



## “Actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente en gimnastas de categorías infantiles”

Leisure activities to develop basic motor skills in basic education students

Alejandro Eleuterio Rodríguez Carrión<sup>1\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0003-4125-8510>

Manuel Gutiérrez Cruz<sup>1</sup>. <https://orcid.org/0000-0002-1445-8659>

<sup>1</sup> Universidad de Guayaquil, Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [alejandro.rodriguez@ug.edu.ec](mailto:alejandro.rodriguez@ug.edu.ec)

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](#)



### Resumen:

**Contexto:** las actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente, que se puede realizar en el tiempo libre con el objetivo de liberar tensiones, salir de la rutina diaria y para obtener un poco de placer, diversión y entretenimiento, además facilita el desarrollo corporal, la coordinación de los movimientos a través del juego durante los entrenamientos y mejorar los movimientos motrices de los sujetos motivo de estudio en la ejecución del rol de frente.

**Objetivo:** Diseñar actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente en gimnastas de categorías infantiles de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil.

**Metodo:** La investigación es de tipo Experimental de corte explicativo, se encargó de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto estudiando a una muestra de 12 gimnastas categoría 9 y 10 años.

**Resultados:** Una vez aplicada la prueba de normalidad a las variables Preprueba y Posprueba y se obtiene como resultado que se rechaza la Hipótesis alternativa H1 y confirma la Hipótesis nula Ho, asumiendo que los datos tienen una distribución normal al tener como resultado que  $P\text{-valor} = 0.212 \geq \alpha = 0.05$



durante la preprueba y de  $P\text{-valor} = 0.160 \geq \alpha = 0.05$  durante la posprueba, lo que se obtiene aplicando la prueba de Shapiro Wilk.

**Conclusiones:** Se concluye que el sistema de actividades lúdicas propuesto para mejorar el rol de frente, es pertinente y deben extender su aplicación a categorías de entrenamiento.

**Palabras Claves:** actividades lