utiliza el término de "Zona de desarrollo próximo" (ZDP) refiriéndose a la distancia que encontramos entre lo que el niño es capaz de aprender y lo que realmente aprende.

Es esencial reconocer la importancia de la teoría de la "Zona de Desarrollo Próximo" de Vygotski al evaluar los talleres lúdicos pedagógicos. Esta teoría sostiene que existe una brecha entre lo que un niño puede lograr de manera independiente y lo que puede lograr con la ayuda de un adulto o compañero más competente, ya que esto les brinda la oportunidad de recibir orientación y apoyo cuando sea necesario. La interacción con individuos más competentes también puede inspirar a los niños a aspirar a niveles más altos de logro y les permite asimilar habilidades y conocimientos a través de la observación y la participación activa en situaciones de aprendizaje colaborativo. Al considerar esta teoría en la evaluación de talleres educativos, se profundiza en cómo estos espacios están diseñados para promover el desarrollo real del niño y el nivel de desarrollo potencial.

9.3. Pensamiento pedagógico

Elkonin (1985) señala que el fondo del juego es social debido a que su naturaleza y su origen también lo son, subraya que la naturaleza de los juegos infantiles solo puede comprenderse por la correlación que existe entre éstos y la vida del niño en sociedad, considera que la utilización de objetos está subordinada al servicio de la comprensión de la vida social de relación, indica que el origen del juego simbólico está íntimamente relacionado con la formación cultural del niño, que está orientada por los adultos y manifiesta que el rol del niño en el juego protagonizado está vinculado orgánicamente a la regla, y que la regla se va destacando poco a poco como núcleo central del rol representado por el niño en este tipo de juego.

Las actividades lúdicas en el trabajo con niños es una estrategia pedagógica importante que ofrece beneficios en su desarrollo físico, cognitivo, social y emocional. El juego es una parte integral del proceso de aprendizaje y proporciona un entorno seguro donde los niños pueden explorar, experimentar y desarrollar habilidades de manera natural.

En primer lugar, el juego fomenta el desarrollo físico al promover la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras. Cuando los niños participan en actividades lúdicas como correr, saltar, trepar y manipular objetos, están fortaleciendo sus músculos, mejorando su coordinación. Además, en el desarrollo cognitivo estimula al niño a resolver problemas, tomar decisiones y utilizar su imaginación. Durante el juego, los niños a menudo se enfrentan a situaciones que requieren que encuentren soluciones creativas y desarrollen habilidades de pensamiento crítico.

Estas interacciones lúdicas les ayudan a desarrollar empatía, comprensión emocional y habilidades de comunicación, que son fundamentales para establecer relaciones saludables y funcionar en la sociedad. Es importante mencionar que el enfoque lúdico fomenta la autoestima y la autoconfianza en los niños. A medida que los niños participan en actividades experimentan satisfacción al alcanzar los objetivos y superar desafíos, desarrollan un sentido de logro y competencia. Esto les ayuda a construir una imagen positiva de sí mismos.

Los talleres lúdico-pedagógicos se han vuelto cada vez más relevantes en el campo educativo como herramientas innovadoras que ofrecen un enfoque dinámico y eficaz para estimular el aprendizaje. Estos talleres integran el juego, la creatividad y los objetivos educativos para generar experiencias motivadoras y estimulantes.

Gutiérrez (2018) profundiza en la "Didáctica de los talleres lúdico-pedagógicos", destacando la necesidad de una planificación adecuada y una variedad de actividades que se

adapten a los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes. Es esencial que los talleres sean diseñados de manera que estimulen la curiosidad, la motivación y el interés por aprender.

La planificación de los talleres implica tener en cuenta objetivos de aprendizaje específicos que se desean alcanzar y diseñar actividades que sean de acuerdo con las necesidades del grupo. Tener presente los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes, reconociendo que cada individuo tiene diferentes habilidades de procesar la información.

Además, Gutiérrez menciona la importancia de incorporar variedad en las actividades propuestas dentro del taller. Esto ofrece diferentes actividades prácticas, juegos, debates, presentaciones y otras formas de participación que mantengan el interés y la atención de los estudiantes a lo largo del taller. Un aspecto notable para Gutiérrez es la necesidad de estimular la curiosidad y la motivación intrínseca de los estudiantes. Esto es lo que genera un buen diseño de actividades lúdicas que despiertan el interés de los estudiantes, brindándoles la oportunidad de explorar, experimentar y descubrir de manera activa.

9.4. Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógico

La palabra taller significa “lugar donde se hace un trabajo manual” sin embargo, el taller en la educación es una modalidad de trabajo que estimula el interés en los niños y resulta efectivo para atender las diversidades del grupo. Al iniciar con las actividades estás serán muy estructuradas, a medida en que transcurra el tiempo irá aumentando el nivel de dificultad, con el fin de que los niños adquieran recursos y conozcan nuevas técnicas que podrán utilizar de manera personal y creativa en las diferentes actividades que estén ejecutando. Berrocal (2018) menciona que los talleres tienen una particularidad muy importante, y se refiere a que desarrollan competencias, en el aspecto de la expresión, las apreciaciones artísticas, el pensamiento matemático, la comunicación, y el desarrollo corporal.

Los talleres lúdicos pedagógicos se presentan como una herramienta esencial dentro del ámbito educativo, diseñados para abarcar el aprendizaje con el juego, esta metodología se ha establecido como una estrategia eficiente donde los estudiantes pueden explorar, descubrir y aprender de manera divertida. Bonilla (1997) afirma que todo juego puede ser lúdico, pero que la dimensión lúdica no se reduce al juego, sino que va más allá; según él, la lúdica es la necesidad que tiene el ser humano de expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos a través de la risa, el grito, el llanto, el goce, entre otras expresiones y puede sacarlas a flote a través de

actividades que le generen diversión, entretenimiento, esparcimiento, placer, por lo cual, las actividades lúdicas pueden ser ilimitadas y el juego es tan solo una de ellas.

En este orden de ideas es fundamental incorporar talleres lúdicos pedagógicos en el proceso educativo, porque va a facilitar la comprensión de conceptos complejos por tanto, se tiene en cuenta el ambiente de aprendizaje, la organización, la planificación del espacio físico, el manejo del tiempo libre, los recursos y las relaciones humanas, de una manera dinámica, hay que tener en cuenta que este espacio debe ser seguro, los materiales didácticos deben despertar el interés y la interacción entre las niñas y los niños.

Por otra parte, la lúdica brinda el camino para que el niño adquiera los conocimientos, habilidades y competencias que requiere para la educación primaria. Adicionalmente, el rol del docente, es un factor clave que puede impactar de forma directa o indirecta en el desarrollo del niño, pues con base en sus conocimientos, creencias y actitudes, logra influenciar los comportamientos de los estudiantes (Deng et al. 2017)

Asimismo Kilpatrick (2000) sostiene que el aprendizaje es más significativo cuando se adquiere a través de experiencias que lo involucran en todo el proceso, desde la fase de planificación, producción y comprensión, se puede decir que el taller lúdico pedagógico estimula o genera la creatividad a través de la imaginación, es placentero porque se vincula a las experiencias cotidianas, aborda un problema porque se parte de una pregunta generadora, las actividades propuestas deben atender a las necesidades del contexto, fomentando la integralidad y participación activa de los estudiantes, provocando la motivación permanente.

Teniendo presente que el Ministerio de Educación Nacional (2017) nombra que “los talleres parten de los saberes previos de los niños y las niñas desde los cuales se propone la exploración, la experimentación la formulación de preguntas, la construcción de hipótesis y la realización de actividades para elaborar y reelaborar sus comprensiones e interacciones de lo que vive de manera individual y grupal”, así que es esencial seguir una serie de pasos que aseguren tanto la efectividad educativa el cual debe ser llamativo para los estudiantes, siendo coherente con objetivos y competencias propuestas, teniendo en cuenta que la temática va encaminada a desarrollarse por varias semanas.

El taller lúdico pedagógico se encuentra fundamentado en una metodología participativa y su estructura está basada en el aprender haciendo, lo que posibilita el desarrollo de experiencias que movilizan las emociones, la afectividad, y las competencias, tanto de los que aprenden como

de los que enseñan, en estas experiencias, los docentes y estudiantes tienen las mismas responsabilidades, construir conocimiento mediante el intercambio social en el acto de enseñar y aprender.

Desde el punto de vista de Borghi (2005) los propósitos que se buscan en esta forma de trabajo, se refieren a lograr un aprendizaje desde el empleo de técnicas específicas; desarrollar de manera creativa conocimientos, habilidades, destrezas y valores; integrar la teoría con la práctica.

9.5. Plan de actividades y procedimientos

9.5.1. Proceso metodológico

El tema de investigación es fundamental, ya que se buscó fortalecer la asimilación del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdico-pedagógicos, los cuales son esenciales para el proceso de enseñanza y aprendizaje, estos talleres permiten que los niños adquieran conocimientos de una manera divertida y amena, integrando el juego como una herramienta crucial que facilita la comprensión de conceptos y motiva a los estudiantes. Además, el uso del juego en la educación promueve la creatividad, la colaboración y el pensamiento crítico, lo que enriquece el desarrollo integral del niño.

Al explorar y comprender la flexibilidad, los estudiantes no solo mejoran sus capacidades físicas, sino también sus habilidades cognitivas y emocionales, preparándose para enfrentar diversos desafíos tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana, de esta forma se asegura que el aprendizaje sea significativo y duradero.

De igual manera, este proceso de investigación permite al estudiante apropiarse profundamente del tema principal, que es la flexibilidad, abarcando aspectos como el reconocimiento, y la clasificación, desarrollando de manera creativa habilidades, destrezas y valores, integrando el conocimiento con la acción, fomentando la responsabilidad y la participación de los individuos, por tanto, los talleres lúdicos pedagógicos deben ser interesantes, creativos, activos, lúdicos y motivadores.

El proceso metodológico de dicha investigación consta de dos momentos, el primer momento se llevará a cabo de manera teórica, donde los estudiantes conocerán los conceptos fundamentales y la comprensión teórica necesaria del tema principal, durante esta fase, se espera

que los estudiantes desarrollem una sólida base de conocimientos, para el análisis de la información recopilada.

En el segundo momento, los estudiantes deberán aplicar el conocimiento adquirido en la práctica, esta fase práctica implica la implementación de estrategias y técnicas aprendidas, a través de talleres lúdicos, observación directa, entrevistas o encuestas, este proceso práctico no solo permitirá a los estudiantes consolidar su aprendizaje teórico, sino también desarrollar competencias prácticas esenciales, como la resolución de problemas, el pensamiento crítico y la capacidad de adaptación a situaciones reales.

Jugando y aprendiendo

En el desarrollo del presente informe, se aplican diferentes actividades en las cuales el estudiante aprende de diversas formas el reconocimiento conceptual de la flexibilidad y su clasificación, estas actividades dinámicas, están diseñadas para ser realizadas dentro del aula, con el propósito de obtener un aprendizaje claro a través de la interacción y el juego.

Después de finalizar las actividades, se espera un alto nivel de participación tanto grupal como individual, los niños demostrarán su comprensión del concepto al responder preguntas formuladas por los docentes con confianza y precisión, además, de demostrar seguridad al realizar los gestos y movimientos enseñados en clase, lo que evidencia una apropiación efectiva del conocimiento adquirido.

De la diversión al conocimiento

En la ejecución de las distintas actividades propuestas en clase, se hace uso de material didáctico para aplicar los diferentes los juegos planeados, ya que en esta fase se busca que el niño coloque en práctica el conocimiento adquirido en las clases teóricas, permitiendo que el niño identifique, diferencie, y realice ejercicios de flexibilidad dinámica y estática, es así que lo anterior se verá reflejado al momento de evaluar o comprobar el progreso que cada niño ha tenido después de las actividades planteadas en el actual informe.

9.5.2. Proceso didáctico

Es esencial llevar a cabo una planificación adecuada en el proceso de las diferentes actividades, así como realizar planes de clase detallados con el propósito de obtener una mayor claridad sobre el tema para los estudiantes .Cada sesión de clase se dividirá en tres fases distintas: una fase inicial para introducir el tema, una fase central donde se desarrollarán las actividades

principales y se profundizará en el contenido, y una fase final destinada a la revisión y conclusión de la sesión, esta orden permitirá un desarrollo óptimo de las clases.

Preparándonos para la acción

Calentamiento motivador, en esta fase inicial de la clase, se lleva a cabo un calentamiento de baja intensidad adaptado a las capacidades individuales de los estudiantes, el objetivo es permitir un trabajo progresivo que prepare adecuadamente al cuerpo para las actividades posteriores, este calentamiento se diseña de manera lúdica, incorporando elementos divertidos y desafiantes que aumenten el interés de los niños antes, durante y después de la sesión de clase, de esta forma, se fomenta no solo la preparación física, sino también el entusiasmo y el compromiso con la actividad.

Divertidos gestos corporales

Las actividades planteadas son de la fase central donde se pretende trabajar los objetivos establecidos en el proyecto de investigación, estas actividades serán acorde con la temática a desarrollar que es el fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad, así mismo se quiere cumplir con las determinadas categorías y subcategorías, las cuales están enfatizada al reconocimiento y clasificación

Vuelta a la calma

En la fase final, se llevan a cabo una variedad de actividades diseñadas para proporcionar a los estudiantes un merecido descanso después de una jornada intensa de trabajo, estas actividades incluyen movimientos suaves y estiramientos específicos, con el objetivo de inducir un estado de relajación tanto física como mental en los niños, el propósito de esta es liberar la tensión acumulada, y promover la calma, preparando así al estudiante para un cierre tranquilo y armonioso de la sesión de clase.

9.5.3. Plan de actividades preliminares

PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA							
NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Karen Dayana Acuña Melo							
CORREO ELECTRÓNICO:	kdacuna.2290@unicesmag.edu.co	CELULAR:	3237955415	SEMESTRE: noveno			
NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO							
INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez							
DIRECCIÓN		TELÉFONO/CELULAR					
Avenida Panamericana carrera 24 Pasto		316 4244309 304 4593613					
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN							
El grado 5-6 está conformado por 23 estudiantes, son niños y 9 niñas, entre las edades de 9 a 10 años, los estudiantes residen en áreas cercanas a la institución principalmente en los barrios Mijitayo, Tamasagra, Panorámico y Agualongo, donde predomina el estrato socioeconómico 2 y 3. Se destacan por ser estudiantes muy participativos, alegres, amables, colaboradores, para realizar las actividades propuestas.							
NOMBRE DEL COOPERADOR		Patricia Romo					
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO		3004838405					
UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Reconocimiento				
SESIÓN:	1	GRADO O EDADES:	5 – 6	FECHA: 25 oct 2024			
MOMENTOS		DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO			
ACTIVACIÓN	Para iniciar la clase damos un saludo, y procedemos a realizar un juego dinámico llamado el “tingo tingo tango” donde los niños estarán ubicados en ronda pasándose la pelota, el estudiante que quede con la pelota se le realizará una pregunta. De esta manera se irá construyendo una lluvia de ideas.		Mando directo	15 minutos			
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Por medio de diapositivas se les da a conocer el tema a trabajar a los estudiantes que corresponde a la flexibilidad, de acuerdo a lo anterior se realizarán los siguientes juegos.</p> <p>Juego del ahorcado cada estudiante tendrá una oportunidad de colocar una letra en el tablero para formar la palabra completa</p> <p>Variante: Se jugará el ahorcado en forma de crucigrama</p> <p>Bombardeo de preguntas se divide al grupo en dos partes, el cual en el centro del salón estará ubicado un “avión” para cada grupo, los estudiantes deberán pasar saltando hasta llegar al tablero, el primer participante que logre atrapar el sticker responde la pregunta asignada, si se responde de manera incorrecta el otro grupo tiene la posibilidad de responder para ganar puntos.</p> <p>Variante: Iniciar la actividad sentados, de espaldas, acostados.</p>		asignación de tareas	30 minutos			
ACCIÓN FINAL	Los estudiantes se ubicarán en ronda, en el cual se les dará un tiempo determinado para que le comente a su compañero que aprendió en la sesión de clase para que luego lo comparta con todo el curso		Mando directo	10 minutos			
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR					
Identificar la importancia de la flexibilidad en la movilidad y		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL			

prevención de lesiones mediante actividades lúdicas que fomenten la participación y el reconocimiento del propio cuerpo.	Reconoce que es la flexibilidad mediante actividades recreativas	Interpreta el concepto de reconocimiento como la manera de identificar algo con claridad	Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Reconocimiento
SESIÓN:	2	GRADO O EDADES:	Quinto seis
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		FECHA:
ACTIVACIÓN	<p>Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar un juego dinámico.</p> <p>Maremoto</p> <p>Los estudiantes se ubican en círculo con sus respectivas sillas, al escuchar la voz de mando “olas van” deberán desplazarse a la silla que se encuentra en su lado derecho, cuando escuchen “olas vienen” deberán desplazarse a lado izquierdo, a la indicación de maremoto los estudiantes tendrán que cambiar de silla. El estudiante que se quede en la misma silla pagará penitencia.</p>		ESTILO DE ENSEÑANZA
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>De acuerdo al tema explicado en clase se realizará las siguientes actividades.</p> <p>Kahoot</p> <p>Se le asignará a cada estudiante una hoja de respuestas, donde tendrán que seleccionar la correcta de acuerdo a la pregunta plasmada en el tablero.</p> <p>Busquemos palabras</p> <p>Los estudiantes deberán formar palabras, con algunas letras que se pegaran en el tablero de acuerdo al tema explicado, el grupo que conforme más palabras sea el ganador.</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Se le asignará a cada estudiante una sopa de letras donde deberán encontrar las palabras planteadas en ella.</p>		TIEMPO
ACCIÓN FINAL	<p>El mundo</p> <p>Los estudiantes formarán una ronda, cuando escuchen la palabra tierra los niños deberán tocarse los pies, cuando se mencione cielo deberán estar en puntas de pies, cuando se diga mar deberán estirarse hacia la derecha, con la palabra bosque se estirarán a la izquierda.</p>		Mando directo
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Comprenden la importancia del	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

reconocimiento en el proceso de aprendizaje, mediante actividades lúdicas que fomenten la atención	Reconoce que es la flexibilidad	Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		
UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Reconocimiento
sesión:	3	GRADO O EDADES:	Quinto seis
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar un juego dinámico. Stop El estudiante realizará la plantilla en el cuaderno, (letra, nombre, apellido, ciudad, animal, fruta, color, objeto) el docente mencionara la letra, el cual los estudiantes deberán llenar todos los cuadros, el primer estudiante que termine dirá stop, luego compartirá sus respuestas con todos sus compañeros, y por cada acierto obtendrá 100 puntos. Al final se hará la sumatoria de todos los puntos, el niño que acumule más puntos será el ganador.	Asignación de tareas	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	De acuerdo al tema explicado en clase se realizará las siguientes actividades. Palabras que caminan Los estudiantes tendrán pegadas diferentes palabras en la espalda, se dará un tiempo determinado para que las anoten en una hoja, el que tenga mayor número de palabras será el ganador Busca la pareja A cada grupo se le entregará imágenes y palabras en forma desorganizada, los estudiantes deberán ordenar la imagen con la palabra que le corresponde Jugando corriendo Se dividirá el curso en diferentes grupos, donde se asignará el papel de secretario, los demás participantes deben observar una palabra que estarán ubicadas en el centro del salón, y dictar correctamente al secretario de su grupo, una vez las palabras hayan sido dictadas, el secretario junto con su grupo debe descifrar la oración.	Asignación de tareas	35 minutos
ACCIÓN FINAL	Finalizado el tema abordado, cada estudiante escogerá una palomita preguntona, la cual deberán responder en su cuaderno. Cuando el docente de la orden, deberá leer su pregunta en voz alta y así mismo dar la respuesta	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar habilidades de reconocimiento y asociación de	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

palabras mediante juegos que estimulen la creatividad.	Reconoce que es la flexibilidad	Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Clasificación
SESIÓN:	4	GRADO	Quinto seis
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	<p>Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar el siguiente juego.</p> <p>Pasa la pelota Los estudiantes se organizan en grupos, a cada uno de ellos se le asignará un balón, los niños deberán separar las piernas, llevando la mano izquierda a la espalda y la mano derecha deberá deslizar la pelota a sus demás compañeros.</p>		Mando directo 15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>Se dará a conocer de manera teórica toda la clasificación de flexibilidad, dicho lo anterior se realizará juegos dinámicos dentro del aula para tener más claridad sobre el tema que se trabajó.</p> <p>Gira la ruleta Se realizará una ruleta de colores, cada uno tendrá un distinto estiramiento de flexibilidad que los niños deberán realizar</p> <p>Twister Consiste en tirar la ruleta en el cual dirá que extremidad del cuerpo debe mover y a que color debe situar la extremidad, por ejemplo, mano derecha al rojo, pie izquierdo en amarillo.</p> <p>Aprendamos nuevos movimientos Se realizarán diferentes ejercicios de flexibilidad con la demostración de los docentes encargados y los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos, estos se harán individualmente y en parejas</p>		Mando directo 30 minutos
ACCIÓN FINAL	<p>Vuelta a la calma</p> <p>Se realizará algunas preguntas como son:</p> <p>¿Cómo te sientes cuando puedes tocar los pies con las manos?</p> <p>¿Cómo podemos hacer para que seamos más flexibles?</p> <p>¿Por qué es importante estirar nuestros músculos antes de jugar?</p> <p>Y demás preguntas</p>		Mando directo 10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Identifica los diferentes tipos de flexibilidad en especial la estática	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

y dinámica, colocándolas a pruebas por medio de juegos recreativos	Identifica las diferentes concepciones de flexibilidad	Desarrolla coordinadamente movimientos	Desempeña de buena manera las diferentes actividades, participando activamente
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Clasificación
SESIÓN:	5	GRADO O EDADES:	Quinto seis
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	<p>Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar el siguiente juego.</p> <p>Desafío</p> <p>A cada estudiante se le asignará un bastón el cual deberá hacer los siguientes movimientos pasarlo con una sola mano a la parte de atrás, luego con las dos manos llevarlos hacia adelante y hacia atrás, como último movimiento pasar el bastón por medio de las piernas, la idea es realizar los movimientos sin soltar el bastón.</p>		TIEMPO
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>De acuerdo a la explicación realizada en clase se procede a realizar juegos lúdicos.</p> <p>Kahoot</p> <p>El grupo de manera individual deberá responder las preguntas que se presentan en el kahoot en cuanto al tema de clasificación de la flexibilidad.</p> <p>Dominó</p> <p>se dividen en 5 grupos de 4 integrantes, a cada grupo se le asignará 28 fichas de dominio, este dominio contiene figuras de flexibilidad estática y dinámica, el cual deberán jugar como un dominio común y corriente</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deberán esconderse en tríos • El niño que está buscando si encuentra a un compañero, este le ayudará a buscar y así (cogidos de la mano) <p>Reglas:</p>	Mando directo	15 minutos
ACCIÓN FINAL	<p>Creemos juntos un cuento</p> <p>La dinámica consta en que los docentes iniciarán un cuento sobre “la práctica de flexibilidad en los niños”, donde se le otorgara la palabra a cada estudiante para ir completando la historia</p>	Asignación de tareas	30 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Identifica los diferentes tipos de flexibilidad en especial la	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL

estática y dinámica, colocándolos a prueba por medio de juegos recreativos	Identifica las diferentes concepciones de flexibilidad	Desarrolla coordinadamente movimientos	Desempeña de buena manera las diferentes actividades, participando activamente
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación conceptual	TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Clasificación	
SESIÓN:	6	GRADO O EDADES:	Quinto seis	
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	
ACTIVACIÓN	<p>Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar el siguiente juego.</p> <p>Memoricemos movimientos</p> <p>La dinámica del juego consiste en que el primer estudiante realiza un movimiento, el segundo compañero deberá demostrar el movimiento que hizo su primer compañero, y proponer un nuevo movimiento, así sucesivamente hasta participar todos los integrantes</p>		Descubrimiento guiado	
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>De acuerdo a la explicación realizada en clase se procede a realizar juegos lúdicos.</p> <p>Bingo</p> <p>A cada estudiante se le asigna una hoja de 9 cuadrículas, el cual deberán escoger 9 números del 1 al 20, ubicándolos en el cuadro más pequeño que se encontrara en la ficha, al momento de girar la ruleta que tiene los numero del 1 al 20, dispondrá de una pregunta en el que el estudiante deberá responder</p>	Asignación de tareas	30 minutos	
ACCIÓN FINAL	<p>Imita la postura</p> <p>Se realiza una ronda con las sillas, en cada una de estas se pegará una postura de estiramiento, esta actividad se desarrollará a manera de baile, cuando se detenga la música los estudiantes deberán imitar la postura que le correspondió, así hasta que cada uno imite mínimo cinco estiramientos.</p> <p>Al final mencionan que clase de estiramiento es, si dinámico o estático</p>	Asignación de tareas	10 minutos	
OBJETIVO DE APRENDIZAJE		COMPETENCIA A EVALUAR		
Identifica los diferentes tipos de flexibilidad en especial la estática y dinámica, colocándolas a pruebas por medio de juegos recreativos		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	
		Identifica las diferentes concepciones de flexibilidad	Desarrolla coordinadamente movimientos	
OBSERVACIONES		ESTRATEGIA EVALUATIVA		
		feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Estática
SESIÓN:	7	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	Para iniciar la clase damos un saludo de bienvenida, y procedemos a realizar los siguientes ejercicios de flexibilidad estática, el cual se va a realizar de manera descendente, desde la cabeza hasta los pies.		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Ronda de estatuas Los estudiantes se ubican en ronda, para ir cantando el estribillo de “arroz con leche”, el cual se termina el estribillo y los estudiantes deben realizar un estiramiento de forma estática, el estudiante que repita, va saliendo de la ronda. Memoriza los estiramientos Se divide en 3 grupos al curso, donde al frente de ellos habrá una lista de estiramiento estáticos, el cual debe salir el primer integrante, se memoriza un solo estiramiento, regresa al grupo y lleva de la mano al siguiente compañero, al pasar todos, deben cada uno demostrar los estiramientos.		basado en juegos	35 minutos
ACCIÓN FINAL	Quitar el zapato Los alumnos se colocarán en parejas, uno enfrente de otro, sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja. El objetivo del juego será estirar lo máximo posible para llegar a alcanzar el zapato del compañero y cogerla.		Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR			
Desarrolla la flexibilidad estática mediante actividades lúdicas	CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
	reconoce la importancia de la flexibilidad estática	Ejecutan posturas de estiramientos estáticos	Participan activamente de manera respetuosa demostrando interés	
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA			
	Feedback			

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Estática
SESIÓN:	8	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	Se da un cordial saludo de Paz y Bien para iniciar con el juego de congelados estáticos, los estudiantes se moverán libremente por el espacio al ritmo de palmas o al sonido del silbato. Cuando el sonido pare, deberán quedarse completamente inmóviles (estáticos) en la posición en la que estén. Variante: Aumentando la velocidad		Mando directo	15 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: Se ubican en grupos de misma cantidad, el cuál al frente de cada uno habrá un circuito, dónde deberán pasar unos saltos a pie junto, eslalon a un solo pie y saltos en cuerda, al terminar el circuito cada participante que pase se queda demostrando un estiramiento estático. Sin repetir los estiramientos. Policía y ladrón: Se va asignar a un solo estudiante para que sea el policía, ladrón que atrapé se deberá quedar congelado en un estiramiento estático. Variante: aumentando policías.	Grupos reducidos	35 minutos
		Enseñanza recíproca	
ACCIÓN FINAL	Un estudiante es el escultor y el otro la estatua. El escultor guía al compañero para formar una figura estática (segura y respetuosa). Luego se intercambian roles, el estatus deberá estar con los ojos cerrados y sin hablar y el escultor deberá mencionar el estiramiento que creó.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar el control corporal a través de ejercicios estáticos que favorezcan la conciencia del cuerpo y la flexibilidad	CONCEPTUAL Reconoce que es la flexibilidad estática	PROCEDIMENTAL Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	ACTITUDINAL Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Estática
SESIÓN:	9	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA: 20 mayo 2025
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da un cordial saludo de Paz y Bien para iniciar con el calentamiento, se realiza estiramientos estáticos para terminar de reforzar sus acciones sobre ese tipo de flexibilidad. Variante: aumentando complejidad		Mando directo	15 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	<p>El rey manda: los estudiantes se desplazan de manera libre por el espacio, al escuchar la voz “el rey manda.” Los estudiantes deberán realizar lo que se dice, en este caso el rey mandó a que los estudiantes ejecuten estiramientos estáticos, sin repetir lo que los demás compañeros están realizando.</p> <p>El teléfono roto: Se divide en 3 grupos de 5 integrantes cada uno, el cual a los últimos participantes se les asignaba unos estiramientos, la idea del juego es que el estiramiento vaya pasando desde el último participante hasta el primero.</p>	Enseñanza recíproca	35 minutos
ACCIÓN FINAL	los estudiantes realizan ejercicios de control de respiración y relajación, seguido de esto realizan estiramientos de forma ascendente. Para finalizar se realiza una retroalimentación aclarando sobre la flexibilidad estática.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar el control corporal a través de ejercicios estáticos que favorezcan la conciencia del cuerpo y la flexibilidad	CONCEPTUAL Reconoce que es la flexibilidad estática	PROCEDIMENTAL Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	ACTITUDINAL Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Dinámica
sesión:	10	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA:
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.			ESTILO DE ENSEÑANZA
ACTIVACIÓN	Se da un cordial saludo de Paz y Bien para iniciar con la respectiva sesión de clase, se da a conocer más a profundidad sobre el tema de flexibilidad dinámica, explicando con algunos ejercicios de referencia al tema. Seguido de la explicación los estudiantes se ubican en una fila, uno al lado del otro, realizando marcha elevando rodilla al pecho, rotación de brazos, etc.		Mando directo	15 minutos

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Actividad 1: Los estudiantes se ubican en parejas, el cual realizan una secuencia de ejercicios dinámicos con un tiempo de 10 por cada lado, iniciando así con balanceo de piernas, sentadillas explosivas, rotación de hombros, rotación de tronco.	Grupos reducidos	35 minutos
	Saltos de ranita Se divide a los estudiantes en 3 grupos de misma cantidad, el cual a la voz de mando deberán desplazarse saltando como sapo hasta la distancia mencionada por la docente, dando el relevo a su siguiente compañero. Variante: pasando por debajo de los compañeros, para dar el relevo.	Enseñanza recíproca	
ACCIÓN FINAL	Se da un descanso para que puedan hidratarse e ir al baño. Para finalizar se realiza una retroalimentación y realizando una pequeña comparación que existe de la flexibilidad estática a la dinámica.	Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR		
Desarrollar el control corporal a través de ejercicios dinámicos que favorezcan la conciencia del cuerpo y la flexibilidad	CONCEPTUAL Reconoce que es la flexibilidad dinámica	PROCEDIMENTAL Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	ACTITUDINAL Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA		
	Feedback		

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Dinámica
SESIÓN:	11	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA: 03 junio 2025
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da un cordial saludo de Paz y Bien para iniciar con el juego de congelados estáticos, los estudiantes se moverán libremente por el espacio al ritmo de palmas o al sonido del silbato. Cuando el sonido pare, deberán quedarse completamente inmóviles (estáticos) en la posición en la que estén. Variante: Aumentando la velocidad		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Semáforo móvil: esta actividad consiste en que los estudiantes de manera libre se desplazan por todo el espacio, el cual, al escuchar la voz de mando de la docente, en verde los estudiantes deben caminar normal por el espacio, en amarillo realizan balanceos de ambas piernas hacia al frente y en rojo se detienen y realizan rotación de hombros y hombros. Este se debe hacer repetitivo, pero aumentando la velocidad.		Enseñanza recíproca	minutos

ACCIÓN FINAL	los estudiantes realizan ejercicios de control de respiración y relajación, seguido de esto realizan estiramientos de forma ascendente. Para finalizar se realiza una retroalimentación aclarando sobre la flexibilidad dinámica.			Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR				
Desarrollar el control corporal a través de ejercicios dinámicos que favorezcan la conciencia del cuerpo y la flexibilidad		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL	
		Reconoce que es la flexibilidad dinámica	Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase	
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA				
	Feedback				

UNIDAD DIDÁCTICA:	Asimilación corporal		TEMÁTICA A DESARROLLAR:	Dinámica
sesión:	12	GRADO O EDADES:	Quinto seis	FECHA: 10 junio 2025
MOMENTOS	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.		ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se da un cordial saludo de Paz y Bien para iniciar con el juego de congelados estáticos, los estudiantes se moverán libremente por el espacio al ritmo de palmadas o al sonido del silbato. Cuando el sonido pare, deberán quedarse completamente inmóviles (estáticos) en la posición en la que estén. Variante: Aumentando la velocidad		Mando directo	15 minutos
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	Cangrejeros rápidos: se divide en 3 grupos de 5 integrantes cada uno, el cual van a salir en relevo, el cual sale el primer integrante en 4 apoyos hasta la distancia establecida por la docente, regresando de la misma manera hasta darle el relevo al siguiente compañero, así hasta que pase el último compañero. Se va aumentando la velocidad y cambiando el relevo.		Grupos reducidos	35 minutos
ACCIÓN FINAL	los estudiantes realizan ejercicios de control de respiración y relajación, seguido de esto realizan estiramientos de forma ascendente. Para finalizar se realiza una retroalimentación aclarando sobre la flexibilidad dinámica.		Mando directo	10 minutos
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	COMPETENCIA A EVALUAR			
Desarrollar el control corporal a través de ejercicios dinámica que favorezcan la conciencia del cuerpo y la flexibilidad		CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
		Reconoce que es la flexibilidad dinámica	Realiza una variedad de estiramientos de forma segura y efectiva	Actúa de manera muy participativa en los distintos momentos de la clase
OBSERVACIONES	ESTRATEGIA EVALUATIVA			
	Feedback			

9.5.4. Evaluación

Para desarrollar las actividades planteadas sobre la flexibilidad, se tiene presente la estrategia evaluativa para observar el progreso del tema abordado, inicialmente, se realizan los talleres lúdico-pedagógicos de asimilación conceptuales que se enfocan en el aprendizaje teórico, se espera que los estudiantes almacenen la información con el fin de lograr un aprendizaje significativo, que les permita la comprensión y la facilidad al ejecutar las diferentes actividades en cada clase.

Durante el desarrollo de la sesión de Educación Física, es de suma importancia la dimensión procedimental porque los conocimientos teóricos son llevados a la práctica, al utilizar los talleres lúdicos pedagógicos cada estudiante debe reflejar claridad en el tema dicho. Esta evaluación nos permite verificar errores y así mejorar las dificultades presentadas en el desarrollo de los ejercicios, cabe resaltar que cada educando tiene su propio ritmo de aprendizaje al momento de representar las diferentes actividades. A la misma vez, se pretende que los estudiantes, estimulen el interés a la hora de participar en la clase de Educación Física, y la motivación por aprender cosas nuevas hasta alcanzar un objetivo propuesto, es ahí donde el entusiasmo es transmitido por los maestros a la hora de plantear actividades lúdicas.

Finalmente, los talleres lúdico-pedagógicos de asimilación corporales que contienen una evaluación reflexiva, donde se demuestra la adquisición de competencias relacionadas con la flexibilidad y también constituyen una herramienta para la toma de decisiones pedagógicas orientadas a optimizar el aprendizaje motor, promover la seguridad en la práctica y fomentar la autonomía del alumnado en el desarrollo de hábitos corporales saludables.

10. Análisis e interpretación de resultados

La flexibilidad es una capacidad física esencial en el cuerpo humano que permite realizar movimientos con una mayor amplitud y sin restricciones, esta no solo facilita la ejecución de actividades diarias y deportivas, sino que también es clave para la prevención de lesiones, ya que, al mejorar la elasticidad muscular, el cuerpo se adapta mejor a movimientos repentinos.

Sin embargo, en el ámbito educativo la importancia de la flexibilidad se ha minimizado, especialmente en las clases de Educación Física, los estudiantes, en muchos casos, no poseen un conocimiento conceptual claro sobre términos y técnicas relacionadas con la flexibilidad, esta carencia limita su comprensión de cómo desarrollar y mantener esta capacidad física, lo cual puede afectar tanto su rendimiento en diferentes contextos, cotidianos, educativos, deportivos, así como también, la salud a largo plazo. La falta de atención a la flexibilidad en la Educación Física contribuye a que no se valoren adecuadamente los ejercicios de estiramiento que son fundamentales para el acondicionamiento.

Por lo cual el trabajo de investigación ha tenido como objetivo general analizar efecto de los talleres lúdico-pedagógicos en la asimilación del concepto y desarrollo de la flexibilidad en niños de grado quinto de la I.E.M INEM Pasto, del cual se desplegaron algunos objetivos específicos, primeramente se estableció conocer los saberes previos sobre el concepto y desarrollo de esta, resaltando que los estudiantes identifiquen con claridad la capacidad tanto en el ámbito cognitivo como en lo motriz, seguidamente se llevó a cabo la ejecución talleres lúdicos pedagógicos como estrategia para que los estudiantes obtengan una comprensión más clara sobre dicha temática y finalmente el grupo de investigación se enfocó en evaluar la incidencia de los talleres lúdicos pedagógicos en función de los saberes sobre el concepto y el desarrollo.

Para el desarrollo de los objetivos, se ha optado por una metodología mixta que se enmarca en el paradigma interpretativo, este enfoque resulta adecuado para comprender e interpretar la conducta de los estudiantes, centrado en los significados, intenciones y percepciones de los individuos involucrados en el contexto educativo, se utiliza un método investigación acción que busca capturar las experiencias vividas de los niños.

10.1. **valuación de los saberes previos sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad**

10.1.1. **Evaluación diagnóstica del concepto de la flexibilidad**

De acuerdo con la categoría de asimilación conceptual, la que orienta el proceso de incorporar nuevos conceptos o conocimientos al individuo, dentro de la estructura cognitiva se integra una nueva información de manera que sea compatible con las ideas previas, este proceso es importante para la adquisición de conocimientos, de tal modo se refiere a la capacidad de identificar información previamente aprendida o experimentada cuando se encuentra nuevamente en un contexto similar.

Tabla 3. Categoría asimilación conceptual- reconocimiento

Asimilación conceptual	Reconocimiento	Concepto Interpretación
------------------------	----------------	-------------------------

Fuente. Esta investigación

Teniendo en cuenta la aplicación y análisis de la entrevista, se hace un ejercicio de determinación de los tópicos relevantes al considerar la interpretación de las categorías deductivas, a continuación, se hace referencia a la categoría de Asimilación del concepto estipulado en la tabla N°3.

En este proceso intervienen varias habilidades cognitivas como la clasificación (tabla N°4), que consiste en agrupar elementos según sus características comunes, facilitando la organización del conocimiento y la identificación de patrones; la diferenciación juega un papel importante, ya que permite al individuo distinguir entre conceptos similares pero distintos, lo que mejora la precisión en el uso y comprensión de categorías conceptuales, dentro de la argumentación se refiere a la capacidad de justificar una idea, lo que no solo fortalece la comprensión de un concepto, sino que también permite un análisis crítico.

Con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados en el presente informe de investigación, se desarrolla en primera instancia la entrevista inicial para la categoría de asimilación conceptual, la cual permitió obtener información del contexto sobre aspectos teóricos o de conceptualización en relación al tema objeto de la investigación, en este caso la flexibilidad, dicha técnica se consolidó de un total de 10 preguntas las cuales fueron aplicadas al grupo compuesto por 23 estudiantes, aquellas indagaciones corresponden al concepto, características, clasificación, importancia y aspectos de demostración física o motriz, lo anterior permitió dar un primer paso a la respuesta del primer objetivo específico (*Ver anexo H*).

La formulación de estas preguntas tuvo como propósito identificar el conocimiento previo de los estudiantes, también examinar cómo aplicar este concepto de flexibilidad en diferentes contextos desde sus experiencias personales y prácticas físicas, se logró observar cómo la integran en sus actividades cotidianas y deportivas, esto permitió percibir el conocimiento teórico y su aplicación real.

De esta manera el proceso de recolección de datos ayudó a captar las percepciones de los estudiantes sobre la importancia de esta capacidad física para el bienestar general, así como su influencia en el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones, a través de este enfoque, se avanzó hacia una mayor comprensión de las necesidades formativas en torno a la flexibilidad.

En relación con la comprensión del concepto de flexibilidad, los estudiantes la definieron como la capacidad de estirarse, esta acción implica alargar los músculos temporalmente, lo cual permite adaptar el cuerpo a distintas posiciones, así que los estudiantes entienden la flexibilidad no sólo como capacidad física sino como una función esencial que impacta en la realización de sus actividades diarias.

Asimismo, los estudiantes mencionaron que la flexibilidad es parte fundamental de la movilidad general del cuerpo humano, ya que está concede el rango completo de las articulaciones, facilitando acciones básicas como el agacharse, girar, doblarse, o caminar, de igual manera los estudiantes se refirieron a la elasticidad muscular que permite que los músculos se estiren y retomen su forma inicial, este componente de la flexibilidad es primordial para que el cuerpo se ajuste a movimientos amplios y evite lesiones.

Por ello es importante resaltar que el concepto de flexibilidad para los estudiantes, se asocia a elementos como estiramientos tanto de extremidades superiores e inferiores, así también que la flexibilidad les permite desenvolverse en un contexto, realizando algunas acciones motrices como mantener una postura o posición del cuerpo y de desplazamiento sobre el espacio, de igual manera, el término en mención lo asocian hacia el desarrollo de algunas competiciones propuestas en actividades de la clase de Educación Física.

La concepción del término que tiene el contexto, se puede indicar la asociación de la realidad con la teoría, puesto que varios de los infantes entienden dicho término como una capacidad que permite movimiento como estiramientos, flexiones y circunducciones de diferente segmentos del cuerpo como lo son las extremidades, algunas de sus respuestas textuales fueron: ‘‘*para mí la flexibilidad es cuando uno se estira, hace como unos ejercicios*’’, ‘‘*Es como enrollar, ósea, como*

ponerse, estirarse, mover los huesos y poner como la cabeza debajo de los pies”. También logran asociar que la flexibilidad es una capacidad física que permite el mantenimiento de una calidad de vida, ya que permite llegar a desarrollar competencias como elementos de desarrollo humano de manera individual y grupal.

Citando a Montes (2010) plantea el fomento de los hábitos saludables no es una tarea única de los centros escolares sino también de las familias y de la sociedad en general, por lo que es necesario que estos tres contextos trabajen en la misma dirección con el objetivo de que desde edades tempranas se realice una buena alimentación sana y la práctica del ejercicio físico de forma diaria para así evitar que aparezca el sobrepeso en edad infantil.

Respecto a la segunda pregunta, los estudiantes reconocen la importancia de la flexibilidad, mencionando que es fundamental para su desempeño en una variedad de deportes “*la flexibilidad es ejercicios que se usan en gimnasia*” y actividades físicas, destacándose como una capacidad que influye en su rendimiento y bienestar general, mencionan que gracias a una adecuada flexibilidad pueden realizar movimientos amplios y precisos, esenciales para deportes como el fútbol, el baloncesto o la gimnasia, para ellos esta cualidad les permite que sus cuerpos se adapten mejor a cambios bruscos de posturas repentinamente, de este modo, los niños entienden que “*la flexibilidad es el que ayuda al cuerpo a que haga competencias, para competencias y otras cosas de educación física que sirve la flexibilidad*”, perciben como un requisito esencial que les brinda seguridad y confianza al participar en competencias deportivas.

Los resultados muestran que los niños identifican el término “flexibilidad” a nivel verbal, pero presentan déficits en la comprensión conceptual que impiden su aplicación coherente en la práctica; este hallazgo respalda las hipótesis previas sobre la necesidad de intervenciones didácticas que articulen explicación conceptual y práctica guiada. Asimismo, se evidencia que, aunque los estudiantes reconocen la importancia de la flexibilidad para el funcionamiento corporal, es decir, valoran su papel en la movilidad y el bienestar físico, pero dicha valoración no se traduce plenamente en una comprensión operativa del concepto. Esta distinción entre reconocimiento y comprensión pone de manifiesto una brecha educativa: los alumnos saben que la flexibilidad es relevante, pero no alcanzan a explicar sus fundamentos ni a relacionarla con criterios que orienten la ejecución y la toma de decisiones durante las actividades.

En atención a la tercera y cuarta pregunta, los educandos comprenden con claridad que la flexibilidad de sus músculos es primordial; este entendimiento temprano de la importancia de esta

capacidad fomenta en ellos el hábito de realizar ejercicios diarios, teniendo en cuenta lo anterior, se les consultó sobre el tiempo que una persona debería dedicar a trabajar su flexibilidad y como podían fortalecer sus músculos, en el caso de los niños, asociaron esta actividad con sesiones de una hora, sin embargo, se recomienda trabajar entre 10 y 30 minutos por sesión, al menos de 2 a 3 veces por semana, este tiempo es suficiente para mantener músculos y articulaciones flexibles, lo que ayuda a prevenir tensiones o lesiones durante una actividad recreativa o de juegos.

La rutina diaria de 10 minutos no solo les brinda beneficios físicos, sino que también fomenta en los niños una disciplina que le serán útiles en otras áreas de su vida, aunque parezca un período breve, la práctica constante de ejercicios de flexibilidad les permite observar que sus músculos y articulaciones responden mejor cada día, esto también refuerza en ellos la idea de que el esfuerzo diario, aunque pequeño puede conducir a grandes mejoras.

Esta práctica diaria también se convierte en una oportunidad para que los niños desarrollem una conexión con su propio cuerpo, aprendiendo a identificar cuáles zonas necesitan más trabajo y qué posiciones les resultan cómodas o difíciles, esta autoconciencia física es crucial, ya que les enseña a reconocer sus límites.

A la vez estos ejercicios de flexibilidad contribuyen al desarrollo de habilidades motoras básicas como correr, saltar y girar, con un menor riesgo de caídas, esto resulta especialmente beneficioso para su seguridad en el entorno escolar y en sus actividades cotidianas.

El artículo Tiempo y frecuencia de aplicación del estiramiento muscular estático en sujetos sanos: una revisión sistemática (2006), menciona que la realización del estiramiento muscular estático en población adulta joven sana durante 30 segundos, mínimo tres veces por semana durante 6 semanas es suficiente para mejorar la flexibilidad.

La práctica de la flexibilidad, entonces, no solo es una forma de aumentar la movilidad de los estudiantes, sino también de potenciar su desarrollo integral, dedicar 10 minutos diarios a estiramientos y ejercicios de movilidad tiene efectos positivos en su salud física, emocional y mental, de igual manera aprenden a valorar el cuidado de su cuerpo, a ser constantes y a disfrutar de una actividad física sin restricciones.

En correspondencia con la pregunta de cómo pueden fortalecer sus músculos, algunos niños mencionaron lo siguiente: “*Haciendo ejercicios, por ejemplo, cómo, cuándo uno se sube por un pasamanos.*”, “*Haciendo estiramientos de los brazos digamos estirándolos cada vez más se van haciendo más flexibles.*”. Los educandos reconocen la flexibilidad como un elemento clave para

la salud física; al intervenirla, observan mejoras en la musculatura y en la resistencia funcional. Esta apreciación fundamenta la necesidad de reservar tiempo curricular en Educación Física para su desarrollo, dado que sus efectos abarcan tanto el rendimiento deportivo como el bienestar integral y la promoción de hábitos de vida saludables.

Los datos recabados en las preguntas 5 y 6 evidencian una confusión conceptual sostenida entre el alumnado respecto a la noción de flexibilidad y en particular, a la distinción entre flexibilidad dinámica y flexibilidad estática. Aunque algunos estudiantes muestran capacidad de reconocimiento mediante ejemplos o referencias a gimnastas o a movimientos concretos, la mayoría ofrece definiciones imprecisas, mezcla ejercicios con capacidades motrices y presenta explicaciones que oscilan entre intuiciones correctas y concepciones erróneas, como, por ejemplo: “*sentadillas y lagartijas.*” “*flexibilidad de brazos del cuerpo de las piernas.*” La intuición lingüística asociar dinámico con movimiento y estático con quietud, aparece recurrente y parcialmente acertada, pero no se traduce en una comprensión operativa que permita diferenciar criterios, usos pedagógicos o condiciones de aplicación de cada tipo de flexibilidad: “*Que estática creo que se refiere a que se queda quieta y dinámica que se tiene que mover.*” “*La dinámica yo digo que sería en hacer movimientos y la estática aplica a estar quieto*”

Según George, Fisher y Vehrs (1999), hay dos tipos de flexibilidad; estática y dinámica. La flexibilidad estática es la que se determina a través de la amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición, es la más utilizada en la evaluación de la flexibilidad representando el rango máximo de movimiento y la flexibilidad dinámica se manifiesta en la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud en oposición a una resistencia

Mencionando a Gallahue y Ozmun (2012), el desarrollo de las habilidades motrices básicas como correr, saltar y moverse es esencial en la niñez, ya que permite a los niños explorar, aprender y adaptarse de manera segura y efectiva a su entorno. En este sentido, la flexibilidad dinámica se convierte en una herramienta que facilita estos movimientos al otorgar mayor rango de acción a las articulaciones y elasticidad a los músculos, lo cual es esencial para prevenir lesiones y mejorar el desempeño físico.

La flexibilidad dinámica, por lo tanto, no solo permite a los estudiantes realizar actividades físicas con mayor facilidad, sino que también se convierte en una capacidad que promueve el desarrollo de habilidades psicomotoras esenciales para su crecimiento. Esto se observa cuando los niños comprenden la importancia de la flexibilidad dinámica no solo como una capacidad física,

sino también como una habilidad que impacta directamente en su calidad de vida y en la realización segura y efectiva de actividades básicas.

El juego en la infancia es una actividad multifacética que implica movimientos complejos y variados, desde correr y saltar hasta agacharse y girar. La flexibilidad dinámica permite que los músculos y las articulaciones se adapten a una variedad de movimientos, lo cual reduce el riesgo de lesiones y facilita la realización de actividades recreativas.

Teniendo en cuenta a, Baechle y Earle (2008), la flexibilidad dinámica es crucial en actividades que implican movimientos repetitivos y amplios, como los realizados durante el juego, ya que contribuye a la estabilidad y control del cuerpo.

En continuidad con los aportes teóricos sobre la flexibilidad, en esta ocasión se aborda desde una perspectiva contemporánea; el concepto sigue siendo ampliamente reconocido en sus dos categorías principales: estática y dinámica. Sin embargo, resulta fundamental señalar que este constructo ha sido ampliado y enriquecido en la actualidad. Investigadores y profesionales del campo de la Educación Física y de las ciencias del movimiento han incorporado nociones más específicas, entre ellas la movilidad, Según García (2020), entendida como la capacidad de desplazar una articulación a lo largo de su rango de movimiento con control neuromuscular. Este componente se evalúa de manera objetiva mediante instrumentos especializados, lo que permite establecer parámetros precisos sobre la amplitud articular.

De igual manera, en la actualidad se ha consolidado el concepto de flexibilidad funcional, entendido como una cualidad que integra dimensiones como la elasticidad de los tejidos, la activación muscular, el control motor y la estabilidad articular. Según Reyes Izaguirre y otros (2013), esta capacidad física presenta diferencias entre géneros: las mujeres suelen mostrar mayores niveles de flexibilidad debido a la baja rigidez de sus articulaciones, lo que permite un rango de movimiento más amplio; además, poseen un menor tono muscular, factor que contribuye aún más a esta condición. Este enfoque actual supera el concepto limitado de la flexibilidad como una capacidad aislada, situándola como un componente esencial para el rendimiento motor, la prevención de lesiones y el desarrollo integral de las habilidades psicomotoras en contextos educativos y deportivos.

Estos hallazgos confirman la pertinencia de la formulación del problema planteada en la investigación, ya que existe una brecha entre el reconocimiento verbal de la flexibilidad y la comprensión conceptual necesaria para su aplicación pedagógica. En consecuencia, los objetivos

del estudio orientados a identificar falencias de comprensión conceptuales y a proponer estrategias didácticas para su superación quedan respaldados empíricamente. Específicamente, los resultados justifican la inclusión en los objetivos de metas orientadas a (1) diagnosticar el nivel de comprensión conceptual de los estudiantes y (2) diseñar intervenciones didácticas que articulen explicación conceptual y práctica guiada.

Por otro lado, al preguntar a los estudiantes cómo puede la flexibilidad dinámica ayudar en sus actividades diarias manifestaron que este tipo de flexibilidad es primordial aunque como se mencionó en las preguntas anteriores, la asimilación del concepto no es amplio, sin embargo por intuición relacionan las palabras con aquellas acciones que realizan en el día, por ello se obtuvieron respuestas como: “para ejercitarse mi cuerpo, como que se utiliza para yoga”; muchos mencionaron habilidades motrices básicas como “correr, saltar, hacer fuerza” o desplazar objetos de un lugar a otro de la casa.. Esto sugiere que los niños asocian la flexibilidad dinámica en rutinas diarias con su capacidad para realizar movimientos coordinados y controlados, habilidades que son fundamentales en su desarrollo físico y en la interacción con el entorno.

Para los niños, el juego es una actividad fundamental que va más allá de la simple recreación; representa una vía para el desarrollo social, físico y emocional. Por tanto, la flexibilidad dinámica es un facilitador no sólo de actividad física, sino también de experiencias de socialización y exploración. La respuesta de los estudiantes refleja que ven la flexibilidad como un componente importante para realizar movimientos seguros y fluidos, necesarios para disfrutar plenamente de los juegos y actividades cotidianas.

Finalmente, al cuestionar a los estudiantes sobre cómo pueden reconocer si están mejorando su flexibilidad y si pueden demostrarlo de alguna manera, mencionaron : “*porque yo antes no llegaba hasta allá, sino que llegaba hasta aquí Y como yo empecé a correr y hacer ejercicios, ya pude estirarme mejor*”, “*Practicando ejercicios flexibles como alcanzando mis pies con la punta de la mano o el suelo con la punta de mis dedos*”, notando cambios tanto en la práctica de ejercicios de flexibilidad como en otras actividades diarias. Esta observación sugiere que los niños son capaces de reconocer y evaluar su propio progreso en flexibilidad, un proceso importante en el desarrollo de la autoconfianza y la autopercepción física.

La autoevaluación es una habilidad relevante en el desarrollo infantil, ya que permite a los niños identificar sus propios avances y entender el impacto de estos en sus actividades diarias (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Para los estudiantes, la mejora en la flexibilidad se hace evidente en actividades como el juego y la práctica de ejercicios, lo cual fortalece su autoconfianza y su capacidad para participar activamente en distintas actividades físicas. La percepción de mejora no solo incentiva la continuidad de la práctica, sino que también promueve una comprensión más profunda de su propio cuerpo y sus capacidades, elemento crucial en el desarrollo psicomotor.

Para este aspecto de clasificación de asimilación conceptual, surgieron 3 conceptos emergentes importantes que enriquecen y orientan la interpretación de los datos. A continuación, se demuestran en la tabla N°4.

Tabla 4. Categoría asimilación conceptual- clasificación

Asimilación conceptual	Clasificación	Diferenciación
		Argumentación
		Transición

Fuente. Esta investigación

El primero es la diferenciación de conceptos, en donde los estudiantes comenzaron mostrando una comprensión difusa del término flexibilidad y se observa una segmentación clara entre nociones relacionadas, por ejemplo, flexibilidad estática vs. dinámica. Los registros cualitativos muestran una imprecisión terminológica y en la falta de comprensión para distinguir subcomponentes de la flexibilidad.

El segundo, es el concepto de argumentación, los estudiantes mostraron razonamientos deductivos simples y respuestas preconcebidas porque aplicaban reglas generales memorizadas sin conectar la experiencia corporal con la explicación. Esto limita la comprensión profunda y explica las respuestas obtenidas en las evaluaciones.

Y finalmente, se documenta una transición cualitativa en el conocimiento de los estudiantes: un estado inicial caracterizado por desconocimiento y un estado posterior con mayor comprensión conceptual y ejecución más consciente. La noción de “antes y después” funciona como indicador de eficacia pedagógica y este patrón ayuda a la investigación del estudio sobre la incidencia positiva de metodologías lúdico-pedagógicas en la asimilación conceptual y corporal.

10.1.2. Evaluación diagnóstica del desarrollo de la flexibilidad

Con el propósito de establecer una línea de base que permitiera valorar posteriormente el impacto de la intervención pedagógica, se aplicaron pruebas iniciales orientadas a medir el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa

Municipal INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez. Estas mediciones constituyen un insumo fundamental para identificar las condiciones físicas previas de la población participante, reconocer posibles limitaciones en la movilidad articular y muscular, y disponer de referentes objetivos que faciliten la comparación entre el estado inicial y los avances alcanzados tras la implementación de los talleres lúdico-pedagógicos.

A continuación, se presentan las mediciones iniciales, previas al desarrollo del test Sit and Reach:

Tabla 5. Demostración de género del grado 5º.

GÉNERO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	16	69,6%	69,6%	69,6%
	Femenino	7	30,4 %	30,4%	100,0%
Total		23	100,0 %	100,0%	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

En primer lugar, se evidencia en la tabla N°5 y directamente complementada con la figura 4, el total de los estudiantes encuestados, en una muestra de 23 personas, dividiéndose en dos categorías: masculino y femenino. En los resultados, el género masculino incluye 16 personas, representando el 69.6% del total, mientras que el femenino cuenta con 7 personas, que constituyen el 30.4% restante. El análisis de porcentajes se completa con el porcentaje acumulado, que refleja cómo cada grupo contribuye al total de la muestra hasta alcanzar el 100%.

En esta muestra, se observa una mayor representación del género masculino en comparación con el femenino. Respecto a los resultados obtenidos en las pruebas, los datos se encuentran estrechamente relacionados con las mediciones, más que por el género, sin embargo, se registraron desempeños destacados de una mujer cuya talla fue de 1.50 y peso considerable, quien obtuvo uno de los mejores resultados de las pruebas. De este modo, aunque la relación directa entre talla, peso y desempeño en flexibilidad se mantiene como patrón general, la existencia de casos aislados evidencia que la condición física no depende exclusivamente de la proporción corporal. Factores biológicos (hormonales, genéticos), nutricionales y de práctica motriz también inciden en los resultados.

Tabla 6. Talla de los estudiantes grado 5º

TALLA					
		Frecuenci a	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,29-1,40 m	14	4,3	60,2	60,2
Por rangos	1,41-1,60 m	9	4,3	38,7	38,7
	Total	23	100,0	100,0	100,0

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Seguidamente, se presenta la tabla N°6, con la distribución de tallas en dos rangos: 1,29-1,40 m y 1,41-1,60 m, con un total de 23 alumnos encuestados, en el primer rango (1,29-1,40 m), se observa que 14 personas corresponden a este intervalo, lo que representa el 60.2% del total de la muestra y un 4.3% correspondiente de manera individual. Por otro lado, el segundo rango (1,41-1,60 m) incluyen a 9 personas, que también representan el 4.3% de la muestra de manera individual, mientras que, en términos válidos totales, constituye el 38,7% de los casos, alcanzando un porcentaje acumulado del 100%.

Como resultado de las primeras mediciones en los intentos de Sit and Reach y caminatas en estocadas laterales, los estudiantes dentro del rango de 1.29 a 1.40 al tener extremidades más cortas, se les facilitó ciertos movimientos de flexibilidad, porque la distancia que debe recorrer cada segmento es menor y el control postural resulta más sencillo. En cambio, un estudiante de 1.60 m tiene extremidades más largas, lo que puede generar mayor palanca y exigir más control muscular para alcanzar rangos similares de movimiento. De manera particular el estudiante de mayor altura fue de 1.59, a quien se le dificultó alcanzar los objetivos en cada uno de los intentos, mientras que sus compañeros de menor estatura de 1.29 lograron cumplir las metas en las actividades, no obstante, se identificaron algunos casos aislados en los que, pese a contar con una talla inferior, los participantes también evidenciaron limitaciones para alcanzar niveles óptimos de flexibilidad. Estos hallazgos ponen de manifiesto que, aunque la talla constituye un factor relevante en el desempeño, no determina de manera absoluta la condición física, pero la talla se vincula con la asimilación corporal, ya que permite contextualizar los rangos de movimiento y la ejecución de posturas estáticas-dinámicas. Así, los datos antropométricos complementan la observación cualitativa y las mediciones cuantitativas.

Tabla 7. Peso de los estudiantes grado 5º

PESO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	20 a 30 kg.	11	47,8	47,8	47,8
	31 a 40 kg.	7	30.1	30.1	78,3
	41 a 60 kg	5	21.5	21.5	100.0
	Total	23	100,0	100,0	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

En tercer lugar, la tabla N°7 se agrupa en tres rangos principales; el primer grupo, conformado por aquellos que pesan entre 20 y 30 kg, es el más numeroso, representando el 47,8% del total con 11 estudiantes. En el segundo rango, que abarca de 31 a 40 kg, se encuentran 7 estudiantes, lo que equivale al 30,1% de la muestra, sumando el total de los dos grupos, se observa que el 78,3% de los estudiantes tiene un peso igual o inferior a 40 kg.

Finalmente, el último grupo, corresponde a los estudiantes con un peso entre 41 a 60 kg, es el menos numeroso, con 5 integrantes que representan el 21,5% del total. Esto refleja que la mayoría de los estudiantes presentan un peso dentro de los primeros dos rangos, mientras que sólo una minoría supera los 40 kg.

Como resultado del análisis, se evidenció que a mayor peso corporal (rangos de 41 a 60kg) los estudiantes enfrentaron una mayor resistencia mecánica en articulaciones y músculos, lo cual limitó la amplitud de movimiento en las pruebas aplicadas, se evidencia de manera general que los integrantes del grupo con mayor peso presentaron menor alcance en el Sit and Reach y mayores dificultades en la ejecución de las caminatas con estocadas laterales, en comparación con aquellos de menor peso. En particular, se observó que el estudiante con un peso máximo de 56 kg no logró el objetivo en ninguno de los intentos realizados, mientras que el estudiante de menor peso de 22kg fue uno de los que mejores resultados que se obtuvo en los ejercicios, en términos de relación con otras mediciones, los resultados muestran que existe una conexión directa entre la talla y el peso de los estudiantes, de modo que, a mayor estatura, se observa un incremento en el peso corporal. Esta tendencia responde a la proporcionalidad esperada en el crecimiento físico durante la etapa escolar, donde la altura suele acompañarse de un aumento en la masa corporal.

Sin embargo, se identificaron casos aislados en los que algunos estudiantes, pese a presentar una talla superior, registraron un peso considerablemente menor al esperado. Estas situaciones pueden explicarse por diversos factores de carácter genético, nutricional o incluso por hábitos de actividad física, los cuales influyen en la composición corporal y en la relación entre talla y peso. Este hallazgo confirma que estas características influyen directamente en el desarrollo de la flexibilidad y es necesario considerar estas variaciones individuales, ya que no se comportan de manera uniforme en toda la población y pueden condicionar el desempeño en las pruebas aplicadas.

Resultados Iniciales de la prueba Sit and Reach: Para la aplicación de esta actividad de flexibilidad estática, se utilizaron algunos recursos como el step, una cinta métrica y una lista de registros, y los pasos ejecutados fueron de la siguiente manera:

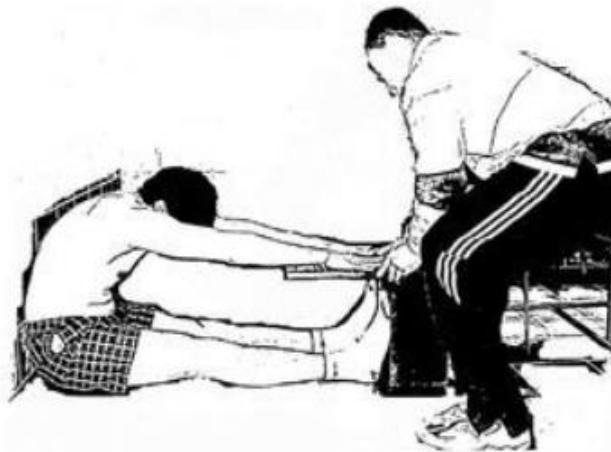
1. El estudiante se sienta en el suelo, con las piernas extendidas hacia adelante y juntas.
2. Los pies deben estar apoyados contra un Step, formando un ángulo recto con las piernas.
3. El estudiante coloca las manos una sobre otra y los brazos extendidos hacia adelante.
4. Se le indica que se incline lentamente hacia adelante, sin flexionar las rodillas, intentando alcanzar la mayor distancia posible con las manos.
5. Mantener la posición final durante al menos dos segundos.
6. Registrar la medida alcanzada en centímetros, tomando como referencia la escala del Step.
7. Repetir el procedimiento tres veces y conservar los resultados.

Para la realización de este test, cada uno de los niños era citado a ejecutar las instrucciones anteriormente dichas en un espacio diferente, mientras el resto del grupo se encontraba realizando juegos motores de cooperación y equipo. (Ver anexo M).

Adicional se expone una tabla de baremación para la interpretación de los resultados:

Tabla 8. Tabla de baremación test sit and reach

Categoría	Rango (cm)	Interpretación	Implicación pedagógica
Muy bajo	0	Limitación marcada de la cadena posterior	Requiere intervención prioritaria y progresiva
Bajo	1–2	Flexibilidad limitada	Enfocar en técnica, respiración y constancia
Aceptable	3–4	Nivel funcional para la edad	Mantener y mejorar con rutina guiada
Bueno	5–9	Flexibilidad adecuada	Consolidar con variaciones y control postural
Excelente	≥ 10	Flexibilidad destacada	Profundizar en control y prevención de sobre estiramiento

Figura 4. Ejecución test sit and reach

Fuente. Tomado de J Sci Med Sport., 10 (2007).

A continuación, se muestran los resultados de los 3 intentos que realizaron los alumnos:

Tabla 9. Primer intento (SR)

Primer intento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medida en Cm	0 cm	13	56,5 %	56,5%	56,5%
	1,0 cm	3	13,0%	13,0%	69,6%
	3,0 cm	2	8,7%	8,7%	78,3%
	4,0 cm	1	4,3%	4,3%	82,6%
	6,0 cm	1	4,3%	4,3%	87,0%
	7,0 cm	1	4,3%	4,3%	91,3%
	8,0 cm	1	4,3%	4,3%	95,7%
	13,0 cm	1	4,3%	4,3%	100,0%
	Total	23	100,0%	100,0%	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

En el primer intento, representado en la tabla N°9, evidencia la distribución de una variable denominada “primer intento” de 23 personas, con valores que oscilan desde 0 hasta 13 representando la cantidad de estudiantes que alcanzaron estas medidas. Cada valor específico está acompañado de su frecuencia, porcentaje dentro de la muestra, porcentaje válido y porcentaje acumulado, la mayoría de los participantes, 13 en total (56.5%), tienen un valor de 0 en la variable “primer intento”, indicando que esta categoría es predominante; otros valores, como 1 y 3, presentan frecuencias menores con 3 personas de un (13%) y 2 personas con un (8.7%), respectivamente.

Los demás valores en la tabla, que van de 4 a 13, tienen una frecuencia de 1 persona cada uno, representando el 4.3% del total, el porcentaje acumulado aumenta progresivamente, alcanzando el 100% con el último valor de 13. En definitiva, la distribución muestra una notable concentración en el valor 0, mientras que los demás valores tienen frecuencias mucho menores y están dispersos a lo largo de la tabla.

De acuerdo con esta tabla y grafica presentada, se evidencia que más del 50% de los estudiantes no lograron alcanzar el objetivo mínimo esperado en términos de flexibilidad, concentrándose en el rango de 0 cm, lo que refleja limitaciones significativas en la amplitud de movimiento de la cadena posterior. Dentro de este grupo, solo 6 estudiantes alcanzaron hasta 4

cm, lo cual se considera un nivel aceptable de flexibilidad para la edad y contexto escolar, mientras que, de manera aislada, aunque pedagógicamente relevante, se identificaron 4 estudiantes que superaron los 6 cm, llegando incluso hasta los 13 cm, lo que representa un desempeño destacado en la prueba.

Este resultado se articula con los análisis previos sobre talla, peso y género, en los que se evidenció que las características antropométricas influyen directamente en la ejecución de los ejercicios de flexibilidad. En particular, se observó que los estudiantes con menor peso y estatura tienden a alcanzar mejores resultados, aunque también se registraron casos excepcionales.

En conjunto, estos hallazgos refuerzan la necesidad de considerar la diversidad corporal y funcional en el análisis de la flexibilidad, así como en el diseño de estrategias lúdico-pedagógicas que permitan fortalecer esta condición física desde una perspectiva integral, tal como lo plantea el objetivo general de la investigación.

Tabla 10. Segundo intento (SR)

Medida en Cm	Segundo intento			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
0 cm	11	47,8%	47,8%	47,8%
1,0 cm	3	13,0%	13,0%	60,9%
2,0 cm	3	13,0%	13,0%	73,9%
3,0 cm	1	4,3%	4,3%	78,3%
4,0 cm	1	4,3%	4,3%	82,6%
7,0 cm	1	4,3%	4,3%	87,0%
10,0 cm	2	8,7%	8,7%	95,7%
14,0 cm	1	4,3%	4,3%	100,0%
Total	23	100,0%	100,0%	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Se puede evidenciar en la tabla N°10, la distribución de la variable “segundo intento” en una muestra de 23 personas, con valores que van desde 0 hasta 14, cada valor específico está acompañado de su frecuencia, porcentaje válido y porcentaje acumulado, se observa que el valor

0 es el más frecuente, con 11 personas (47.8% del total), lo que indica que casi la mitad corresponde a esta categoría.

Otros valores, como 1 y 2, tienen una frecuencia de 3 personas cada uno, representando un 13% cada uno, los valores restantes (3, 4, 7, 10 y 14) son menos comunes, con frecuencias de 1 o 2 personas, representando entre el 4.3% y el 8.7% del total. El porcentaje acumulado incrementa hasta alcanzar el 100% con el valor final de 14.

Interpretando estos resultados, la gráfica correspondiente al segundo intento del test *Sit and Reach* muestra una mejora general en el desempeño de los estudiantes respecto al primer intento. Aunque el 47,8% de los participantes aún se ubicó en el rango de 0 cm, lo que indica que no lograron alcanzar el objetivo mínimo de flexibilidad, este porcentaje representa una reducción significativa en comparación con el primer intento, donde más del 56% se encontraba en esa misma condición. Este descenso evidencia una respuesta positiva ante la repetición de la prueba, posiblemente asociada a una mayor familiarización con el ejercicio, una mejor disposición corporal o una activación motriz más eficiente.

Además, se observa un incremento en los rangos superiores: 8 estudiantes alcanzaron entre 1 y 4 cm, lo que se considera un nivel aceptable de flexibilidad, mientras que 4 estudiantes lograron superar los 7 cm, llegando incluso hasta los 14 cm. Este grupo, aunque minoritario, resulta pedagógicamente relevante, ya que confirma que existen casos con alto nivel de amplitud articular, independientemente de las tendencias generales del grupo.

En conjunto, el segundo intento del test permite confirmar que la flexibilidad puede mejorar con la repetición, la adaptación corporal y el estímulo adecuado, lo que valida el enfoque de los talleres lúdico-pedagógicos propuestos en la investigación como estrategia para fortalecer esta condición física en estudiantes de educación primaria.

Tabla 11. Tercer intento (SR)

Tercer intento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medida en Cm	0 cm	11	47,8%	47,8%	47,8%
	1,0 cm	4	17,4%	17,4%	65,2%
	2,0 cm	2	8,7%	8,7%	73,9%
	4,0 cm	1	4,3%	4,3%	78,3%
	5,0 cm	1	4,3%	4,3%	82,6%
	7,0 cm	1	4,3%	4,3%	87,0%
	9,0 cm	1	4,3%	4,3%	91,3%
	11,0 cm	1	4,3%	4,3%	95,7%
	14,0 cm	1	4,3%	4,3%	100,0%
Total		23	100,0%	100,0%	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Por último, en la tabla N°11 y figura 8, se evidencia los resultados del “tercer intento” en una muestra de 23 personas, con valores que van de 0 a 14, cada valor tiene asociada su frecuencia, porcentaje, porcentaje válido y porcentaje acumulado, el valor 0 es el más frecuente, con 11 personas, representando el 47.8% del total, lo que sugiere que casi la mitad de la muestra se concentra en esta categoría.

El valor 1 sigue en frecuencia, con 4 personas (17.4%), mientras que el valor 2 se encuentra en 2 personas (8.7%), los demás valores (4, 5, 7, 9, 11 y 14) aparecen con una frecuencia de 1 persona cada uno, representando el 4.3% del total, el porcentaje acumulado va incrementando hasta alcanzar el 100% en el último valor, 14. Esta distribución tiene una alta concentración en el valor 0, con una menor frecuencia en los demás valores, los cuales están dispersos y representan proporciones mucho menores de la muestra total.

La gráfica correspondiente al tercer intento del test *Sit and Reach* muestra una persistencia en el porcentaje de estudiantes que no lograron alcanzar el objetivo mínimo de flexibilidad, con un 47,8% ubicados nuevamente en el rango de 0 cm. Este dato, aunque idéntico al registrado en el

segundo intento, adquiere un matiz distinto al observar la distribución de los demás resultados. En particular, se destaca la concentración de 4 estudiantes en el rango de 1.0 cm, lo que representa el segundo grupo más numeroso con un 17,4% del total. Este agrupamiento específico sugiere la presencia de factores que pudieron incidir en el rendimiento durante este tercer intento.

Desde una perspectiva pedagógica y fisiológica, este fenómeno puede atribuirse a dos aspectos complementarios. En primer lugar, el cansancio acumulado derivado de la repetición de pruebas y la participación en juegos motores y cooperativos, que pudieron haber generado una disminución en la capacidad de elongación muscular, afectando el desempeño en la prueba. En segundo lugar, la desmotivación frente a la reiteración del mismo ejercicio pudo influir en la disposición corporal y emocional de los estudiantes, limitando su esfuerzo y concentración durante la ejecución.

A pesar de estas condiciones, se registraron resultados aislados pero significativos en rangos superiores, como 14.0 cm, 11.0 cm y 9.0 cm, alcanzados por un estudiante en cada caso (4,3% respectivamente), lo que confirma que, incluso en contextos de fatiga o repetición, algunos participantes mantienen un nivel elevado de flexibilidad.

Test de caminata en estocadas laterales: Posteriormente, se procedió a la aplicación del segundo test de flexibilidad dinámica, el cual fue desarrollado con los 23 estudiantes, este test consistió en recorrer una distancia de 10 metros de ida y 10 metros de regreso, donde cada estudiante realizaba caminatas en estocadas laterales, en este caso, a los estudiantes se les tomó un tiempo determinado en lo que se demoran en el recorrido de estas distancias, hasta la mitad de una cancha de microfootball ubicada en la misma institución objetivo de la investigación. A continuación, se presenta la tabla de baremación para este test. (*ver figura 5*)

Tabla 12. Tabla de baremación test caminatas en estocadas laterales

Categoría	Tiempo (ida y vuelta, 20 m)	Interpretación	Implicación pedagógica
Excelente	≤ 30 s	Ejecución rápida, coordinación y fuerza óptimas	Consolidar técnica y prevenir sobrecarga
Bueno	31–39 s	Nivel adecuado de flexibilidad dinámica y control postural	Mantener práctica y progresar con variaciones
Aceptable	40–50 s	Flexibilidad funcional, aunque con limitaciones de resistencia	Reforzar técnica y motivación en juegos cooperativos
Bajo	51–60 s	Dificultades en coordinación y amplitud de movimiento	Requiere intervención pedagógica progresiva
Muy bajo	≥ 61 s	Limitación marcada en flexibilidad dinámica	Atención prioritaria, ejercicios adaptados y seguimiento

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

El protocolo que se llevó a cabo para la realización de esta actividad fue la siguiente:

1. Preparación del espacio

- Delimitar un recorrido recto de 10 metros, con marcas visibles en el inicio y en el punto de retorno.
- El recorrido total será de 20 metros (ida y vuelta).

2. Posición inicial

- El estudiante se coloca de pie en la línea de salida, con los pies separados al ancho de los hombros.
- Tronco erguido y brazos relajados a los costados o en posición de equilibrio.

3. Ejecución de la estocada lateral

- Iniciar desplazamiento con una estocada lateral hacia la derecha: una pierna se desplaza lateralmente y flexiona la rodilla, mientras la otra permanece extendida.
- Mantener el tronco recto y el control postural durante el movimiento.

4. Medio giro alternado

- Al completar cada estocada, realizar un medio giro del tronco y del cuerpo completo, alternando derecha e izquierda.

- Este giro asegura la alternancia de direcciones y la simetría del ejercicio.

5. Continuación del recorrido

- Repetir la secuencia de estocada lateral + medio giro hasta completar los 10 metros de ida.

- Al llegar al punto de retorno, girar y repetir la misma dinámica en el trayecto de regreso (10 metros adicionales).

6. Finalización

- El test concluye al cruzar nuevamente la línea de salida, completando los 20 metros totales.
- Registrar el tiempo empleado en segundos, utilizando cronómetro desde la salida hasta la llegada.

Figura 5. Ejecución test caminata en estocada laterales



Fuente. Esta investigación.

Resultados del test de caminata de estocadas laterales:

Tabla 13. Tiempo de ejecución

Tiempo de ejecución				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tiempo En segundos	40,16 seg	1	4,3%	4,3%
	41,50 seg	4	17,4%	17,4%
	43,50 seg	1	4,3%	4,3%
	46,03 seg	1	4,3%	4,3%
	49,12 seg	1	4,3%	34,8%
	50,60 seg	1	4,3%	39,1%
	53,06 seg	1	4,3%	43,5%
	53,32 seg.	2	8,7%	52,2%
	55,05 seg	1	4,3%	56,5%
	55,66 seg	1	4,3%	60,9%
	59,60 seg	1	4,3%	65,2%
	60,06 seg	1	4,3%	69,6%
	85,34 seg	1	4,3%	73,9%
	86,00 seg	1	4,3%	78,3%
	88,41 seg	3	13,0%	91,3%
	94,90 seg	1	4,3%	95,7%
	95,00 seg	1	4,3%	100,0%
Total		23	100,0%	100,0%

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

En la tabla N°13 se observa que los valores tienen una frecuencia de 1, lo que indica que los estudiantes tuvieron una sola vez para el tiempo de ejecución, esto con un porcentaje que corresponde a cada uno de los valores con un 4,3%, lo que es sugerido que para todos los valores son igualmente representativos. El porcentaje acumulado se aumenta progresivamente en 4,3%, iniciando del mismo y alcanzando el valor de 100% en el último porcentaje de tiempo de ejecución, esto evidencia que se distribuyen los valores de forma acumulativa alcanzado la totalidad final.

Los datos obtenidos en el test de caminata en estocada lateral, sobre una distancia total de 20 metros, muestran una amplia dispersión en los tiempos de ejecución, con valores que oscilan entre los 40,16 segundos y los 95,00 segundos. Esta variabilidad refleja diferencias significativas en la flexibilidad dinámica, la coordinación motriz y la resistencia muscular de los estudiantes evaluados.

El grupo más numeroso se concentró en el rango de 41,50 segundos, con 4 estudiantes (17,4%), lo que coincide con la categoría de desempeño “aceptable” según la baremación propuesta. Este dato sugiere que una parte importante de la muestra posee un nivel funcional de flexibilidad dinámica, aunque con márgenes de mejora. También se destaca la presencia de 3 estudiantes (13,0%) en el rango de 88,41 segundos, lo que representa un desempeño muy bajo y evidencia limitaciones marcadas en la ejecución del ejercicio, posiblemente asociadas a factores como la fatiga, la falta de técnica o la desmotivación frente a la repetición.

En el extremo superior del rendimiento se encuentra un estudiante con un tiempo de 40,16 segundos, lo que se considera excelente dentro del contexto escolar. Este resultado, aunque aislado, confirma que existen casos con alto nivel de coordinación y plasticidad muscular, independientemente de las tendencias generales del grupo. Asimismo, se observa una concentración intermedia de estudiantes en rangos entre 50 y 60 segundos, lo que corresponde a las categorías “bajo” y “muy bajo”, y requiere atención pedagógica específica.

Estos hallazgos se articulan con los análisis previos sobre talla, peso y género, en los que se evidenció que las características antropométricas influyen en el desempeño físico, pero no lo determinan de manera exclusiva. La flexibilidad dinámica, evaluada en este test, se ve afectada también por factores como la motivación, la familiarización con la tarea, el nivel de fatiga acumulada y la calidad de los juegos motores previos.

10.2. Desarrollando la flexibilidad mediante estrategias lúdico-pedagógicas

Para dar cumplimiento al segundo objetivo, con las actividades planteadas y expuestas en los planes de clase, para fortalecer la comprensión del concepto y desarrollo de la flexibilidad, se desarrollaron Talleres Lúdicos Pedagógicos, que según Núñez (2002) estableció que las actividades lúdicas son un instrumento pedagógico que si se aplica bien y que los estudiantes comprenden producirán un gran significado en la mejora de sus aprendizajes. Esto servirá para alcanzar un valor crítico, crear una relación y unión con los demás, aseverando al mismo estado mantener una autonomía y criterio en el desarrollo del niño.

Por ende, se describe de manera detallada los resultados, teniendo en cuenta las categorías, subcategorías y las descripciones de las actividades creadas por medio de planes de clase.

Estos resultados, se analizaron a través de una observación participante, como forma de profundizar la información. Según Guasch (2002), es una herramienta de investigación cualitativa que se basa en recopilar información de manera sistemática para entender fenómenos de carácter sociocultural. Esta técnica se lleva a cabo dentro del entorno habitual en el que ocurren dichos fenómenos, involucrando al investigador en las actividades diarias de las personas estudiadas.

En este sentido, la observación se utilizó durante las fases iniciales, intermedias y finales de cada sesión de trabajo, teniendo en cuenta, actitudes y apreciaciones de los estudiantes respecto de las actividades propuestas. Así mismo, dentro del diario de campo se plantearon de manera literal algunas de las manifestaciones de agrado, desagrado, más las opiniones en relación a la interpretación personal de la ejecución óptima de cada actividad, esto llevó a organizar de manera coherente todas las manifestaciones de las 6 sesiones planteadas para la asimilación conceptual, respetando cada categoría y subcategoría.

Una vez adquirida la información en el diario de campo por la investigadora, se llevó a cabo el proceso de sistematización de información a partir de una matriz (Anexo J) donde se adjuntó la información literal de la investigadora. En concordancia con lo anterior, se realizó una relación entre las proposiciones individuales de cada aspecto, para proseguir con la selección y codificación de los temas más mencionados o repetidos y significativos, para luego encontrar las categorías inductivas de comprensión y análisis, que permitieron determinar la importancia de la práctica dada en la población identificada.

10.2.1. Categoría de Asimilación Conceptual

Para el desarrollo de esta categoría se plantearon 6 planes de clase que se cumplieron en 6 sesiones respectivamente, sobre estos se desarrollaron las subcategorías de reconocimiento y clasificación, teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades a modo de talleres lúdicos pedagógicos, inicialmente en el reconocimiento, Poblete (2002) resalta la importancia de este en la cognición humana, especialmente en los procesos de memoria y aprendizaje, al profundizar en esta perspectiva, se revela que el reconocimiento no es solo un acto pasivo de recuperar información almacenada, sino un proceso activo que involucra las representaciones mentales en la memoria, así mismo, se plantearon sesiones que permitieron entender el aspecto de reconocimiento y clasificación que supone la asimilación conceptual como elemento fundamentales.

Para el reconocimiento, los resultados fueron algunas circunstancias interesantes alrededor de las prácticas establecidas, para comprender a mayor detalle, se describe las actividades realizadas por sesiones:

Sesión número uno: Se inició con una presentación explicativa e interactiva sobre flexibilidad y todos sus componentes, después se inició con una de las actividades que fue el Juego del Ahorcado, en el cual los estudiantes reconocieron el concepto de flexibilidad al tener que adivinar palabras clave relacionadas con la temática, proponiendo letras hasta completar el término correcto. Posteriormente se llevó a cabo la actividad denominada Tingo Tango, en la que los participantes se turnaban para dar una letra. A medida que avanzaba la dinámica, los estudiantes demostraron un elevado nivel de concentración y trabajo en equipo, apoyándose mutuamente para identificar las palabras. Como variante, se implementó la actividad en formato de crucigrama, lo que favoreció una mayor interacción y un desafío cognitivo adicional, permitiendo que los estudiantes vincularan los conceptos previamente expuestos.

De acuerdo con Piaget (1972), el aprendizaje constituye un proceso activo en el que los estudiantes construyen su comprensión del mundo mediante la interacción con su entorno. En este sentido, el nerviosismo observado puede interpretarse como una manifestación de desafío cognitivo que estimula la motivación intrínseca, aspecto central en la teoría de Deci y Ryan (1985). La emoción por adquirir el turno refleja el deseo de participar activamente y alcanzar logros personales dentro de un contexto social.

Asimismo, Bruner (1960) señala que el aprendizaje se potencia cuando los estudiantes enfrentan tareas que les permiten organizar y relacionar conceptos, facilitando así un proceso significativo.

Figura 6. Presentación de diapositivas



Fuente. Esta investigación.

Una exposición inicial mediante diapositivas fue recibida con interés, destacándose el uso de recursos tecnológicos como herramienta facilitadora en la transmisión de contenidos. Esta fase permitió introducir los conceptos clave de manera visual y estructurada, generando un ambiente propicio para el aprendizaje activo.

Estas diapositivas fueron elaboradas con antelación para que los estudiantes conozcan la importancia del movimiento corporal, del mismo modo, se realizaron preguntas donde los estudiantes manifestaron que las siguientes respuestas sobre flexibilidad: “eso es estirarse”, “una vez hice mal flexibilidad y me dolieron las piernas”; dentro de la explicación también se habló sobre los ejercicios que podían practicar para desarrollarla, y para reforzar los conceptos trabajados, se implementaron dos juegos didácticos que promovieron la participación activa de los niños y niñas.

Figura 7. Juego el ahorcado



Fuente. Esta investigación.

En el Juego del Ahorcado, los estudiantes demostraron entusiasmo e intuición al intentar descubrir palabras relacionadas con el tema, como “prevención de lesiones”, lo que evidenció una apropiación progresiva del vocabulario técnico. La dinámica promovió la interacción grupal, el pensamiento deductivo y la consolidación de términos relevantes. Los estudiantes no solo reconocieron términos vinculados a la flexibilidad, sino que también tuvieron la oportunidad de establecer conexiones más profundas entre ellos, promoviendo el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Como resultado del juego Tingo Tango, algunos manifestaron nerviosismo, sin embargo, con el tiempo este se transformó en entusiasmo por participar y adquirir el turno. Este tipo de actividad fortaleció la asimilación cognitiva al integrar elementos de juego, interacción social y retroalimentación positiva. La ausencia de premios tangibles y el énfasis en la felicitación y el reconocimiento verbal promovieron la motivación intrínseca, aspecto clave para consolidar aprendizajes significativos. Además, la dinámica favoreció la colaboración y el apoyo mutuo, ya que los estudiantes se animaban entre sí para responder correctamente, lo que contribuye a la construcción colectiva del conocimiento.

Finalmente, el Juego del Crucigrama permitió evaluar la comprensión de conceptos específicos vinculados a la flexibilidad. A partir de enunciados breves, los estudiantes lograron resolver con éxito las definiciones propuestas, lo que confirma que el taller cumplió su propósito de fortalecer la asimilación conceptual mediante estrategias lúdicas, activas y contextualizadas.

Segunda y tercera sesión: En estas sesiones de clase se desarrollaron diversas actividades que generaron interés en los estudiantes.

Figura 8. Kahoot



Fuente. Esta investigación.

Inicialmente se realizó una presentación con el propósito de reforzar los conocimientos previamente abordados. Posteriormente se implementó la dinámica de *Kahoot*, en la cual, a medida que se presentaban las preguntas, los estudiantes respondían de manera participativa indicando en voz alta el color correspondiente a la opción que consideraban correcta. Cada pregunta contó con un tiempo límite de 20 segundos, lo que aportó dinamismo y exigió respuestas rápidas.

La utilización de *Kahoot* tuvo un impacto significativo, pues no solo permitió revisar los contenidos previos de forma lúdica y atractiva, sino que también favoreció la aplicación inmediata de los conocimientos adquiridos. En este sentido, Pérez Gómez (2005) enfatiza que la tecnología educativa debe integrarse estratégicamente en el aula, no únicamente como herramienta de apoyo, sino como recurso que fomente la participación y la interacción. Esta perspectiva se relaciona con lo planteado por Sánchez (2004), quien resalta la importancia de generar espacios colaborativos en los que los estudiantes se apoyen mutuamente para alcanzar una comprensión más profunda de los contenidos.

Asimismo, Velázquez (2011) señala que las actividades que requieren respuestas rápidas contribuyen al fortalecimiento de la memoria a corto y largo plazo, reforzando la agilidad mental, aspecto fundamental para el aprendizaje en contextos educativos. La incorporación de un tiempo límite por pregunta se constituye, entonces, en una estrategia pedagógica que estimula la toma de decisiones rápidas y el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales.

La implementación de la actividad mediante *Kahoot* permitió evidenciar que los estudiantes lograron comprender el concepto de flexibilidad de manera clara y significativa. La dinámica generó un alto nivel de motivación, ya que todos los participantes manifestaron el deseo de responder, demostrando que con la sola presentación de la pregunta podían reconocer la respuesta correcta. Este resultado confirma que los talleres lúdicos-pedagógicos fortalecen la asimilación cognitiva al activar procesos de memoria y reconocimiento, favoreciendo la construcción de aprendizajes inmediatos y la consolidación de conceptos previamente abordados.

Figura 9. Sopa de letras



Fuente. Esta investigación.

Otra de las actividades desarrolladas fue la *sopa de letras*. Para iniciar la dinámica, la docente seleccionó al azar a dos estudiantes que realizaron el juego de piedra, papel o tijera, con el fin de determinar quién comenzaba la búsqueda de la primera palabra. Los estudiantes se mostraron ansiosos por resolver la actividad; aquellos que identificaban rápidamente la ubicación de una palabra solicitaban el marcador para participar, lo que generó una dinámica de alta motivación y permitió que todos los estudiantes intervinieran de manera activa.

De acuerdo con De la Cruz (2013), el uso de juegos educativos contribuye significativamente a la motivación de los estudiantes, promoviendo su interés por el aprendizaje mediante experiencias lúdicas y dinámicas. Además, este tipo de actividades genera una sensación de competencia que, según Gonzales (2014), activa el interés y fomenta la participación en el proceso de aprendizaje.

El hecho de que los educandos se sintieran motivados a resolver la sopa de letras, y que quienes conocían la ubicación de las palabras pidieran el marcador para apoyar a sus compañeros, refleja un comportamiento cooperativo y colaborativo. Esta dinámica permitió que los estudiantes trabajaran en equipo, compartiendo conocimientos y ayudándose mutuamente para alcanzar objetivos comunes, lo que refuerza la dimensión social del aprendizaje en el contexto pedagógico.

Figura 10. Video de estiramientos



Fuente. Esta investigación.

Para finalizar las sesiones 2 y 3 se proyectó un video y se realizaron los ejercicios de flexibilidad que allí se mostraban. A medida que los estudiantes replicaban los movimientos,

muchos reaccionaban con risa y generaban un ambiente de espontaneidad, lo cual, pese a su carácter lúdico, favoreció la comprensión del concepto de flexibilidad de manera más clara.

Gardner (1983) señala que los estudiantes aprenden de diferentes formas y que algunos logran captar mejor los conceptos cuando se combinan experiencias visuales, auditivas y físicas. En este caso, el uso del video y la práctica directa de los ejercicios permitió que los educandos internalizaran el concepto de flexibilidad no solo desde una perspectiva teórica, sino también a través de la experiencia corporal, lo que facilitó la asimilación.

Los estudiantes aprendieron tanto del contenido del video como de la interacción con sus compañeros, enfrentando el desafío de comprender y aplicar el concepto de flexibilidad con apoyo mutuo y mediante la actividad práctica. Replicar los ejercicios del video les permitió experimentar el concepto de manera dinámica y tangible, fortaleciendo la internalización de la idea, promoviendo una comprensión más profunda y generando un ambiente emocionalmente positivo caracterizado por la colaboración y el aprendizaje compartido.

En las sesiones cuatro y cinco se continuó con las actividades programadas, iniciando con un breve repaso para reforzar los conocimientos previamente abordados. En esta ocasión se trabajó la clasificación de la flexibilidad, utilizando ejercicios y recursos visuales que facilitaron la comprensión de la diferencia entre flexibilidad estática y dinámica. Posteriormente, se aplicó un Kahoot con seis preguntas, lo que permitió evaluar la apropiación de los contenidos y aclarar las dudas que surgieron entre los estudiantes.

Figura 11. Kahoot



Fuente. Esta investigación.

La actividad de Kahoot resultó positiva para el aprendizaje de los conceptos de flexibilidad estática y dinámica, ya que permitió asimilar los conceptos a través de una experiencia directa y aprendizaje significativo con la repetición sistemática y el refuerzo inmediato.

Según Ausubel (2002), el aprendizaje significativo ocurre cuando los nuevos conocimientos se relacionan de manera no arbitraria y sustancial con los ya existentes. En este sentido, el repaso contribuyó a afianzar la subcategoría de clasificación de la flexibilidad, integrando nuevos contenidos vinculados con la flexibilidad estática y dinámica.

Kolb (1984) sostiene que el conocimiento se construye a través de la experiencia directa, lo cual resulta especialmente útil en contenidos relacionados con la Educación Física. La diferenciación entre flexibilidad estática y dinámica se comprendió con mayor claridad mediante las demostraciones corporales realizadas durante la sesión.

Asimismo, Caponetto, Earp y Ott (2014) destacan que el uso de juegos digitales en entornos educativos incrementa la motivación y la participación, favoreciendo además la resolución inmediata de dudas. Este enfoque se relaciona con lo planteado por Biggs y Tang (2011), quienes subrayan la importancia de priorizar la comprensión por encima de la memorización, situando al estudiante en el centro del proceso de aprendizaje.

Figura 12. Ruleta de números



Fuente. Esta investigación.

Continuando con las actividades, se realizó un sorteo mediante una ruleta con los números correspondientes a la cantidad de estudiantes del curso. La dinámica consistía en que el alumno seleccionado debía ejecutar el ejercicio asignado y, posteriormente, identificar el tipo de flexibilidad al que correspondía. Durante esta actividad se evidenció un ambiente de colaboración,

ya que los estudiantes se apoyaban mutuamente para evitar errores, lo que favoreció la comprensión de los contenidos y el trabajo en equipo.

De manera complementaria, se proyectó un video sobre los tipos de flexibilidad con el propósito de diferenciar los ejercicios. A medida que se reproducía, los estudiantes reaccionaban con expresiones como “se me arrancan las piernas con ese ejercicio” o “ay, qué dolor”, manifestando empatía y vivencia simbólica de los movimientos observados. Estas reacciones reflejaron un proceso de internalización en el que los educandos no solo reconocían los ejercicios, sino que también los asociaban con experiencias corporales propias.

En conclusión, la actividad de la ruleta y el apoyo del recurso audiovisual resultaron altamente positivos, pues promovieron la participación, la colaboración entre compañeros y la comprensión significativa de los tipos de flexibilidad. Al integrar la práctica con la observación, se fortaleció la asimilación cognitiva y se generó un ambiente motivador que favoreció el aprendizaje colectivo.

Según Johnson y Johnson (1999), destacan la importancia de la interdependencia positiva y la responsabilidad compartida para un aprendizaje eficaz, desde la perspectiva de la Educación Física la clasificación de la flexibilidad se basa en estática, dinámica, activa y pasiva, a lo que Weineck (2005) menciona la importancia en la prevención de lesiones.

También Damasio (2005) menciona lo fundamental en los procesos de atención y memoria, pues las emociones favorecen el aprendizaje al intensificar el nivel de implicación del alumno con la experiencia, que en conjunto a la actividad refleja una estrategia didáctica integral que combina teoría, práctica y emoción.

Figura 13. Bingo



Fuente. Esta investigación.

Finalmente, en la sexta sesión de la categoría de asimilación conceptual se desarrolló la actividad del bingo. Cada estudiante elaboró en su cuaderno un cuadro con nueve cuadrículas y seleccionó números al azar entre el 1 y el 20. A cada número correspondía una pregunta relacionada con los contenidos trabajados en sesiones anteriores. Los estudiantes debían escribir la pregunta fuera de la cuadrícula y registrar la respuesta dentro de ella.

Durante la dinámica se evidenció un alto nivel de motivación y participación. Los alumnos expresaban frases como “*no, ese no lo tengo*”, “*necesito el 15*” o “*esa es como la hicimos en clase*”, lo que refleja tanto la expectativa por obtener el número deseado como el reconocimiento de los contenidos previamente abordados. Asimismo, manifestaciones como “está fácil” muestran la apropiación de los conceptos y la confianza adquirida en su resolución.

En conclusión, la actividad del bingo resultó positiva al integrar el componente lúdico con la revisión de contenidos, favoreciendo la memoria, el reconocimiento y la aplicación de los aprendizajes. La dinámica promovió la motivación, la participación y la consolidación de la asimilación conceptual de la flexibilidad en un ambiente colaborativo y significativo.

César Coll (2001), plantea que el uso de actividades dinámicas, mejora no solo la comprensión de los contenidos, sino que también genera la disposición del estudiante hacia el aprendizaje, es de crucial importancia la participación activa y las reacciones emocionales observadas en los estudiantes, demostrando que la dinámica permitió integrar el repaso de los contenidos con una experiencia positiva, favoreciendo así la adquisición de conocimientos.

De acuerdo con Vygotsky (1798), este tipo de interacciones enriquecen el aprendizaje al situarlo dentro del conocimiento que construye en colaboración con los otros, el cual la actividad no solo funcionó como una herramienta de evaluación formativa, sino también como un recurso lúdico que promueve la comprensión, la participación, la motivación y la memorización.

Figura 14. Juego de las sillas



Fuente. Esta investigación.

En la sexta sesión se llevó a cabo el juego de las sillas, en el cual cada asiento contenía imágenes de ejercicios de flexibilidad, tanto dinámicos como estáticos. Los estudiantes, mientras cantaban el estribillo “agua de limón”, se desplazaban alrededor de las sillas y, al detenerse la canción, debían demostrar el ejercicio correspondiente y señalar el tipo de flexibilidad implicado. Durante la dinámica, la mayoría de los estudiantes identificaron los estiramientos como ejercicios de carácter dinámico, evidenciando su capacidad de clasificación y reconocimiento.

Al finalizar la actividad, varios estudiantes manifestaron entusiasmo y solicitaron continuar con expresiones como “¿podemos seguir?”, “profe, podemos quitar sillas” o “profe, pregunte si es estático o dinámico otra vez”. Ante este interés, la actividad se repitió una última vez, reforzando la motivación y la participación activa del grupo.

En conclusión, el juego de las sillas resultó altamente positivo, ya que combinó el componente lúdico con la práctica corporal, favoreciendo la identificación de los tipos de flexibilidad y estimulando la motivación intrínseca de los estudiantes. La dinámica fortaleció la asimilación conceptual mediante la interacción, la repetición y el entusiasmo colectivo, consolidando aprendizajes significativos en un ambiente participativo y colaborativo. González Etal. (2014), el aprendizaje basado en juegos permite que los educandos adquieran conocimientos y habilidades motrices de una forma más significativa, involucrando tanto lo cognitivo como la actividad física, que en este tipo de ejercicios promueve la atención y el interés de los estudiantes, contribuyendo a un aprendizaje más motivador y participativo.

Así como también Arias y Rodríguez (2017) señalan que el uso de imágenes como herramienta pedagógica facilita la comprensión de conceptos, como son las distinciones entre los

estiramientos dinámicos y estáticos, al proporcionar una representación visual que los educandos pueden asociar con la acción.

Como último, Gonzales-Badillo y Sánchez-Medina (2010), afirman que los estiramientos estáticos consisten en mantener una posición durante un tiempo determinado, mientras que los dinámicos realizan movimientos controlados de manera continua, cabe resaltar que los estudiantes, al identificar los ejercicios incorrectamente como dinámicos en su mayoría, puedan estar interpretando lo que actividad física de una manera más activa y fluida.

10.2.2. Categoría de asimilación corporal

Para esta categoría se crearon seis planes de clase en seis sesiones de trabajo, sobre los que se plantearon actividades orientadas al desarrollo de las subcategorías, tres para la subcategoría de estática y tres para la subcategoría de dinámica, esta situación se planteó teniendo en cuenta el desarrollo de la flexibilidad, cuyo desarrollo se orienta desde la flexibilidad estática y dinámica por medio de actividades.

Para la subcategoría de estática se plantean las siguientes actividades en la sesión número siete:

Figura 15. Memoriza estiramientos



Fuente. Esta investigación.

La primera llamada “memoriza los estiramientos”, que consistió en que se formaran 3 grupos de 5 integrantes, frente a cada grupo se posicionó varias imágenes cuyos contenidos eran diferentes estiramientos estáticos, a partir de esta etapa, en cada equipo, debía dirigirse un integrante de cada grupo hacia el lugar seleccionado con las imágenes, este estudiante debía memorizar un estiramiento, el cual representaría con su cuerpo en la etapa final, después de memorizar dicha imagen, debía regresar por otro compañero tomados de la mano o en sujeción

en triángulo, para que sus compañeros de equipo también memorizaran un estiramiento y así finalmente presentaran con sus cuerpos los estiramientos memorizados de manera grupal.

Según (Calderón 2012), la flexibilidad estática es una capacidad que implica extensión de los músculos y articulaciones en una posición fija, en este tipo de flexibilidad es muy esencial que el rango de movimientos en actividades físicas como la gimnasia y otros deportes, y es fundamental para prevenir lesiones musculares y articulares, en esta actividad permite que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos sobre los estiramientos, sino que también integren de forma práctica a través de un proceso de memorización activa.

Figura 16. Quitar el zapato



Fuente. Esta investigación.

Otra de las actividades planteadas se la nombró “como quitar el zapato”, el cual consistía en que los estudiantes se ubicaran en parejas, sentados uno frente al otro, debían ponerse zapatos en la cabeza, en esta actividad los estudiantes tenían como objetivo quitarle el zapato de la cabeza a su compañero, sin flexionar las rodillas, apoyando los pies con los de su pareja, con el objetivo de estirarse lo más posible para alcanzar el zapato.

De acuerdo con (Klavora, 2000), el hecho de que los estudiantes no puedan flexionar las rodillas durante la actividad refuerza la práctica de la flexibilidad estática, ya que deben mantener una posición fija mientras que los músculos de las piernas y la espalda están siendo alargados y tensos, permitiendo un aumento en la elasticidad de los músculos mencionados.

Además, la elongación que ocurre durante el estiramiento estático mejora la capacidad de los músculos para resistir la tensión y facilita la ejecución de movimientos más amplios sin riesgo de lesiones.

Aunque solo 3 parejas lograron el objetivo, la actividad resultó positiva, no solo por el reto motriz que implicó, sino por los beneficios fisiológicos que aporta a todos los participantes, independientemente de si lograron el objetivo final. El ejercicio promovió la conciencia corporal, la movilidad articular y la estimulación de la flexibilidad, consolidando aprendizajes prácticos en un entorno lúdico y funcional.

Para la sesión número ocho, los resultados de las actividades ejecutadas con el grupo de investigación fueron:

Figura 17. Policía y ladrón



Fuente. Esta investigación.

Dentro del plan de trabajo N°8, se planteó una actividad que se le asignó el nombre de “policía y ladrón”, a solo uno de los estudiantes se le asignó el rol de policía, y los demás debían correr por un espacio limitado bajo el rol de ladrones. Cada ladrón que atrapaba el policía debía quedarse en posición estática y los demás ladrones cuando eran atrapados no podían repetir la posición de sus compañeros. Cuando la persona del rol de policía lograba capturar a todos los ladrones, se repetía la dinámica, pero esta vez con un policía adicional y así progresivamente hasta que solo quedara un solo ladrón y todos los demás fuesen policías.

De acuerdo con Martínez (2002), esta es una actividad en que los estudiantes deben anticipar las acciones de otros participantes, haciendo que favorezcan el desarrollo de la percepción y la toma de decisiones rápidas, unas habilidades fundamentales no solo dentro del contexto físico, sino también en situaciones de la vida cotidiana que requieren de agilidad mental.

Como resultados del desarrollo de la actividad, se evidenció la creatividad de los estudiantes en la adopción de diferentes posiciones corporales, las cuales no representaron dificultad

significativa para su ejecución. La delimitación del espacio favoreció la dinámica, ya que permitió a los participantes que asumían el rol de “policías” capturar con mayor facilidad a quienes representaban a los “ladrones”. Esta condición obligó a cada estudiante a diseñar estrategias tanto para atrapar como para escapar, estimulando procesos de pensamiento crítico y toma de decisiones en tiempo real.

Asimismo, se observó un apoyo mutuo entre los participantes, quienes colaboraron en la corrección de posturas y en el cumplimiento de las reglas establecidas, lo que garantizó el adecuado desarrollo de la actividad. Este comportamiento refleja la importancia de la interacción social y la cooperación como factores que potencian la asimilación cognitiva, al integrar la práctica motriz con la reflexión sobre las normas y la organización del juego.

En conclusión, la actividad resultó positiva al promover la creatividad, la estrategia y la cooperación entre los estudiantes, fortaleciendo la comprensión de conceptos de flexibilidad estática a través de la experiencia lúdica y favoreciendo la construcción de aprendizajes significativos en coherencia con los objetivos de la investigación.

Figura 18. Estatua y escultor



Fuente. Esta investigación.

De igual manera, en la sesión 8 se planteó una actividad relacionada con la flexibilidad estática, la cual se nombró “como la estatua y el escultor”, el cual consistía en que los estudiantes se formaban en parejas y entre ellos tenían que asignarse un papel diferente para cada uno, ya sea de estatua o de escultor, el participante que asumía el papel de estatua debía permitir que su

compañero dirigiera sus movimientos, mientras que el escultor tenía la responsabilidad de formar un estiramiento estático con su estatua, procurando no repetir las posiciones y trabajar diferentes variantes de estiramiento. Posteriormente, los roles fueron intercambiados, manteniendo la condición de evitar la repetición de los ejercicios realizados en la ronda anterior.

Según Freire (1997), los estudiantes al trabajar en parejas fomenta la cooperación, un componente muy importante en la Educación Física que trasciende del desarrollo físico individual, de igual manera involucra la empatía, ya que el que hace papel de escultor debe ser consciente de la comodidad de su compañero, al asignarle diferentes estiramientos, esto también refleja que la educación es un proceso de diálogo y colaboración en que los roles se transforman y los estudiantes son tanto maestros como aprendices dentro de este proceso de aprendizaje.

Esta actividad favoreció la asimilación cognitiva al vincular la práctica corporal con la identificación consciente de los tipos de estiramientos, promoviendo la creatividad, la exploración motriz y la cooperación entre pares. Además, el carácter lúdico de la dinámica generó un ambiente participativo que facilitó la comprensión significativa de la flexibilidad estática, en coherencia con los objetivos de la investigación.

Durante la sesión número 9, los resultados de las actividades desarrolladas fueron las siguientes:

Figura 19. Rey manda



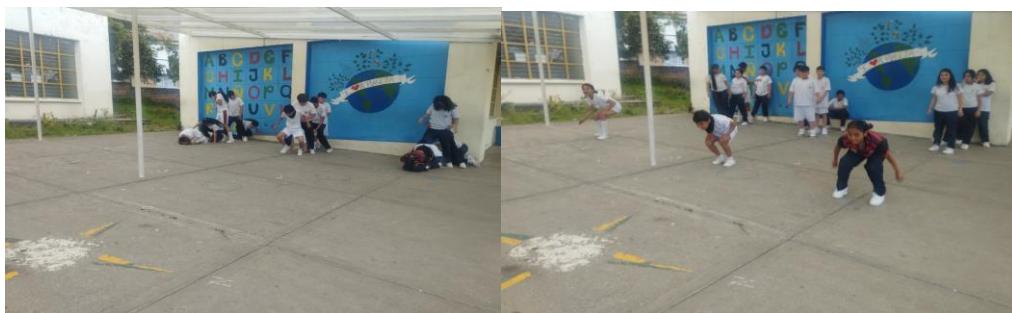
Fuente. Esta investigación.

En este plan de clase, se realizó una actividad nombrada “el rey manda”, el cual consistió en que los estudiantes debían desplazarse por el espacio de manera libre y al escuchar la voz de mando de la docente, realizaban estiramientos estáticos diferentes al de los demás compañeros o la posición que el docente les dijera que hicieran.

Así, los estudiantes lograron adquirir una perspectiva más amplia sobre la flexibilidad estática, superando la concepción limitada que inicialmente asociaban únicamente con el ejercicio tradicional de tocarse la punta de los pies, práctica que varios mencionaron y demostraron antes de la intervención. A partir de la actividad se evidenció que los educandos no replicaron los mismos estiramientos que sus compañeros, sino que exploraron y ejecutaron diversas posiciones, lo cual enriqueció su repertorio de movimientos y favoreció la comprensión de la flexibilidad estática en un sentido más integral.

A partir de la sesión número diez, se comenzó a desarrollar la subcategoría de flexibilidad dinámica, iniciando con la actividad denominada como “saltos de ranita”.

Figura 20. Saltos de ranita



Fuente. Esta investigación.

En esta actividad los estudiantes fueron organizados en tres grupos de cinco integrantes cada uno, ubicados en formación de hilera. El protocolo de la dinámica consistió en que el primer participante debía realizar un recorrido de ida y vuelta mediante saltos de rana, para posteriormente dar el relevo al siguiente compañero. El relevo se efectuaba de la siguiente manera: el estudiante que regresaba se posicionaba al final de la hilera y, desplazándose por debajo de los pies de sus compañeros, retornaba a la primera posición, donde debía permanecer en postura de rana. En ese momento, el compañero ubicado detrás lo saltaba y repetía el recorrido, manteniendo la secuencia hasta que todos los integrantes hubieran participado. El grupo que completaba primero la dinámica era considerado ganador.

A través de esta actividad, los estudiantes lograron adquirir un conocimiento inicial sobre la flexibilidad dinámica. Si bien en la fase teórica de la intervención se les presentó la clasificación correspondiente mediante recursos audiovisuales como videos e imágenes que ilustraban los ejercicios dinámicos, fue la práctica directa la que permitió profundizar en la comprensión del tema. La combinación de teoría y experiencia corporal favoreció la asimilación cognitiva, al

posibilitar que los educandos relacionaran los conceptos abstractos con la ejecución concreta de movimientos, consolidando así un aprendizaje más significativo y duradero.

Figura 21. Semáforo móvil



Fuente. Esta investigación.

De igual manera, en la sesión número once, se implementó la actividad denominada “semáforo móvil”. La dinámica consistió en que los estudiantes se desplazaran libremente por el espacio asignado, respondiendo a las indicaciones de los colores: en rojo debían permanecer quietos y realizar rotaciones de hombros; en amarillo ejecutar balanceos con ambas piernas; y en verde retomar el desplazamiento por el espacio, incorporando variaciones en la velocidad.

La propuesta integró el componente lúdico con la práctica motriz, dando como resultado que favoreciera la comprensión de la flexibilidad dinámica y la coordinación corporal. Además, la alternancia de movimientos y ritmos estimuló la atención, la memoria motriz y la capacidad de respuesta inmediata. Se evidenció también la proactividad de los estudiantes al participar activamente en la dinámica, la capacidad de autocorregir sus posturas para mejorar la ejecución, la asimilación corporal al reconocer y ajustar conscientemente sus movimientos, y el dinamismo que caracterizó la actividad.

Figura 22. Cangrejos rápidos



Fuente. Esta investigación.

Dentro del último plan de clase correspondiente a la sesión doce (12) se implementó la actividad denominada “cangrejos rápidos”. La dinámica consistió en organizar a los estudiantes en tres grupos de cinco integrantes cada uno, dispuestos en formación de hilera. El primer participante debía desplazarse en posición de cuadrupedia invertida (boca arriba) hacia un punto previamente delimitado y regresar en la misma postura hasta la parte posterior de su equipo, con el fin de dar el relevo al compañero que ocupaba la primera posición. Este segundo participante repetía el mismo recorrido, manteniendo la secuencia hasta que todos los integrantes hubieran completado la tarea. El equipo ganador fue aquel que logró finalizar el recorrido con la totalidad de sus miembros.

La actividad, además de integrar un componente lúdico y competitivo, promovió la coordinación motriz, la resistencia física y el control postural. El patrón de movimiento en cuadrupedia invertida exigió la activación de músculos estabilizadores y la conciencia corporal, favoreciendo la asimilación cognitiva de los contenidos relacionados con la flexibilidad dinámica y la cooperación grupal.

10.3. Incidencia de talleres lúdicos en la condición física de flexibilidad

En el presente subcapítulo de presentación de resultados correspondiente al tercer objetivo específico, se expone la evaluación de la incidencia de los talleres lúdico-pedagógicos en los saberes de asimilación conceptual y corporal de la flexibilidad. Dichos talleres han permitido que los estudiantes logren comprender, explicar y reconocer aspectos cognitivos relacionados con la flexibilidad, tales como su definición, utilidad, formas de entrenamiento y beneficios asociados. De igual manera, se evidencia cómo los participantes ejecutan y comprenden acciones prácticas vinculadas a la flexibilidad, integrando tanto el conocimiento teórico como la experiencia corporal, lo que favorece un aprendizaje integral y significativo en torno a esta capacidad física.

Asimismo, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de una entrevista semiestructurada y de pruebas físicas específicas, como el test de sit and reach y la caminata con estocadas laterales, que han permitido identificar avances en la comprensión y ejecución motriz de la flexibilidad. Estos instrumentos de evaluación han aportado información valiosa sobre la manera en que los estudiantes reproducen y aplican los elementos trabajados en los talleres, mostrando indicios de una posible mejora física en el cuerpo. De esta forma, se logra articular la dimensión cognitiva con la motriz, resaltando la importancia de los talleres lúdico-pedagógicos como estrategia para potenciar tanto el conocimiento conceptual como la práctica corporal de la flexibilidad.

En esta segunda aplicación, el propósito central fue establecer una relación comparativa con los resultados obtenidos en la primera fase, lo que permitió verificar y evaluar de manera más rigurosa el impacto de los talleres lúdico-pedagógicos desarrollados con los estudiantes. De este modo, el informe aporta una comprensión más precisa sobre el concepto de flexibilidad y su evolución a lo largo del proceso de intervención, integrando tanto los aspectos cognitivos como los motrices previamente señalados. Esta continuidad metodológica refuerza la idea de que los talleres no solo favorecen la asimilación conceptual, sino también la ejecución práctica de acciones relacionadas con la flexibilidad, consolidando así un aprendizaje integral.

En la etapa final se aplicó una entrevista semiestructurada, diseñada con la misma cantidad de preguntas que en la primera aplicación, pero dirigida esta vez a un grupo de 15 estudiantes, debido a la deserción parcial de la población objeto de estudio. El instrumento de carácter cualitativo abordó dimensiones vinculadas al concepto, características, clasificación e importancia de la flexibilidad, mientras que el instrumento cuantitativo, como se mencionó anteriormente, se enfocó en la demostración físico motriz de esta capacidad mediante pruebas específicas. La combinación de ambos enfoques permitió contrastar percepciones y desempeños, ofreciendo una visión más completa sobre la incidencia de los talleres en el desarrollo de la flexibilidad tanto en el plano conceptual como en el corporal.

10.3.1. Incidencia de los talleres lúdico pedagógicos en la asimilación conceptual

Cuando se aplicó el instrumento de entrevista dirigido a los estudiantes, se indagó sobre el concepto de flexibilidad y la importancia de este elemento en el cuerpo humano. Los estudiantes, desde una postura más consciente y amigable, respondieron que la flexibilidad está relacionada con las articulaciones del cuerpo. Además, mencionaron que es la capacidad de contraer y extender

los músculos, asociándola también con la posibilidad de doblarse. Estas respuestas reflejan una comprensión inicial del concepto, vinculada a sus experiencias corporales y cotidianas.

En este contexto, resulta pertinente mencionar a Anderson (2010), quien explica en su teoría de la cognición ACT-R cómo las personas adquieren, almacenan y utilizan el conocimiento. Antes de la aplicación del instrumento, se realizó un diagnóstico y se desarrollaron talleres lúdico-pedagógicos que permitieron a los estudiantes adquirir y almacenar información. Gracias a ello, mejoraron significativamente sus posibilidades de respuesta, ya que contaban con códigos cognitivos previamente almacenados que les facilitaron asociar la información con las preguntas planteadas. Este proceso se denomina interpretación, y según Anderson, se traduce en respuestas mediante reglas de producción y memoria.

Por otra parte, Piaget (1975), en sus teorías del desarrollo cognitivo, señala que la interpretación de la información depende del nivel de desarrollo cognitivo y que las respuestas se ajustan a la etapa evolutiva del individuo. Esto implica que los estudiantes atraviesan un proceso de evolución en el que, al conocer nuevos términos o adquirir herramientas conceptuales, logran asociarlas de manera más precisa. Así, sus respuestas sobre la flexibilidad se vuelven más acertadas y fundamentadas.

Es posible mencionar que, la aplicación del instrumento permitió observar cómo los estudiantes integran la información recibida en talleres previos con sus propias experiencias corporales. La teoría de Anderson aporta una explicación sobre el almacenamiento y uso del conocimiento, mientras que Piaget enfatiza la importancia del nivel de desarrollo cognitivo en la interpretación y respuesta. Ambas perspectivas enriquecen la comprensión del proceso de aprendizaje y muestran cómo los estudiantes avanzan hacia respuestas más conscientes y elaboradas sobre la flexibilidad y su relevancia en el cuerpo humano.

Seguidamente, cuando se pregunta a los estudiantes cómo el cuerpo humano puede ser más flexible o cuánto tiempo se debe dedicar a trabajar la flexibilidad, ellos logran realizar un proceso de argumentación. En sus respuestas mencionan que el cuerpo puede ser más flexible si se realizan más clases de educación física, más ejercicio, mantenerse activos, jugar durante los descansos y practicar diferentes deportes en lugar de uno solo.

Estas respuestas reflejan que los estudiantes reconocen la relación entre la actividad física y la mejora de la flexibilidad. Señalan que una persona que permanece sentada no tendrá la misma

capacidad de flexibilidad que alguien que se mantiene activo en los descansos. De esta manera, muestran cómo la práctica constante y variada contribuye al desarrollo de esta capacidad física.

En este contexto, resulta pertinente mencionar a Vygotsky (1979), quien en su teoría sociocultural y en el concepto de zona de desarrollo próximo explica que la argumentación se fortalece mediante la interacción social. Además, la transición cognitiva se facilita a través de la mediación cultural y el lenguaje. Esto significa que el cuerpo puede mejorar físicamente cuando interactúa con un ambiente enriquecido, como sucede en los espacios de juego y en las clases de educación física.

Así, los estudiantes interpretan que la flexibilidad no depende únicamente de la práctica individual, sino también de los estímulos que reciben en su entorno. La interacción con compañeros, profesores y actividades recreativas se convierte en un factor clave para potenciar sus capacidades físicas y cognitivas.

Por otro lado, Kahneman (2011) aporta desde su teoría de los sistemas de pensamiento rápido e intuitivo (Sistema 1) y lento y analítico (Sistema 2). Según este autor, la argumentación depende del sistema analítico, mientras que la transición ocurre cuando se pasa del pensamiento automático al reflexivo. En el caso de los estudiantes, inicialmente desconocían los procesos que permiten mejorar la flexibilidad del cuerpo humano, pero gracias a los talleres lúdicos y recreativos lograron pasar de respuestas intuitivas a reflexiones más elaboradas.

Este cambio evidencia cómo el pensamiento reflexivo se activa cuando los estudiantes analizan los ejercicios que realizan y los relacionan con las necesidades de su cuerpo. De esta manera, la práctica pedagógica no solo fortalece sus capacidades físicas, sino también sus habilidades cognitivas para argumentar y justificar sus respuestas.

Asimismo, Sternberg (1985), en su teoría triárquica de la inteligencia, plantea tres dimensiones: analítica, creativa y práctica. La argumentación se vincula con la inteligencia analítica, mientras que la transición se relaciona con la práctica y la adaptación a los contextos. En el caso de los estudiantes, los talleres lúdicos recreativos les permitieron mejorar sus argumentos, ideas y conceptos gracias al componente práctico de las actividades.

De tal manera, los aportes de Vygotsky, Kahneman y Sternberg permiten comprender cómo los procesos de argumentación y transición se manifiestan en los estudiantes cuando reflexionan sobre la flexibilidad. La interacción social, el cambio entre sistemas de pensamiento y la aplicación práctica de la inteligencia se convierten en factores fundamentales para que los estudiantes

desarrollen respuestas más conscientes y fundamentadas sobre la importancia de la actividad física en el cuerpo humano.

Al indagar a los estudiantes sobre los tipos de flexibilidad, se observa que logran definirla en dos categorías principales: la flexibilidad estática y la dinámica. Esta clasificación surge a partir de los talleres realizados en clase, los cuales les han permitido identificar elementos diferenciadores entre ambas modalidades y comprender mejor su aplicación en la práctica cotidiana. Además, este proceso de indagación fomenta la participación activa de los estudiantes, quienes construyen el conocimiento a partir de sus propias experiencias. De esta manera, la enseñanza se convierte en un espacio de reflexión y análisis sobre las capacidades físicas.

En primer lugar, los estudiantes mencionan que la flexibilidad estática requiere mantener una posición fija en un solo lugar, ya sea acostados, sentados o de pie. Este tipo de flexibilidad implica sostener posturas sin desplazamiento, lo que demanda control corporal y resistencia. La quietud se convierte en un recurso para fortalecer la capacidad de mantener la postura durante un tiempo prolongado. Asimismo, esta modalidad permite trabajar la concentración y el autocontrol, aspectos fundamentales para el desarrollo integral del estudiante. La práctica constante de la flexibilidad estática contribuye también a prevenir lesiones y mejorar la postura corporal.

Por otro lado, la flexibilidad dinámica se relaciona con el movimiento y el desplazamiento. Los estudiantes la describen como la capacidad de mantener posiciones mientras se realizan acciones como correr, saltar o girar. Este tipo de flexibilidad exige coordinación y adaptación constante, ya que el cuerpo se encuentra en movimiento y requiere ajustes continuos para mantener la postura. Además, favorece la agilidad y la capacidad de respuesta frente a diferentes situaciones motrices. La flexibilidad dinámica, al estar vinculada con la acción, se convierte en un elemento esencial para el rendimiento físico en actividades deportivas.

Los estudiantes logran asociar ambas formas de flexibilidad con ejemplos cotidianos. Por ejemplo, durante un partido de fútbol en el descanso, el arquero mantiene una posición mayormente estática, mientras que los jugadores en movimiento representan la flexibilidad dinámica. Esta diferenciación les permite comprender cómo se aplican ambas modalidades en distintos contextos. A través de estos ejemplos, los estudiantes logran relacionar la teoría con la práctica, lo que fortalece su capacidad de análisis. Así, la flexibilidad deja de ser un concepto abstracto y se convierte en una experiencia tangible.

Asimismo, identifican que la flexibilidad estática se evidencia en situaciones como estar sentados en una clase de matemáticas o sociales, mientras que la dinámica se manifiesta con mayor frecuencia en las clases de Educación Física, donde es necesario correr y desplazarse. De esta manera, logran vincular la teoría con la práctica escolar. Esta relación entre lo académico y lo físico permite que los estudiantes comprendan la importancia de la flexibilidad en diferentes ámbitos de su vida. Además, se promueve una visión integral del aprendizaje, en la que cuerpo y mente trabajan de manera conjunta.

En relación con lo anterior, Urquijo (2015) señala que los procesos cognitivos básicos en los niños son la base para que puedan realizar procesos de diferenciación como habilidad de análisis. Esto implica que, desde edades tempranas, los estudiantes desarrollen la capacidad de llevar a cabo razonamientos críticos a partir de experiencias prácticas y ejemplos claros. Dichos procesos son esenciales para que el aprendizaje sea significativo y duradero. Además, permiten que los estudiantes construyan conocimientos que se adapten a su realidad y necesidades.

Dichos procesos cognitivos permiten que los niños comprendan mejor los términos y conceptos trabajados en clase, ya que aprenden a razonar con situaciones cercanas a su cotidianidad. La práctica se convierte en un medio para consolidar aprendizajes significativos, favoreciendo la comprensión de conceptos como la flexibilidad y su clasificación. Asimismo, se fomenta la capacidad de transferir lo aprendido a otros contextos, lo que amplía el alcance del conocimiento adquirido. Este proceso fortalece la autonomía del estudiante y su capacidad de reflexión crítica.

Por otra parte, Sánchez-Castaño, Castaño-Mejía y Tamayo-Alzate (2015) destacan la importancia de la argumentación metacognitiva en el aula. Según estos autores, es fundamental que los procesos académicos se desarrollen en contextos reales que permitan al estudiante crear nuevos espacios de conocimiento y reflexión crítica. La metacognición favorece que los estudiantes sean conscientes de sus propios procesos de aprendizaje. Además, les brinda herramientas para evaluar y mejorar sus estrategias cognitivas. De esta manera, el aula se convierte en un espacio de construcción activa del saber.

En este sentido, la clase de Educación Física no debe limitarse a la repetición de ejercicios motrices, sino que debe integrar procesos de pensamiento crítico y reflexivo. Esto favorece que los estudiantes generen conocimientos aplicables a su vida cotidiana y desarrollen competencias más allá del ámbito físico, vinculando cuerpo y mente. La incorporación de actividades reflexivas

permite que los estudiantes comprendan el porqué de cada ejercicio. Asimismo, se promueve una educación más integral, que atiende tanto las necesidades físicas como las cognitivas y emocionales.

La argumentación metacognitiva, entonces, se convierte en un recurso clave para que los estudiantes comprendan la utilidad de la flexibilidad y otras capacidades motrices. Al reflexionar sobre sus experiencias, logran construir aprendizajes eficaces, eficientes y objetivos, que trascienden la práctica mecánica y se convierten en conocimiento útil. Este proceso les permite cuestionar y analizar sus propias prácticas, generando nuevas formas de comprender la actividad física. Además, fomenta la creatividad y la innovación en el diseño de estrategias motrices.

De acuerdo con Jiménez-Aleixandre (2018), en el ámbito de la educación científica es necesario que los estudiantes, además de diferenciar conceptos, desarrollen procesos de argumentación. Esto implica que puedan conceptualizar la flexibilidad y, al mismo tiempo, exemplificarla con situaciones claras y comprensibles que fortalezcan su razonamiento. La argumentación científica favorece la capacidad de explicar y justificar ideas con base en evidencias. Asimismo, permite que los estudiantes desarrollen habilidades comunicativas y de pensamiento crítico, fundamentales para su formación académica.

Cabe resaltar que, la enseñanza de la flexibilidad en Educación Física debe trascender la práctica mecánica y repetitiva. Al integrar procesos cognitivos básicos, argumentación metacognitiva y prácticas científicas de razonamiento, se favorece un desarrollo integral en los estudiantes, potenciando tanto sus capacidades físicas como cognitivas. Este enfoque contribuye a formar individuos más reflexivos y críticos frente a su realidad. Además, promueve una educación que articula la teoría con la práctica, generando aprendizajes significativos y aplicables en la vida cotidiana.

Finalmente, en la aplicación de la entrevista realizada a los estudiantes, se indagó sobre la demostración motriz de los elementos de flexibilidad, tanto en su dimensión dinámica como estática. El propósito fue identificar cuáles podrían ser los indicadores que permiten reconocer si el estudiante comprende cómo mejorar dicha capacidad física. Este tipo de indagación resulta clave para vincular la teoría del aprendizaje con la práctica corporal, ya que permite observar cómo los procesos cognitivos se reflejan en el desempeño motor.

Los resultados evidenciaron que los estudiantes demostraron flexibilidad mediante diversas acciones motrices: flexiones de brazos, marchas, carreras, tocar la punta de los pies, saltos, así

como mantener posiciones estáticas de equilibrio en un solo pie o en cuatro apoyos. Estas manifestaciones reflejan un repertorio variado de movimientos que permiten evaluar la capacidad de adaptación corporal. Además, muestran cómo los estudiantes aplican estrategias motoras que antes no dominaban, lo que evidencia un progreso en la adquisición de habilidades físicas.

Asimismo, los estudiantes expresaron que su capacidad de flexibilidad ha mejorado en la medida en que logran mantener posiciones estáticas y complejas por un tiempo prolongado. También señalaron avances al alcanzar objetos situados a mayor altura, realizar desplazamientos corriendo, saltando o girando, y superar obstáculos sin mayores dificultades. Dichas mejoras no solo se relacionan con la práctica constante, sino también con la capacidad de reflexionar sobre sus propios logros y reconocer las estrategias que les permiten avanzar.

En este sentido, Urquijo (2015) sostiene que la transición se entiende como el paso de aprendizajes básicos a competencias superiores mediante la interacción. Este planteamiento se refleja en la experiencia de los estudiantes, quienes lograron descubrir y asumir retos motrices que antes representaban inconvenientes, gracias a un proceso cognitivo que les permitió superar dichas limitaciones. La interacción entre pares y el acompañamiento pedagógico fueron factores determinantes para que esta transición se consolidara en la práctica.

Por su parte, Suárez (2016) describe la transición como el proceso de pasar de aprendizajes memorísticos a reflexivos. En el contexto de los talleres lúdico-pedagógicos, esta concepción se materializó en la resolución de retos motrices que exigieron a los estudiantes un nivel de reflexión mayor, permitiéndoles superar pruebas relacionadas con la flexibilidad. Este cambio de enfoque evidencia que el aprendizaje no se limita a la repetición mecánica, sino que implica un proceso consciente de análisis y mejora continua.

De manera complementaria, Triglia (2016) indica que la transición se refiere al cambio de procesos cognitivos básicos a superiores, como pasar de la percepción a la metacognición. En el presente informe de investigación, esta idea se evidencia en la evolución de los estudiantes, quienes pasaron de una intuición inicial sobre la flexibilidad a una comprensión más profunda que incluyó clasificación, asociación y retroalimentación sobre la mejora de su capacidad física. Este avance demuestra que la metacognición es un recurso esencial para que los estudiantes regulen su propio aprendizaje y desempeño motor.

Este proceso de transición cognitiva estuvo directamente relacionado con las estrategias implementadas en los talleres lúdico-pedagógicos. Las actividades no se centraron en un mando

directo como estrategia de enseñanza, sino en la generación de conocimiento a través de la resolución de problemas, el trabajo colectivo y la colaboración entre pares. De esta manera, se promovió un aprendizaje activo en el que los estudiantes fueron protagonistas de su propio desarrollo, integrando tanto lo físico como lo cognitivo.

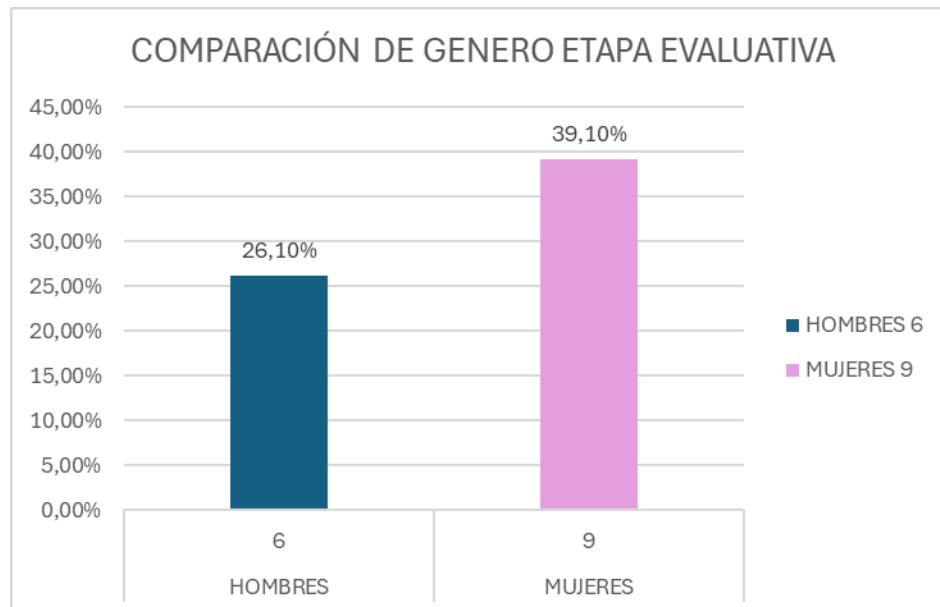
En conclusión, los aportes de Urquijo, Suárez y Triglia permiten comprender que la transición cognitiva es un proceso fundamental para el desarrollo de la flexibilidad motriz. Los estudiantes lograron avanzar desde aprendizajes básicos hacia competencias superiores, integrando reflexión, metacognición y colaboración como elementos clave para la mejora de sus capacidades físicas. Este hallazgo refuerza la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que vinculen el cuerpo y la mente, favoreciendo un aprendizaje integral y sostenible en el tiempo.

10.3.2. Incidencia de los talleres lúdico pedagógicos en la asimilación corporal

Continuando con la presentación de resultados, y tomando como referencia tanto los registros recolectados en la primera fase como los obtenidos en la etapa final, se procede a realizar un análisis comparativo. Dicho análisis se centra en la aplicación de las pruebas físicas sit and reach y caminata de estocadas laterales, las cuales permiten valorar de manera objetiva la evolución de la capacidad de flexibilidad en los estudiantes:

GENERO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	6	26,1	40,0	40,0
	2	9	39,1	60,0	100,0
Total		15	65,2	100,0	
Perdidos	Sistema	8	34,8		
Total		23	100,0		

Figura 23. Gráfico comparación género



Fuente. Esta investigación.

La primera figura 4 (Gráfico Género) muestra una distribución inicial en la que el grupo masculino representa el 69.60% de la muestra, mientras que el grupo femenino corresponde al 30.40%. Esta proporción evidencia una participación mayoritaria de estudiantes hombres en la etapa diagnóstica del proceso investigativo.

En contraste, la figura correspondiente a la etapa evaluativa (Comparación de Género Etapa Evaluativa) revela una inversión significativa en la composición de género: las mujeres alcanzan un 39.10% de participación, mientras que los hombres descenden a 26.10%. Aunque los porcentajes no suman el total del grupo debido a la deserción de 8 estudiantes que corresponde al 34.8% de participación del total de población, se observa una variación sustancial en la representación femenina, lo que sugiere un incremento en la participación de las estudiantes durante la fase final del proceso, esto a su vez influye en los resultados obtenidos en las pruebas físicas aplicadas, constituyendo un aspecto relevante para futuras investigaciones.

Tabla 14. Primer intento tercer objetivo

		Intento_1			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medida por CM	0 cm	1	4,3%	6,7%	6,7%
	1 cm	3	13,0%	20,0%	26,7%
	2 cm	5	21,7%	33,3%	60,0%
	4 cm	3	13,0%	20,0%	80,0%
	8,0 cm	1	4,3%	6,7%	86,7%
	10,0 cm	1	4,3%	6,7%	93,3%
	14,0 cm	1	4,3%	6,7%	100,0%
	Total	15	65,2%	100,0%	
Perdidos	Sistema	8	34,8%		
Total		23	100,0%		

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Respecto a la aplicación del test sit and reach, para medir la flexibilidad de los estudiantes, se presentan los resultados de los tres intentos de la etapa evaluativa en comparación con la etapa inicial. Se tomó la medida en centímetros, con un registro válido de 15 participantes de un grupo sujeto inicial de 23 estudiantes, cabe resaltar nuevamente que 8 de los datos son perdidos, y está representado con un total de 34,8%, situación por deserción por parte del grupo sujeto de estudio.

En cuanto a la distribución de las medidas, la mayoría de los estudiantes alcanzaron la distancia de 2 cm representada con un 33,3%, siendo así la medida más frecuente, y la distancia de 1cm y 4 cm son las más comunes con un 20% cada uno. Estas tres categorías suman una totalidad del 73,3% de los registros válidos equivalentes a 11 estudiantes, lo cual coincide con los datos de la etapa inicial, incluidos los casos atípicos en donde los estudiantes alcanzaron medidas superiores a 8 cm. El mantenimiento de los resultados en el test sit and reach tras la aplicación de los talleres lúdico-pedagógicos sugiere una estabilidad en la capacidad de flexibilidad estática de los estudiantes. Aunque no se evidencian mejoras cuantitativas significativas, este hallazgo debe ser contextualizado dentro de los objetivos pedagógicos del proceso, que incluyen la asimilación cognitiva, la conciencia corporal y la participación activa, además de considerar la cantidad de datos perdidos al momento de recolectar la información para la obtención de resultados más precisos.

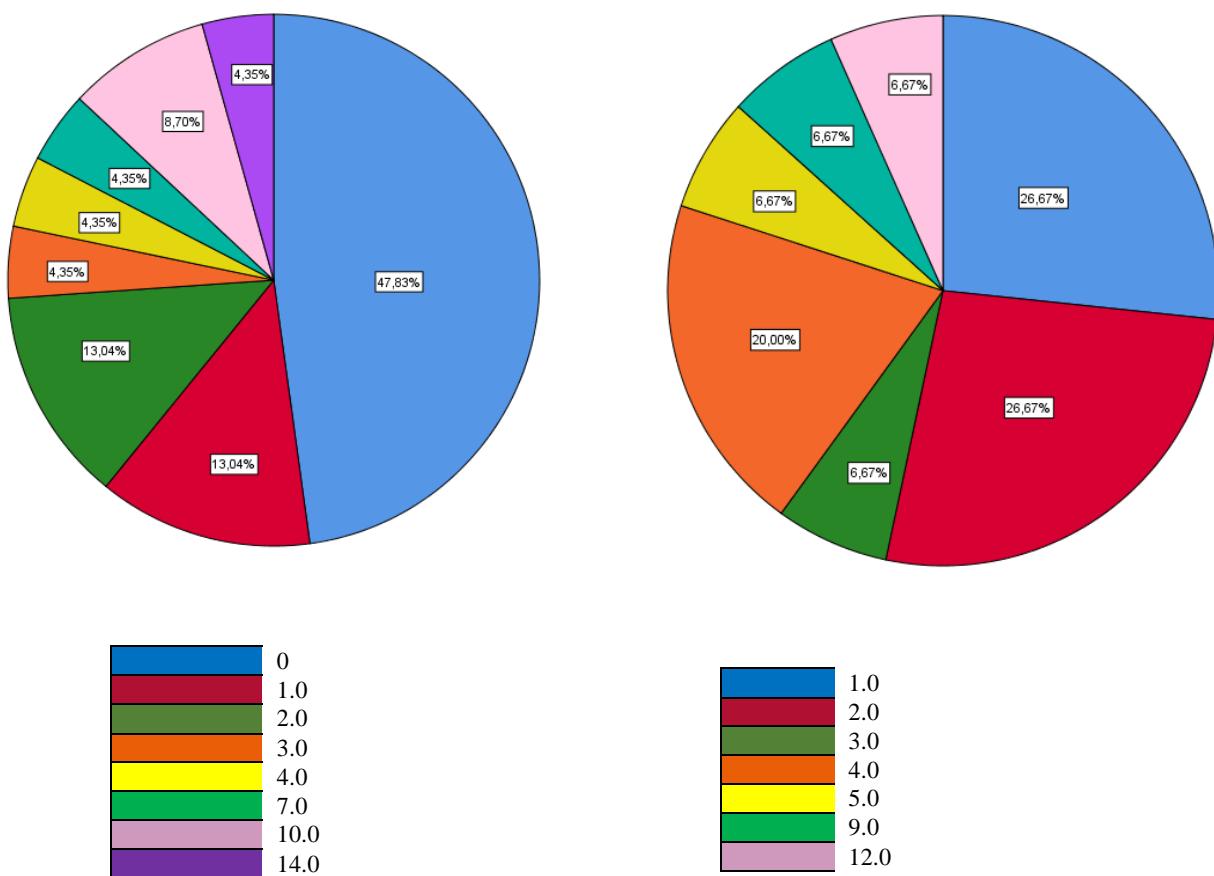
Tabla 15. Segundo intento tercer objetivo

Intento 2					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medida en cm	1 cm	4	17,4%	26,7%	26,7%
	2 cm	4	17,4%	26,7%	53,3%
	3 cm	1	4,3%	6,7%	60,0%
	4 cm	3	13,0%	20,0%	80,0%
	5 cm	1	4,3%	6,7%	86,7%
	9 cm	1	4,3%	6,7%	93,3%
	12,0 cm	1	4,3%	6,7%	100,0%
	Total	15	65,2%	100,0%	
Perdidos	Sistema	8	34,8%		
	Total	23	100,0%		

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Figura 24. Comparación gráficas segundos intentos



Fuente. Esta investigación.

En el contenido de la tabla 15 correspondiente al segundo intento, muestra la distribución de las medidas realizadas ejecutadas por los estudiantes, con un total de 23 y 15 resultados validos

con un porcentaje 65,2%, mientras que el otro 34,8% se registran como datos perdidos, lo cual representa una perdida considerable de información que debe ser tenida en cuenta al interpretar los resultados, con las medidas obtenidas se observa una tendencia en las medidas de 1 cm y 2 cm, ambas con una frecuencia de 4 cada uno, lo que está representado con un 17,4% y un 26,7% del válido, estas dos medidas abarcan el 53,3% de respuestas válidas, el cual esto indica una fuerte concentración con un rango reducido.

En primer lugar, se evidencia una mejoría significativa en los resultados, dado que ya no se registran estudiantes en el rango de 0 cm. Por el contrario, se observa un incremento en el número de participantes ubicados en el rango de 1 a 4 cm. Los datos atípicos se mantienen, identificados a través de los valores mínimos y máximos de la distribución. En contraste con el segundo intento de la etapa inicial se presentan las dos gráficas circulares de la figura 30, donde aparece la distribución porcentual de las medidas realizadas a los estudiantes, en los cuales están codificadas por colores y números, aclarando que los colores corresponden a las medidas evaluadas, mientras que los porcentajes indican la cantidad relativa de los participantes que realizaron cada una de las medidas. De esto se puede inferir que del 47.8% de estudiantes que no lograron alcanzar el objetivo en esa fase, ahora todos, sin excepción, consiguieron realizar el ejercicio, lo que representa una disminución al 0% en el rango de medición.

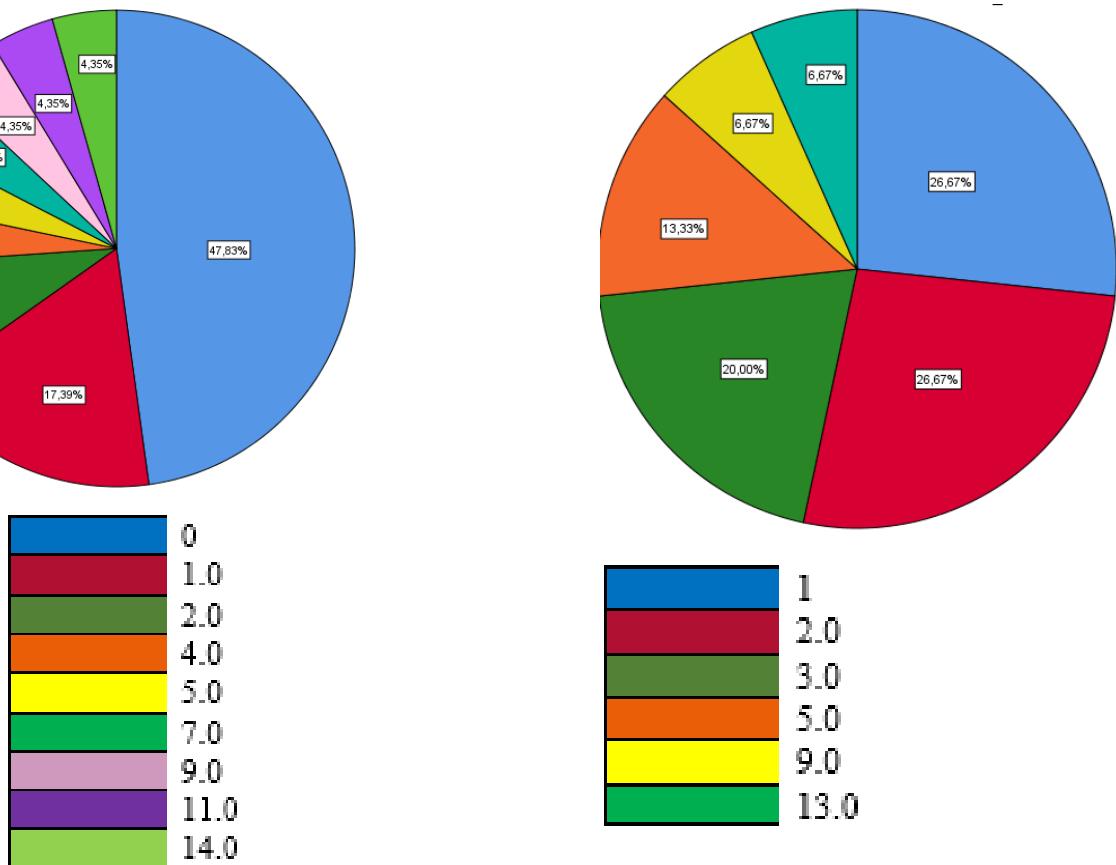
En segundo lugar, este hallazgo resulta altamente positivo, pues refleja el impacto de los talleres lúdico-pedagógicos en la mejora de la flexibilidad estática y en la capacidad de ejecución de los estudiantes. La intervención no solo permitió superar las limitaciones iniciales, sino que también consolidó aprendizajes significativos en términos de asimilación corporal y práctica motriz, confirmando la pertinencia de las estrategias aplicadas en el proceso investigativo, a pesar de la existencia de valores atípicos como la medida de 12 cm, no afectan de manera significativa la tendencia general del grupo, esto se puede interpretar como una mejora en la precisión o una mayor homogeneidad en los intentos.

Tabla 16. Tercer intento tercer objetivo

Intento_3				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medida por CM	1 cm	4	17,4%	26,7%
	2 cm	4	17,4%	53,3%
	3 cm	3	13,0%	73,3%
	5 cm	2	8,7%	86,7%
	9 cm	1	4,3%	93,3%
	13 cm	1	4,3%	100,0%
	Total	15	65,2%	100,0%
Perdidos	Sistema	8	34,8%	
	Total	23	100,0%	

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Figura 25. Comparación de gráficas terceros intentos

Fuente. Esta investigación.

Continuando con el tercer intento, en primer lugar se explica los datos observados en la tabla, donde las mediciones más frecuentes fueron de 1 cm y 2 cm, cada una con 4 casos, con unos porcentajes de 17,4% y con un 26,7% de porcentajes válidos, en conjunto de esas dos medidas representan el 53,3% de los resultados acumulados, en la medida de 3 cm se presentó con 3 ocasiones, con un porcentaje del 13,0% y en valido con un 20,0%, elevando así el porcentaje al 73,3%, posteriormente en la medida de 5 cm aparece con 2 casos, con un porcentaje del 8,7% y 13,3% del válido, alcanzo así un 86,7% de acumulado.

Así mismo, en las medidas de 9 cm y 13 cm, cada una con un solo caso representado con un porcentaje del 4,3% y un 6,7% del válido, logrando un acumulado del 100% en los datos, cabe resaltar de nuevo que se contó con 15 registros válidos con un porcentaje del 65,2%, mientras que se reportan 8 casos perdidos con un porcentaje del 34,8%, el cual no aportaron datos de análisis, con una muestra total de 23 participantes con el porcentaje de 100%.

Respecto a la figura 31 comparativa, en la primera gráfica del tercer intento de la etapa inicial, se observa una tendencia marcada hacia una sola medida que se representa con el color azul como 0 cm, concentrada en 47,83%, esto indica que casi la mitad de las personas encuestadas realizaron dicha medida, sin embargo, se aprecia una alta dispersión en las demás opciones, existen varias medidas con porcentajes muy bajos con el 4,35% cada una, que pertenecen a las medidas desde 4cm hasta los 14 cm, aunque hay un segundo grupo con relevancia como la medida de 1 cm con el color rojo, con un porcentaje del 17,39% y el verde con 8,70%.

Por el contrario, en la misma figura 31, en la segunda gráfica circular del tercer intento, se evidencia una distribución más equilibrada entre las medidas, como 1 cm (color azul) y 2 cm (rojo), comparten el mayor porcentaje con 26,67% cada uno, seguido de este está la medida de 3 cm (verde) con un 20% y la medida de 5 cm (naranja) con un porcentaje de 13,33%, incluso las medidas menores, como 9 cm (amarillo) y 13 cm (celeste) ambos con un porcentaje del 6,67%, manteniendo un peso más visible que en la primera gráfica, se concluye una participación más uniforme y un mayor conceso entre los participantes.

Finalmente, se analiza los resultados teniendo en cuenta la información obtenida en el tercer intento de la etapa evaluativa, en comparación con los resultados del tercer intento de la etapa inicial, donde se concluye que los estudiantes lograron mejorar sus propias medidas de flexibilidad, alcanzando el objetivo propuesto sin que ninguno quedara rezagado. Incluso aquellos casos considerados como datos atípicos ubicados en los valores máximos de la distribución

mostraron avances respecto a sus registros iniciales, confirmando una progresión individual positiva.

Este comportamiento refleja que la intervención se encuentra alineada con los objetivos de la investigación y con la pregunta problema, al demostrar que los talleres lúdicos-pedagógicos constituyen una estrategia eficaz para fortalecer la flexibilidad en los estudiantes, tanto en términos de ejecución motriz como de asimilación cognitiva.

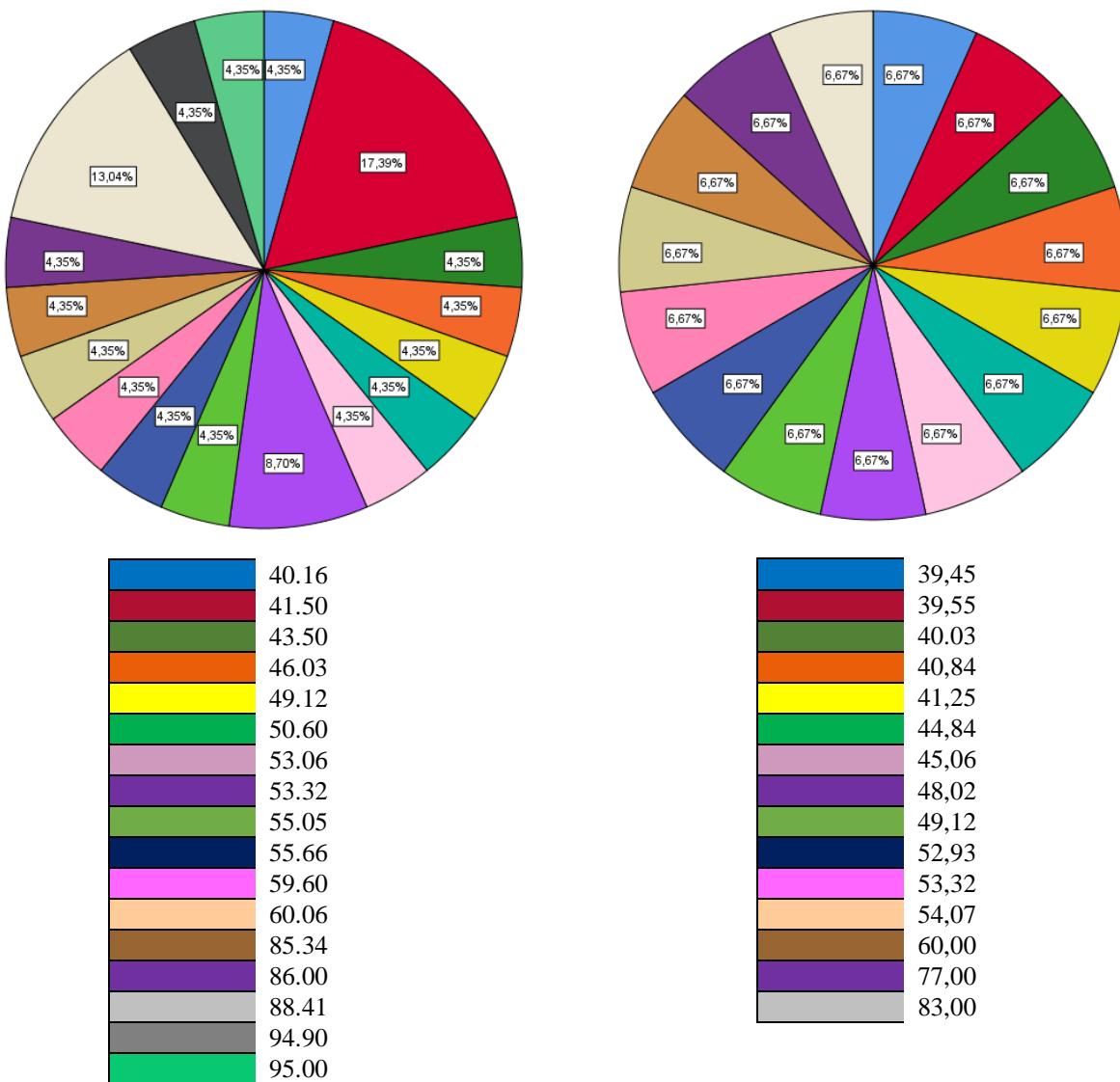
Tabla 17. Segundo tiempo de ejecución Caminatas con estocadas laterales

Tiempo de Ejecución Caminatas con estocadas laterales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Tiempo en seg.	39,45 seg.	1	4,3%	6,7%	6,7%
	39,55 seg.	1	4,3%	6,7%	13,3%
	40,03 seg.	1	4,3%	6,7%	20,0%
	40,84 seg.	1	4,3%	6,7%	26,7%
	41,25 seg.	1	4,3%	6,7%	33,3%
	44,84 seg.	1	4,3%	6,7%	40,0%
	45,06 seg.	1	4,3%	6,7%	46,7%
	48,02 seg.	1	4,3%	6,7%	53,3%
	49,12 seg.	1	4,3%	6,7%	60,0%
	52,93 seg.	1	4,3%	6,7%	66,7%
	53,32 seg.	1	4,3%	6,7%	73,3%
	54,07 seg.	1	4,3%	6,7%	80,0%
	60,00 seg.	1	4,3%	6,7%	86,7%
	77,00 seg.	1	4,3%	6,7%	93,3%
	83,00 seg.	1	4,3%	6,7%	100,0%
Total		15	65,2%	100,0%	
Perdidos	Sistema	8	34,8%		
	Total	23	100,0%		

Nota. Sistema SPSS

Fuente. Esta investigación

Figura 26. Comparación de los tiempos de ejecución



Fuente. Esta investigación.

En la tabla de tiempos de ejecución se presenta la distribución de los registros obtenidos en segundos. Se contabilizaron un total de 23 datos, de los cuales 15 fueron válidos (65,2%) y 8 fueron clasificados como perdidos por el sistema (34,8%).

Respecto a los tiempos válidos, cada registro corresponde a una frecuencia de 1 caso, equivalente al 4,3% del total y al 6,7% dentro del porcentaje válido. Los valores se ubicaron entre 39,45 y 83,00 segundos, evidenciando un incremento progresivo en el porcentaje acumulado: este inicia con 6,7% en el primer valor (39,45 segundos) y alcanza el 100% en el último dato (83,00 segundos).

En la primera gráfica, correspondiente al tercer intento de la etapa inicial, se observa que la distribución porcentual no es uniforme. Destaca un tiempo que concentra el 17,39% de los participantes, convirtiéndose en el valor más representativo. El resto de los registros se distribuyen en porcentajes menores, entre 3,04% y 8,70%. Esto refleja que, aunque existió una diversidad considerable de medidas, una de ellas predominó como la más frecuente, mientras las demás tuvieron menor presencia y se dispersaron de manera más amplia.

Por el contrario, en la segunda gráfica que representa el tercer intento de la etapa evaluativa, se evidencia que la distribución de los porcentajes es mucho más equilibrada, donde la mayoría de los valores medidos se reparten en proporciones muy cercanas entre sí, con un predominio del 6,67%, esta homogeneidad indica que la misma cantidad de personas realizaron cada medida, sin existir un valor que sobresalga de manera significativa sobre los demás. También, es importante mencionar la diferencia en el número de tiempos representadas en cada gráfica, ya que una contiene un mayor número de registros, a diferencia de la gráfica de la derecha, que presenta un conjunto más reducido de tiempos, debido a los datos perdidos por las causales ya explicadas anteriormente.

Como conclusiones de estos resultados, la primera gráfica y tabla de la etapa inicial, ponen en manifiesto un escenario en el que los tiempos se distribuyen de manera desigual, con un tiempo claramente dominante y muchas otras con una frecuencia baja; la segunda representa un cambio en el escenario de mayor homogeneidad y equilibrio, donde los tiempos fueron alcanzados por un número similar de estudiantes, sin que ninguna se destaque de manera particular. En la etapa evaluativa únicamente tres estudiantes presentaron un rendimiento considerado muy bajo, en contraste con la etapa inicial en la que se registraban ocho participantes con tiempos superiores a los 60 segundos. Por lo demás, se evidenciaron mejoras significativas, ya que varios estudiantes alcanzaron tiempos inferiores a los 40 segundos. Estos resultados permiten concluir que la intervención favoreció el desarrollo de la velocidad y la coordinación motriz.

Conclusiones

Los talleres lúdico-pedagógicos constituyeron una estrategia efectiva para fortalecer la asimilación conceptual y corporal de la flexibilidad en los estudiantes de grado 5° del INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez, evidenciándose avances significativos tanto en la comprensión del concepto como en la ejecución de movimientos asociados a esta condición física. A partir de la comparación entre los saberes previos y los resultados obtenidos después de la intervención, se identificó una mejora progresiva en el reconocimiento, clasificación y aplicación del concepto de flexibilidad, así como en el aumento del rango de movimiento corporal, lo cual confirma el impacto positivo de una metodología activa, participativa y contextualizada en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La implementación de estrategias lúdicas dentro de la clase de Educación Física favoreció un ambiente de aprendizaje motivador, significativo y participativo, permitiendo que los estudiantes se involucraran de manera consciente y activa en su propio proceso formativo. Los resultados obtenidos a través de los test aplicados y de la observación participante evidencian que el juego, como mediador pedagógico, contribuye no solo al desarrollo de la condición física de la flexibilidad, sino también al fortalecimiento de actitudes positivas hacia la clase, la cooperación, la confianza corporal y la disposición para aprender, reafirmando la importancia de replantear prácticas tradicionales por propuestas pedagógicas innovadoras.

Recomendaciones

Se recomienda a los docentes de Educación Física incorporar de manera sistemática los talleres lúdico-pedagógicos dentro de su planeación curricular, especialmente en el trabajo de capacidades físicas como la flexibilidad, con el fin de promover procesos de aprendizaje más significativos, dinámicos y acordes a las características e intereses de los estudiantes de educación primaria.

Es pertinente que las instituciones educativas fortalezcan la formación y actualización pedagógica de los docentes encargados del área de Educación Física, garantizando que cuenten con los conocimientos disciplinares y metodológicos necesarios para diseñar e implementar estrategias didácticas innovadoras que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes, evitando prácticas tradicionales centradas únicamente en la repetición de ejercicios.

Se sugiere ampliar futuras investigaciones relacionadas con la flexibilidad hacia otros grados y contextos educativos, integrando periodos de intervención más prolongados y combinando diversas estrategias lúdicas y evaluativas, con el propósito de profundizar en el impacto de estas metodologías sobre el desarrollo motor, la prevención de lesiones y la adquisición de hábitos de vida saludable desde edades tempranas

Referencias Bibliográficas

- Abarca, A., Alpízar, F., Sibaja, G. y Rojas, C. (2013). Técnicas cualitativas de investigación. San José, Costa Rica: EUNED.
- Aldair, m. c. (2019). La flexibilidad de los alumnos del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “cristiano Emaus” de Huaral. Huacho: universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Alvarado, L., & García , M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Educación*, 187-202.
- Álvarez Ordaz, I. (1983) Los Ejercicios de organización y control. Material mimeografiado, La Habana: Departamento de Gimnasia, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Anderson, J. R. (2010). Cognitive psychology and its implications (7th ed.). Worth Publishers.
- Andrade, M. T., Trenas, M. M. y Gómez, E. (2014). Capítulo 1: Flexibilidad Cognitiva. En E. Gómez y M. J. de Córdoba (Coord.). *Flexibilidad Mental* (pp. 7-28). Granada: Ediciones Fundación Internacional artecittà.
- ANNICCHIARICO, R. J. R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista Digital, Educación Física y Deportes – <http://www.efdeportes.com>, 8, 51 (Consulta en 5/09/2006).
- Arcos G. Alexander (2022). Luis Delfín Insuasty Rodríguez INEM Pasto
- Arias, J., & Rodríguez, R. (2017). *El uso de las imágenes en la enseñanza de las ciencias sociales*. Editorial Educación y Cultura.
- Ausubel, D. P. (2002). Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva. Paidós.
- Balcázar y Fabricio, E. (2003). La Investigación-Acción Participativa. En *Psicología Comunitaria: Principios Y Retos*. (pp. 419-435). Apuntes en Psicología, 21(3). Andalucía.
- Barrantes, R. (2014). Investigación: Un camino al conocimiento, Un enfoque Cualitativo, cuantitativo y mixto. San José, Costa Rica: EUNED.
- Berrocal, P. C., & Berrocal, Ó. M. C. (2018). Recursos para las buenas prácticas y la evaluación formativa (Educación Infantil y Primaria). *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 3(2), 778-783

- Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for Quality Learning at University* (4th ed.). Open University Press.
- Bonilla, C. (1997). Una aproximación al concepto de lúdica. *Revista Kinesis*, 3 (4), 33.
- Borghi, B. Q. (2005). Los talleres en educación infantil: espacios de crecimiento (Vol. 12). Graó.
- Bragança, M., Bastos, A., Salguero, S., & González, R. (2008). Flexibilidad: Conceptos y generalidades. Efdeportes.com. 12(116). <https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (Eds.). (2000). *Cómo aprenden los seres humanos: Mente, cerebro, experiencia y escuela*. Paidós.
- Brousseau, G. (1998). Visite de l'atelier « Théorie des situations », et réponses aux questions des participants de l'U.E. En Noirfalise, R. (comp.) *Actes de l'Université d'été*, La Rochelle-Charente-Maritime.
- Bruner, J. S. (1960). *El proceso de la educación*. Editorial Morris.
- Calderón, E. (2012). *La flexibilidad en la actividad física y el deporte*. Editorial Trillas.
- capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física. Podium. Revista
- Caponetto, I., Earp, J., & Ott, M. (2014). Gamification and Education: A Literature Review. European Conference on Games Based Learning.
- Coll, C. (2001). *Psicología de la educación y práctica educativa*. Madrid: Graó.
- Cruz, C. (2008). *Fundamentos de la fisiología humana y del deporte* universidad del Valle. Colombia: Kinesis.
- Damásio, A. R. (2005). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(1), 75-89.
- De la Cruz, S. (2013). *El juego como estrategia educativa en la enseñanza primaria*. Ediciones Morata.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *La motivación intrínseca y la autodeterminación en el comportamiento humano*. Editorial Paidós.
- Deng, Q., Trainin, G., Rudasill, K., Kalutskaya, I., Wessels, S., Torquati, J., & Coplan, R. J. (2017). Elementary preservice teachers' attitudes and pedagogical strategies toward
- Failde, J. C. (2003). La flexibilidad. Una revisión de los conceptos más importantes a
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

- Freire, P. (1997). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- García, J. (2010). Flexibilidad: evidencia científica y metodología del entrenamiento. G-SE. <https://g-se.com/es/flexibilidad-evidencia-cientifica-y-metodologia-del-entrenamiento-789-sa-s57cfb27185532>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- George, J., Fisher, A., Vehrs, P. (1999). Test y Pruebas Físicas, Colección Fitness. Barcelona. España. Editorial Paidotribo.
- Glenn N, Higgins M, Lewk M. "Aging Skeletal muscle: Physiologic changes and the effects of training." *Physical Therapy* 2002; 82(1): 62-8
- Gómez, C., et al. (2018). Entrenamiento de la flexibilidad dinámica: recomendaciones prácticas y evidencia científica. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(1), 78-89.
- González, B., et al. (2015). Flexibilidad dinámica: aspectos biomecánicos y aplicaciones prácticas. *Journal of Sports Science*, 20(3), 112-125.
- González, J., Hernández, M., & Martín, P. (2014). *El aprendizaje basado en juegos: Un enfoque didáctico para la educación física*. Revista de Investigación Educativa, 32(2), 133-145.
- González, M. (2014). *El impacto de las estrategias lúdicas en el aprendizaje de los estudiantes*. Editorial Octaedro.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). *Estiramientos estáticos vs dinámicos: Revisión y aplicación en la práctica deportiva*. Revista de Medicina y Ciencia en el Deporte, 13(2), 85-93.
- Guasch, O. (2002). *Observación participante*. Madrid: CIS (Colección Cuadernos Metodológicos, 20)
- Gutiérrez, J. M. (2018). Didáctica de los talleres lúdico-pedagógicos. Editorial Graó.
- Hinestrosa, S. (agosto de 2016). Valoración del componente de flexibilidad de la condición física por medio del test sit and reach en estudiantes con edades entre 7 y 18 años de cuatro colegios Distritales del sur Bogotá. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/4135/Hinestrozaserafina2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- hypotheticalshy, exuberant, and averagechildren. *Learning and Individual Differences*, 56, Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. Vivat Academia, núm. 144, pp. 69-76, 2018

- Jiménez-Aleixandre, M. P. (2018). Scientific practices and argumentation: Classroom-based research. En R. Evagorou, J. Osborne & S. Erduran (Eds.), *Argumentation in Science Education: Research, Policy and Practice*. Springer.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Buenos Aires: Paidós.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). Cómo planificar la investigación -acción. Ediciones Morata.([Wikipedia][5])
- Kilpatrick, W.H. (2000). The project method: Teachers College, Columbia, p319-335.
- Klavora, P. (2000). *Flexibility training and its impact on athletic performance. Journal of Sport Science & Medicine*, 1(1), 3-12.
- Martínez, M. (2002). *La educación física en la escuela primaria: teoría y práctica*. Ediciones Paraninfo.
- Ministerio de Educación Nacional. (2017). Derechos Básicos de Aprendizaje. Siempre Día – e, La ruta hacia la excelencia educativa. Disponible en
- Montes, M. (2010). Alimentación saludable en Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Revista digital Innovación y experiencias educativas, 34, 1-8.
- Ortiz, D. (2006). La flexibilidad corporal en la actividad gimnástica en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa “caracas” del cantón tisaleo. Ambato: univercida técnica de Ambato.
- Paulo Nunes de Almeida, Educación lúdica (Colombia: San Pablo 2002) 18,19.
- Pérez Gómez, A. (2005). *La educación en la sociedad del conocimiento*. Editorial Morata. pg.9 [Consultado el 30-07-2007].
- Piaget, J. (1952). La génesis del número en el niño. Fondo de Cultura Económica.
- Piaget, J. (1972). *La psicología del niño*. Editorial Morata.
- Piaget, J. (1975). La formación del símbolo en el niño. Fondo de Cultura Económica.
- Reyes Izaguirre, R. R., Rangel Mayor, L. A., Martínez Puig, R. A., & Regalado Varona Reyes, R. (2013). Diferencias fundamentales entre flexibilidad y ejercicios de estiramiento. EFDeportes.com, Revista Digital, 18(176).
<https://www.efdeportes.com/efd176/diferencias-entre-flexibilidad-estiramiento.htm>

- Rodríguez, A., & De la Fuente, M. (2010). Flexibilidad dinámica: concepto, evaluación y entrenamiento. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 45-56.
- Rubeiro Morcillo Saa, (2018). Apreciación de la flexibilidad de niños gimnastas de la escuela CARTEGIM. Universidad del Valle. Recuperado de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/b4d3e910-1235-4fdf-b486-3f772f42a58d/content>
- Salas, P. (2021). La flexibilidad en estudiantes de Educación Física del sexo masculino: Un estudio experimental en el Profesorado José Manuel Estrada de Ituzaingó. Tesis de Licenciatura/Trabajo Final de Carrera, Universidad Abierta Interamericana, Ituzaingó, Buenos Aires.
- Sampieri, H. y cols. (2003). Metodología de investigación. México: McGraw Hill.
- Sánchez, M. (2004). *El aprendizaje colaborativo en la educación superior*. Editorial Octaedro.
- Sánchez-Castaño, J. A., Castaño-Mejía, O. Y., & Tamayo-Alzate, Ó. E. (2015). La argumentación metacognitiva en el aula de ciencias. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), 1039–1053. <https://doi.org/10.11600/1692715x.13242110214>
- SCHWANDT, T. R. 2000, Three epistemological stances for qualitative inquiry, en SANDÍN ESTEBAN, Ma. Paz, 2003, Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones, India: McGraw-Hill/interamericana de España, p.123.
- Smith, J., & Johnson, A. (2023). “Explorando el concepto de asimilación corporal desde perspectivas teóricas contemporáneas”. *Revista de Estudios Sociales*, 10(2), 45-60.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence*. Cambridge University Press.
- Suárez, A. (2016). *Compilación y adaptación de procesos cognoscitivos*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).
- Suárez, A. (2016). *Introducción a la Psicología de los Procesos Cognoscitivos*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia.
- Triglia, A. (2016). Psicología cognitiva: definición, teorías y autores principales. *Psicología y Mente*. <https://psicologiyamente.com>
- Urquijo, S. (2015). *Curso procesos cognoscitivos básicos*. Instituto Argentino de Educación Universitaria (IAEU).

- Urquijo, S. (2015). *Curso Procesos Cognoscitivos Básicos*. MOOC, Instituto de Altos Estudios Universitarios (IAEU), Argentina.
- Valdés, M., Wilson, Y., y Monteagudo, J. (2022). Actividades cooperativas para la
- Velázquez, E. (2011). *El impacto de las tecnologías en el aprendizaje y la memoria*. Ediciones Pearson.
- VILLAR, A. del C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Vygotsky, L. S. (1978). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1978). Pensamiento y lenguaje. Paidós.
- Vygotsky, L. S. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.
- Vygotsky, Lev S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. (Barcelona: Crítica 2000) 142.143,156
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo
- Wesely, J. K. (2021). Skimming the Surface or Digging Deeper: The Role of Emotion in Students' Reflective Journals During an Experiential Criminal Justice Course. *Journal of Experiential Education*, 44(2), 167-183. <https://doi.org/10.1177/1053825920952829> [Links] tener en cuenta para su desarrollo. *Revista Comunicaciones Técnicas*, N° 5, 2003
- Zambrano Leiton, Y. A. (2014). Obtenido de biblioteca digital. Obtenido de Obtenido de biblioteca digital

Anexos

Anexo A. Compromiso ético



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



Anexo No 1. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Karen Dayana Acuña Melo con cédula de ciudadanía No. 1004192290, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado: **Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto**, asumo el siguiente compromiso ético:

a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.

b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.

c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.

d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.

e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.

f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.

g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.

h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.

j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 10 mayo de 2024

Firma: Karen Acuña.

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Karen Dayana Acuña Melo
 Cédula de Ciudadanía No.: 1004192290




Carrera 20A 14-54, PBX 7216535 - Pasto, Nariño, Colombia - correspondencia@unicesmag.edu.co - www.unicesmag.edu.co

Anexo B. Consentimiento informado para participantes

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT. 800 109.367-7 www.unicesmag.edu.co	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: INV-IC-FR-006 VERSIÓN: 1 FECHA: 06/SEP/2021
---	---	--

San Juan de Pasto, 04 de marzo de 2025

Señor:
Jairo Salazar
Coordinador Académico Primaria
I.E.M Luis Delfín Insuasty Rodríguez INEM Pasto

Saludo de Paz y Bien.

La Universidad CESMAG, a través del Programa de Licenciatura en Educación Física, adscrito a la Facultad de Educación, promueve la articulación y desarrollo de las labores formativas, académicas, docentes, científicas, culturales y de extensión. En razón a dicho propósito, manifestamos nuestro interés de realizar un proyecto pedagógico que tiene como objeto **describir el concepto y desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 5-6 de la I.E.M INEM Pasto**, de igual manera le solicitamos su autorización para el desarrollo de esta intervención pedagógica de manera presencial durante la iniciación y culminación del presente proyecto pedagógico, a partir del mes de marzo, los días martes desde las 4:15 pm para la socialización de la intervención con los educandos de grado quinto y la entrega de los asentamientos informados, para cumplir con el debido proceso de recolección de información; el proyecto es coordinado desde la facultad de Educación programa de Educación Física, asignatura seminario de investigación II del docente Mg. Achicanoy Rojas Hugo Horacio, proceso que estará bajo la tutoría del profesional mencionado de nuestro programa, quien dará las directrices específicas de la intervención atendiendo a la propuesta entregada a su Institución para el proceso a realizarse en primera instancia por el líder del proyecto asignado, **Karen Dayana Acuña** docente en formación licenciatura en Educación Física.

Agradecemos de antemano la atención y augurando éxitos en todos sus proyectos en favor de la Educación de nuestra Región.

Para la presente firman.

Karen Dayana Acuña Melo
Docente en formación e

Karen Acuña.

investigador
Universidad CESMAG
facultad de educación

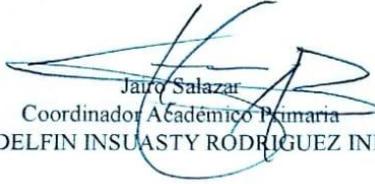
El presente estudio está, Karen Dayana Acuña Melo identificado con C.C. 1004192290 como líder de proyecto e investigador, docente en formación de la universidad CESMAG.

 UNIVERSIDAD CESMAG NIT. 800.109.287-7 SISTEMA VIDA OFICIALES	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: INV-IC-FR-006 VERSIÓN: 1 FECHA: 06/SEP/2021
--	---	---

Es importante resaltar que el objetivo de este estudio es: Fortalecer el concepto y desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 5º de la I.E.M. INEM-Pasto.

De igual manera, es importante aclarar que su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria, no tendrá ninguna remuneración económica y el resultado sólo será empleado con fines académicos. Por último, si tiene dudas sobre el estudio, el equipo de trabajo estará disponible para aclararlas personalmente o comunicándose al teléfono: 3154747021, correo: grupo.cooper@unicesmag.edu.co

De antemano agradecemos su importante colaboración.


Jairo Salazar
Coordinador Académico Primaria
I.E.M LUIS DELFIN INSUASTY RODRIGUEZ INEM PASTO

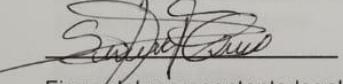
Anexo C. Consentimiento informado y de aceptación para la intervención pedagógica

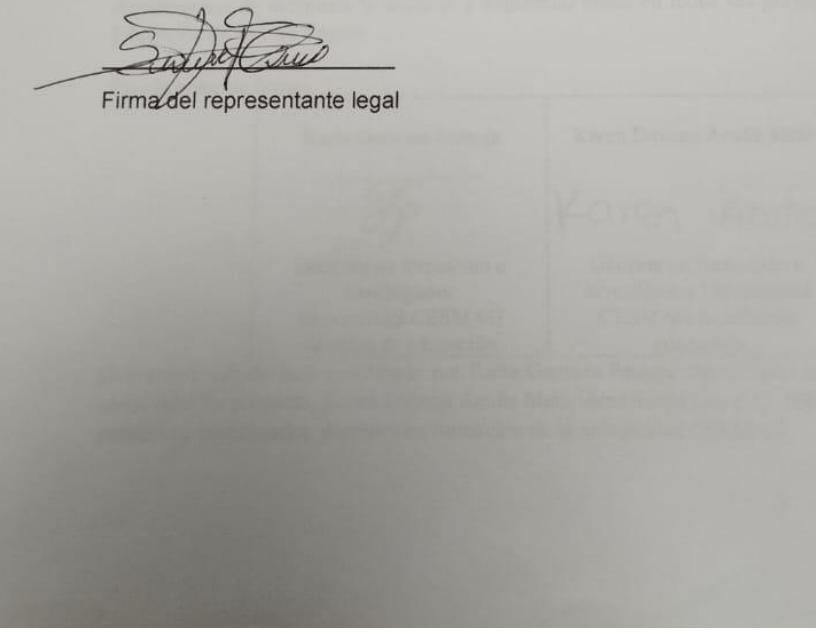
 UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 ESTADO DE COLOMBIA	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: INV-IC-FR-006 VERSIÓN: 1 FECHA: 06/SEP/2021
--	---	---

Consentimiento informado y de aceptación para la intervención pedagógica de la universidad CESMAG 2024.

Yo, Segundo F. García, identificado con C.C. 5245899, en calidad de representante legal del grado 4-6 cuatro - seis acepto a que participe en este estudio coordinado por Karla Guevara Pantoja identificada con C.C. 1108558565 y Karen Dayana Acuña Melo con N° de C.C. 1004192290 docentes en formación de la universidad CESMAG. En este sentido asumo que he sido informado(a) del propósito y del alcance del mismo; por otro lado, reconozco que la información que se obtenga es estrictamente confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito distinto a los de esta investigación sin mi consentimiento.

Se firma a los 23 días del mes de agosto del 2024.


Firma del representante legal



 UNIVERSIDAD CESMAG NIT 800 000 347-7	CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: INV-IC-FR-006 VERSIÓN: 1 FECHA: 06/SEP/2021
--	---	---

Consentimiento informado y de aceptación para la intervención pedagógica de la Universidad CESMAG 2025.

Yo Patricia Romo Enríquez, identificada con C.C. 30.416.942 en calidad de representante legal del grado 5-6, acepto a que participe en este estudio coordinado por Karen Dayana Acuña Melo, identificada con C.C. 1004192290 docente en formación de la universidad CESMAG. En este sentido asumo que he sido informado (a) del propósito y del alcance del mismo; por otro lado, reconozco que la información que se obtenga es estrictamente confidencialidad y no será utilizada para ningún otro propósito distinto a los de esta investigación sin mi consentimiento.

Se firma a los 4 días del mes de mayo del 2025


Firma del representante legal

Anexo D. Asentimiento informado menor de edad

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.

**Anexo 18 Asentimiento informado menor de edad**

Yo, Victoria Inciofite, identificado (a) con documento de identidad número 1459343 estudiante de la Institución Educativa Municipal "Luis Delfín Insuasty Rodríguez" INEM-Pasto, acepto participar en la investigación adelantada por los estudiantes maestros Karen Dayana Acuña Melo y Karla Guevara Pantoja de la Universidad CESMAG, de quienes he recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos que se implementarán en la investigación denominada: "Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto", que se adelanta como Trabajo de Grado, en la modalidad proyecto pedagógico, para optar el título de Licenciados en Educación Física.

Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mi será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactarme con la Coordinación de Práctica Pedagógica del Programa de Licenciatura en Educación Física, al número de operador 3165384629, o con el/la Asesor(a) del trabajo de investigación al operador 3173878839 Andersson Kreisberger Ortiz.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, que puedo retirarme del estudio en el momento que desee y puedo pedir información sobre los resultados cuando éste haya concluido.

Victoria Inciofite
Nombre y Firma Estudiante

Dayana Gelpud
Firma Padre de Familia

Fecha: 12/08/2024

Karen Aruña
Firma Maestro Líder de la investigación

Gu
Firma Maestro Líder de la investigación



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Hermanos Hermanas Capuchinos



Anexo E. Aval de primer objetivo

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.



San Juan de Pasto, 20 de noviembre de 2024

Magister
GERARDO ANDRÉS OLIVA RAMOS
Director de programa
Licenciatura en Educación Física
Universidad CESMAG

Asunto: Aval de entrega primer objetivo

Saludo de Paz y Bien

Teniendo en cuenta el trabajo de grado titulado "Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto", desarrollado por las estudiantes Karen Dayana Acuña y Karla Guevara Pantoja; se da aval de aprobación de cumplimiento en respuesta del primer objetivo de su proceso investigativo.

Agradezco su atención y apoyo en los procesos académicos

Cordialmente,


ANDERSSON KREISBERGER ORTIZ
Asesor de trabajo de grado



Anexo F. Formato de validación de instrumento

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.

**Formato de validación de instrumentos de recolección mixta****Juez _____ o Experto** **Nombre:** Andersson Kreisberger Ortiz**Profesión u Ocupación:** Docente**IDENTIFICACIÓN:**

Fecha:	21/08/2024
Investigadores	Karen Dayana Acuña y Karla Guevara Pantoja
Asesor	Andersson Kreisberger Ortiz
Título de la investigación	Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto.
Población Sujeto	niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto.
Objetivo General	Fortalecer el concepto y desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto a través de los talleres lúdicos pedagógicos.
Objetivos Específico	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los saberes previos sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad • Ejecutar los talleres lúdico pedagógicos que incidan en el concepto y desarrollo de la flexibilidad • Evaluar la incidencia de los talleres lúdicos pedagógicos en función de los saberes sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad
Categorías Deductivas	<ul style="list-style-type: none"> - Categoría 1: Asimilación Conceptual / Subcategorías: Reconocimiento y Clasificación - Categoría 2: Asimilación Corporal / Subcategorías: Estática y Dinámica
Línea de Investigación	Didáctica, metodología y evaluación de la Educación Física
Tipo de Técnica:	<ol style="list-style-type: none"> a) Observación y Participación: _____ b) Conversación: <input checked="" type="checkbox"/> c) Conversación y Narrativas: _____ d) Conversación Grupal: _____



GRUPO
Asociación Escolar
Maria Goretti
Hermanos Menores Capuchinos





Herramienta:	Guion de preguntas.			
---------------------	---------------------	--	--	--

VALORACIÓN

Criterios	Bien	Regular	Mal	Observación
Suficiencia (Las preguntas cubren de manera suficiente las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			
Pertinencia (Las preguntas se ajustan a las categorías deductivas y atienden a la Población)	X			
Claridad (Las preguntas se encuentran bien redactadas)	X			
Coherencia total del instrumento (Las preguntas son coherentes con el objeto de estudio y las categorías deductivas)	X			

OBSERVACIONES

--

CONCEPTO

Favorable		Desfavorable	
------------------	--	---------------------	--


Andersson Kreisberger Ortiz
CC: 1.085.295.364



GRUPO
Asociación Escolar
María Goretti
Hermanos Menores Capuchinos



Anexo G. Aval de categorización

San Juan de Pasto, 10 de septiembre de 2024

Magíster
GERARDO ANDRÉS OLIVA RAMOS
Director de Programa de Licenciatura en Educación Física
Universidad CESMAG

Asunto: Aval de modificación de Categorización

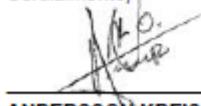
Cordial Saludo de Paz y Bien

Por medio de la siguiente, se da aval de la categorización del avance del trabajo de grado titulado, "Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdico pedagógicos en los niños de grado 4-6 de la institución INEM - Pasto", desarrollado por los estudiantes Karen Dayana Acuña Melo, Karla Guevara Pantoja; dichos aspectos se estructuran de la siguiente manera:

MACROCATEGORÍA	CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Flexibilidad	Asimilación Conceptual	Reconocimiento Clasificación
	Asimilación Corporal	Estática Dinámica

Agradezco su atención y colaboración en los presentes procesos académicos.

Cordialmente,


ANDERSSON KREISBERGER ORTIZ
Asesor de Investigación

Anexo H. Formatos de instrumentos de recolección de información

<p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT. 800.109.307 - 7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p>"Hombres nuevos para tiempos nuevos" Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.</p>
FORMATO INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
<p>Fecha: 10/ mayo de 2024 Hora: 4:30 pm Lugar: I.E.M INEM-Pasto Participantes: Niños del grado 4-6 de primaria</p>	
<p>Título de Investigación: fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 4º de la I.E.M INEM-Pasto</p>	
<p>Objetivo General: Determinar el concepto y desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 4º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto a través de los talleres lúdicos pedagógicos.</p>	
<p>Objetivo Específico: Desarrollar actividades lúdicas pedagógicas de flexibilidad en los niños de grado 4º de la Institución Educativa INEM-Pasto</p>	
<p>Confidencialidad: Consentimiento Informado y asentimiento informado.</p>	
<p>Elaboración de Preguntas</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Para ti que es la flexibilidad? 2. ¿Por qué es importante la flexibilidad en nuestro cuerpo? 3. ¿Cómo podemos hacer que los músculos del cuerpo humano sean más flexibles? 4. ¿Cuántas semanas cree que se debe dedicar a los trabajos de flexibilidad? 5. ¿Cómo crees que se manifiesta la flexibilidad en la práctica de la clase de Educación Física? 6. ¿Sabes cuáles son los diferentes tipos de flexibilidad? 7. ¿Puede describir cual es la diferencia entre la flexibilidad estática y dinámica? 8. ¿En qué actividades de la vida diaria cree que se manifiesta la flexibilidad dinámica? 9. ¿En qué actividades de la vida diaria cree que se manifiesta la flexibilidad estática? 10. ¿Puedes demostrar un estiramiento de flexibilidad estática? 11. ¿Cómo puedes saber si estás mejorando tu flexibilidad estática? 	





INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1. Prueba Sit and Reach

Tabla de Registro

Datos del Evaluado	Información
Nombre	
Edad	
Sexo	

Intentos de la Prueba	Registro (cm)
Intento 1	
Intento 2	
Intento 3	
Mejor intento (Final)	

Observaciones:	
----------------	--



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

2. Prueba Caminata de Estocadas Laterales

Tabla de Registro

Datos del Evaluado	Información
Nombre	
Edad	
Sexo	

Parámetros de la Prueba	Registro
Tiempo total (seg)	
Estocadas válidas	
Estocadas inválidas	

Observaciones:	
----------------	--

Anexo I. Validación baterías de test/test**VALIDACIÓN BATERIAS DE TEST / TEST**Juez ____ o Experto XNombre: Andersson Kreisberger OrtizProfesión u Ocupación: Licenciado en Educación FísicaIDENTIFICACIÓN: c.c. 1085295364

Fecha:	03-03-2025
Investigadores	Karen Dayana Acuña Melo
Asesor	Andersson Kreisberger Ortiz
Título de la investigación	Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto
Población Sujeto	grado 5-6 de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto
Objetivo General	Fortalecer el concepto y desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 5º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto a través de los talleres lúdicos pedagógicos.
Objetivos Específico	Conocer los saberes previos sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad. Ejecutar los talleres lúdico pedagógicos que incidan en el concepto y desarrollo de la flexibilidad. Evaluar la incidencia de los talleres lúdicos pedagógicos en función de los saberes sobre el concepto y desarrollo de la flexibilidad
Variables Dependientes	Talleres lúdicos pedagógicos
Variables Independientes¹	Flexibilidad Estática Peso Talla Género
Hipótesis	Hipótesis Afirmativa: Los talleres lúdicos pedagógicos, si fortalecerán el desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 5º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto. Hipótesis nula: Los talleres lúdicos pedagógicos, no fortalecerán el desarrollo de la flexibilidad en los niños de grado 5º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto.
Línea de Investigación	Didáctica, metodología y evaluación de la Educación Física

¹ Para investigaciones cualitativas o mixtas, se deben ubicar las categorías deductivas

CONSOLIDADO DE CALIFICACIÓN BATERIA DE TEST – LISTA DE CHEQUEO			
Criterios	Bien	Regular	Mal
Suficiencia (Las variables corresponden a la intención del objetivo planteado y se ajustan a la población objeto de estudio)	X		
Pertinencia (los criterios de observación se ajustan a las variables y atienden a la población)	X		
Claridad (los criterios de observación se encuentran bien redactados, claros, lógicos y aplicables)	X		
Coherencia total del instrumento	X		

Observaciones		

CONTIENE		
COMPONENTES DEL INSTRUMENTO	CUMPLE	NO CUMPLE
Guía de observación	X	
Protocolo	X	
Ilustración y otros	X	
Formato	X	

Observaciones		

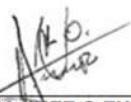
GUIA DE OBSERVACION		
CRITERIOS	CUMPLE	NO CUMPLE
Menciona las variables	X	
Indicadores de variables	X	
Escala de valoración	X	

Observaciones		
PROTOCOLO		
CRITERIOS	CUMPLE	NO CUMPLE
Procedimiento presenta claridad	X	
El procedimiento está acompañado de una ilustración gráfica	X	
Hay correspondencia entre el procedimiento y la ilustración gráfica	X	
La escala de valoración tiene correspondencia al procedimiento	X	

Observaciones		

Bibliografía Recomendada

1. Ayala, F., Sainz de Baranda, P., de Ste 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/j.ramd.2011.04.007>


FIRMA JUEZ O EXPERTO
NOMBRE: Andersson Kreisberger Ortiz
CÉDULA No. 1085295364

Elaborado por:
 Mag. Yovanny Cuaspa Burgos

Anexo J. Matriz de vaciado de información

1MATRIZ 1: FORMATO DE VACEO DE INFORMACIÓN
Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1

Grupo Poblacional: Grado 5 INEM-Pasto	No. de Participantes: 15
Categoría: asimilación conceptual	Subcategoría: Reconocimiento REC y Clasificación CLAS

TÉCNICA APLICADA	SESION	OBSERVADOR 1:
Observación participante	1,2,3 y 4	<p>(sesión 1) se inició el desarrollo de la temática mediante una presentación en diapositivas, en la que se explicó qué es la flexibilidad, su importancia en el movimiento corporal y cómo contribuye a la prevención de lesiones. Durante la exposición, los estudiantes mostraron interés y realizaron preguntas sobre cómo mejorar su flexibilidad, a medida que ellos escuchaban la palabra flexibilidad, ellos manifestaban “eso es estirarse”, “una vez hice mal flexibilidad y me dolieron las piernas”; dentro de la explicación también se habló sobre los ejercicios que podían practicar para desarrollarla, para reforzar los conceptos trabajados, se implementaron dos juegos didácticos que promovieron la participación activa de los niños y niñas.</p> <p>El primer juego fue el tradicional “ahorcado”, adaptado a la temática de la clase. En esta actividad, los estudiantes debían adivinar palabras clave relacionadas con la flexibilidad, proponiendo letras hasta completar el término correcto, dentro de este se realizó un tingo tango, donde el estudiante que quedaba, daba una letra y así se iban turnando, los estudiantes se mostraban como nerviosos, pero a la vez trasmítían ese entusiasmo de adquirir ese turno. A medida que se desarrollaba el juego, los niños demostraron un gran nivel de concentración y trabajo en equipo, apoyándose mutuamente para identificar las palabras, como variante, también se realizó la actividad en formato de crucigrama, lo que permitió una mayor interacción y desafío cognitivo, donde los estudiantes vinculaban las palabras que reconocieron de lo expuesto.</p> <p>En esta clase se observó, la atención y participación por los estudiantes, el cual algunos de los estudiantes a medida que se explicaba el tema, demostraban los ejercicios como tocarse la punta de los pies y así los demás indicaban diferentes ejercicios que ellos los denominaban como flexibilidad.</p> <p>(sesión 2) La clase inició con un saludo cordial, a continuación, se hizo un breve repaso del tema previamente abordado, lo que permitió reforzar los conocimientos adquiridos. Durante esta fase, algunos estudiantes participaron activamente leyendo fragmentos de información y, a su vez, demostrando ejercicios relacionados</p>

	<p>con la temática, en esta estrategia no solo fomentó la comprensión lectora, sino que también permitió a los estudiantes interiorizar los conceptos a través de la práctica. Posteriormente, se llevó a cabo un Kahoot con cinco preguntas que consistían en responder algunas como, que es la flexibilidad, mencione un beneficio, como puede mejorar la flexibilidad, porque es importante calentar antes de estirar ejercicio para la flexibilidad de piernas, estas fueron diseñadas para evaluar la comprensión del tema de manera interactiva, los estudiantes respondieron con entusiasmo, demostrando interés y compromiso con la actividad.</p> <p>Para continuar, se realizó una sopa de letras, en la que el grupo fue dividido en dos equipos para la participación de todos, cada estudiante contribuyó a la búsqueda de palabras clave dentro de la sopa de letras, promoviendo el aprendizaje en equipo, antes de finalizar la clase, los estudiantes realizaron una serie de estiramientos estáticos desde sus puestos, con el fin de aplicar lo aprendido y comprender la importancia de la flexibilidad en la actividad física.</p> <p>En esta clase se tomó en cuenta, la participación de los estudiantes de manera que se escogía al azar para la lectura de la diapositiva sobre el tema expuesto, después de dar nuevamente el tema, los alumnos estaban ansiosos por resolver la sopa de letras, el cual sabían que palabras podrían encontrar, al salir se escogieron dos estudiantes, jugaron al piedra papel o tijera para saber quién inicia, a medida que encontraban una palabra le cedían el marcador a otros compañeros, para así tener una participación activa de los demás compañeros.</p> <p>En la actividad del kahoot, los estudiantes leían la pregunta de manera sustanciosa y daban el color del cual ellos consideraban la respuesta correcta, decían el color en una sola voz y a menudo que les aparecía que era la acertada, celebraban y altercaban a los compañeros que decían lo contrario.</p> <p>Ya al finalizar, cada estudiante en su puesto, por medio del video se realizaban los ejercicios que demostraban con un tiempo de 20 segundos, el cual aquí muchos de los alumnos exclamaban como la palabra común al desperezarse, cuando algún compañero realizaba el ejercicio se escuchaban risas y recargas entre ellos.</p> <p>(sesión 3) La clase inició con un saludo cordial, a continuación, se hizo un breve repaso del tema previamente abordado, lo que permitió reforzar los conocimientos adquiridos. Durante esta fase, se explicó el tema de clasificación de la flexibilidad, dando a conocer la diferencia de los ejercicios que se deben tener en cuenta, mediante unas diapositivas que se mencionaban y demostraban por medio de imágenes los diferentes tipos de</p>
--	--

	<p>flexibilidad, el cual hubo comprensión tanto de la flexibilidad estática como dinámica.</p> <p>Siguiendo a las actividades se realizó un Kahoot de 6 preguntas, el cual constaba de 20 segundos por pregunta y que consistían en que debían seleccionar la respuesta que consideraban correcta de que es la flexibilidad en Educación Física, cual es un ejemplo de flexibilidad estática, la flexibilidad estática se caracteriza por, cual es el logro de la flexibilidad activa, cual es el beneficio de la flexibilidad en el deporte y cuál de estas prácticas ayuda a mejorar la flexibilidad, aquí los estudiantes leían las preguntas y daban el color de la respuesta que consideraban correcta, así hasta finalizar las 10 preguntas y aclarando si tenían alguna u otra duda, de acuerdo a las preguntas planteadas.</p> <p>Se pasó, a realizar un tipo sorteo, mediante una ruleta con el numero de la cantidad de los estudiantes que hay en el curso y del mismo con los ejercicios ya sean dinámicos o estáticos, así dando a conocer un poco más de la profundidad del tema expuesto.</p> <p>Los estudiantes sentían temor de que les tocara a ellos en la ruleta y que el ejercicio no lo supieran, a medida que iban saliendo se les preguntaba a los estudiantes si conocía el ejercicio, que lo demuestren y mencionen si que tipo de flexibilidad es, al acertar se iba eliminando el ejercicio de flexibilidad y el número de los estudiantes.</p> <p>En esta actividad muchas de las niñas les demostraban a los compañeros cual era el ejercicio, y les decían que tipo de flexibilidad, así diciéndoles a los demás compañeros para que no sientan temor de equivocarse, en algunos ejercicios muchos se reían al ver que sus compañeros se tiraban al piso o hacían algún movimiento que les cause risa, pero así mismo se los corregía y de igual forma rectificando que todos los alumnos participen, mencionen y demuestren los ejercicios demostrados en la ruleta de colores.</p> <p>Al finalizar, se les demostró un video sobre la flexibilidad dinámica y estática, el cual los estudiantes, expresaban como que "se me arrancan las piernas con ese ejercicio", del mismo modo se expresaban como si fueran ellos los que estuvieran realizando el ejercicio y decían "ay que dolor", y así muchos de los alumnos mencionaban al ver el video presentado.</p> <p>(sesión 4) se da un cordial saludo a los estudiantes presentes, para dar inicio a la clase se explica que se va a realizar, el cual cada estudiante saca una hoja o ya sea el cuaderno de Educación Física, para dibujar una cuadricula de 9 cuadros para así mismo escoger del 1-20 números al azar, en el transcurso que los alumnos realizaban el dibujo, preguntaban que se iba hacer o para que era ese cuadro, el cual se les explicó que se va hacer una actividad</p>
--	---

	<p>parecida al bingo; al ya tener todos la cuadricula y los números, en un ruleta que tenía 20 números, al número que caiga, ejemplo el 3, el estudiante que tenía el número, copiaba la pregunta en un espacio aparte de la cuadricula y dentro del cuadro del número, se colocaba la respuesta, a medida que iban saliendo los números, los estudiantes expresaban, "no, ese no lo tengo", "necesito el 15", a medida que se dictaba la pregunta de cada número, los alumnos manifestaban "esta fácil", "porque no tengo ese número", "esa es como la hicimos en la clase".</p> <p>Las preguntas que se realizaron, fueron de acuerdo al tema de la flexibilidad, su clasificación y sus beneficios, en una de las preguntas había que dibujar un estiramiento estático, el cual muchos de los alumnos, dibujaron "tocarse la punta de los pies" y "la mariposa".</p> <p>Al terminar el bingo, se les dijo a los estudiantes que por favor, sin arrastrar los pupitres y sin hacer tanta bulla, formar un círculo con las sillas y dos de los estudiantes voluntariamente, pegaron los dibujos en cada silla, cada estudiante escogió una silla, el cual se debían parar e ir caminando alrededor de las sillas y cantando "agua de limón, vamos a jugar, el que quede solo, solo quedara", al terminar ese estribillo, se sentaban en la silla que les había tocado y debían realizar el estiramiento que estaba demostrado, los dibujos que se pegaron en cada silla, estaban unos como, sentarse y tocarse la punta de los pies, hacer el skipping en el puesto, estar en equilibrio con un solo pie, realizar unas abdominales, etc. todos los ejercicios que estaban demostrando, debían mencionar si era estático, dinámico y porque. El cual manifestaron la mayoría de estudiantes que los estiramientos eran dinámicos.</p> <p>Para finalizar, los estudiantes manifestaron que, ¿"podemos seguir?", "profe, podemos quitar sillas", "profe, pregunte si es estático o dinámico otra vez"; el cual se repitió una vez más, pero se cambiaron los dibujos de las sillas y se sacaron 3 sillas menos y solo se dejaron que demuestren estiramientos dinámicos. Después de esto muchos se acercaron y se expresaron de manera que se los escuchaba contentos y decían "profe este era estático porque estaba una sola posición".</p>
TÉCNICA APLICADA ENTREVISTA	
TÉCNICA APLICADA	
TÉCNICA APLICADA	

Anexo K. Matriz codificación de información

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez

MATRIZ 2: FORMATO DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN Fase de Análisis de Información: 1

Grupo Poblacional: Grado 5 INEM Pasto	No. de Participantes: 15	
Técnicas Aplicadas:		
CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)	
	Reportes Verbales	
Asimilación conceptual	<p>Reconocimiento (REC)</p> <p>Durante la exposición, los estudiantes mostraron interés y realizaron preguntas sobre cómo mejorar su flexibilidad, a medida que ellos escuchaban la palabra flexibilidad, ellos manifestaban "eso es estirarse", "una vez hice mal flexibilidad y me dolieron las piernas". CONSTRUCCION DEL SIGNIFICADO (CDS)</p> <p>En esta actividad, los estudiantes debían adivinar palabras clave relacionadas con la flexibilidad, proponiendo letras hasta completar el término correcto INTERACCION COGNITIVA (INC)</p> <p>lo que permitió una mayor interacción y desafío cognitivo, donde los estudiantes vinculaban las palabras que reconocieron de lo expuesto. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (ASIG)</p> <p>Durante esta fase, algunos estudiantes participaron activamente leyendo fragmentos de información y, a su vez, demostrando ejercicios relacionados con la temática</p> <p>INTERPRETACION (INT)</p> <p>estas fueron diseñadas para evaluar la comprensión del tema de manera interactiva, los estudiantes respondieron con</p>	CONSTRUCCION DEL SIGNIFICADO (CDS)
		INTERACCION COGNITIVA (INC)
		APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO (ASIG)
		INTERPRETACION (INT)
	INTERES (INTE)	

	<p>entusiasmo, demostrando interés y compromiso con la actividad.</p> <p>INTERES (INTE)</p> <p>después de dar nuevamente el tema, los alumnos estaban ansiosos por resolver la sopa de letras, el cual sabían que palabras podrían encontrar</p> <p>DESCUBRIMIENTO (DES)</p>	DESCUBRIMIENTO(DES)
	<p>Clasificación (CLAS)</p> <p>a medida que se explicaba el tema, demostraban los ejercicios como tocarse la punta de los pies y así los demás indicaban diferentes ejercicios que ellos los denominaban como flexibilidad.</p> <p>DEMOSTRACION (DEMOS)</p>	DEMOSTRACION (DEMOS)
	<p>mediante unas diapositivas que se mencionaban y demostraban por medio de imágenes los diferentes tipos de flexibilidad, el cual hubo comprensión tanto de la flexibilidad estática como dinámica.</p> <p>DIFERENCIAR (DIF)</p>	DIFERENCIAR (DIF)
	<p>Los estudiantes sentían temor de que les tocara a ellos en la ruleta y que el ejercicio no lo supieran, a medida que iban saliendo se les preguntaba a los estudiantes si conocía el ejercicio, que lo demuestren y mencionen si que tipo de flexibilidad es</p> <p>LIMITACION DE CLASIFICACION A NUEVAS EXPERIENCIAS MOTRICES (LCNEM)</p>	LIMITACION DE CLASIFICACION A NUEVAS EXPERIENCIAS MOTRICES (LCNEM)
	<p>muchas de las niñas les demostraban a los compañeros cual era el ejercicio, y les decían que tipo de flexibilidad, así diciéndoles a los demás compañeros para que no sientan temor de equivocarse</p> <p>DESARROLLO COOPERATIVO (DCOP)</p>	DESARROLLO COOPERATIVO (DCOP)
	<p>se les demostró un video sobre la flexibilidad dinámica y estática, por el cual los estudiantes, expresaban algo como que "se me arrancan las piernas con ese ejercicio"</p> <p>DISTINGUIR CONCEPTOS (DC)</p>	DISTINGUIR CONCEPTOS (DC)

Asimilación corporal	Estático (ESTA) los estudiantes realizaron una serie de estiramientos estáticos desde sus puestos, con el fin de aplicar lo aprendido y comprender la importancia de la flexibilidad en la actividad física. ESTA " Las preguntas que se realizaron, fueron de acuerdo al tema de la flexibilidad, su clasificación y sus beneficios, en una de las preguntas había que dibujar un estiramiento estático, el cual muchos de los alumnos, dibujaron "tocarse la punta de los pies" y "la mariposa". ESTA "	Estático (ESTA)
	Dinámico (DINA) todos los ejercicios que estaban demostrando, debían mencionar si era estático, dinámico y por qué. El cual manifestaron la mayoría de estudiantes que los estiramientos eran dinámicos. DINA " los estudiantes manifestaron que, ¿"podemos seguir?", "profe, podemos quitar sillas", "profe, pregunte si es estático o dinámico otra vez"; el cual se repitió una vez más, pero se cambiaron los dibujos de las sillas y se sacaron 3 sillas menos y solo se dejaron que demuestren estiramientos dinámicos. DINA "	Dinámico (DINA)
CATEGORIAS EMERGENTES	ORGANIZACIÓN DE CATEGORIAS INDUCTIVAS Reportes verbales excluidos de las categorias deductivas	
CE1: COMPRENSION (COM)	mostraron interés y realizaron preguntas sobre cómo mejorar su flexibilidad, a medida que ellos escuchaban la palabra flexibilidad, ellos manifestaban "eso es estirarse", "una vez hice mal flexibilidad y me dolieron las piernas".	

CE2: ANALISIS (ANL)	se les demostró un video sobre la flexibilidad dinámica y estática, por el cual los estudiantes, expresaban algo como que "se me arrancan las piernas con ese ejercicio"	
----------------------------	--	--

Anexo L. Formato de protocolo de aplicación de instrumento

Formato de protocolo de aplicación de instrumento hipótesis de la acción.							
Información General		Protocolo de aplicación					
Detalle	Contenido	Actividad	Presupuesto	Responsables	Fecha	Evidencia	Observaciones
Fecha: 25-10-2024							
Hora: 4:15- 5:50 PM							
Lugar: Institución Educativa Municipal INEM-Pasto							
Participantes: Niños de grado 5-6 de primaria							
Título de Investigación: Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de la Institución Educativa Municipal INEM-Pasto							
Objetivo de la actividad: Ejecutar los talleres lúdico pedagógicos que incidan en el concepto y desarrollo de la flexibilidad.							
1	Actividades a desarrollar	Descripción	Recursos	Presupuesto	Responsables	Fecha	Evidencia
1	Gestión del lugar de encuentro	Oficios ante el grupo 5-6 de la I.E.M. Luis Delfín Insuasty Rodríguez INEM-Pasto para gestión del sitio de encuentro donde se aplicará el instrumento	Impresión de 1 oficio en tamaño carta	500	Investigadoras principales	20 de agosto de 2024	Anexo A
2	Convocatoria	Elaboración y entrega de Flyer de invitación a los estudiantes de grado 4º	Impresión de 4 oficios en tamaño carta	10.000	Investigadoras principales	20 de agosto de 2024	Anexo B
3	Refrigerio	Gestión de 21 pasteles bimbo y 21 refrescos	Pasteles de 6 porciones por 220g y 21 yogurth	56.000	Investigadoras principales	25 de octubre 2024	Anexo C
4	Transporte	Transporte de refrigerios	Mototaxis	15.000	Investigadoras principales	25 de octubre 2024	
5	Estructuración de propuesta de intervención.	Ejecutar los talleres lúdico pedagógicos que incidan en el concepto y desarrollo de la flexibilidad.	Plan de clase, materiales (platos, conos, aros) video y computador	1'000.000	Investigadores, auxiliares y comunidad.	25 oct-2024 4 mar-2025 11 mar -2025 18 mar – 2025 29 abr-2025 20 may-2025 27 may-2025 03 jun-2025	Anexo E Anexo F Anexo G Anexo H Anexo I Anexo J Anexo K Anexo L

Anexo A. Oficio ante el grupo



Anexos B. Convocatoria



Anexos C. Refrigerio*Anexos D. Estructuración 25 oct 2024**Anexos E. Estructuración 04 marzo 2025*

Anexo F. Estructuración 11 marzo



Anexo G. Estructuración 18 de marzo



Anexo H. Estructuración 29 abril*Anexo I.* Estructuración 20 de mayo

Anexo J. Estructuración 27 mayo*Anexo K. Estructuración 3 de junio*

Anexo L. Estructuración 10 de junio

Anexo M. Aplicación a estudiantes el Test sit and reach



San Juan de Pasto, 21 de enero de 2026

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado **“Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez”**, presentado por el (los) autor(es) **Karen Dayana Acuña Melo**, del Programa Académico **Licenciatura en Educación Física**, al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,

ANDERSSON KREISBERGER ORTIZ
1085295364
Licenciatura en Educación Física
3173878839
akresiberger@unicesmag.edu.co



INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Karen Dayana Acuña Melo	Documento de identidad: 1004192290
Correo electrónico: acunakarendayana2@gmail.com	Número de contacto: 3237955415
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Andersson Kreisberger Ortiz	Documento de identidad: 1085295364
Correo electrónico: akreisberger@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3173878839
Título del trabajo de grado: Fortalecimiento del concepto y desarrollo de la flexibilidad a través de talleres lúdicos pedagógicos en los niños de grado 5º de INEM Luis Delfín Insuasty Rodríguez	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación, programa de Licenciatura en Educación Física	

En mi calidad de autora y/o titular del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el firmante del presente documento conserve la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me comprometo a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.



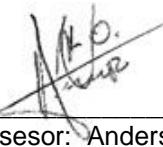
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los **21** días del mes de **enero** del año **2026**

	
Nombre del autor: Karen Dayana Acuña	Nombre del autor:
	 Nombre del asesor: Andersson Kreisberger Ortiz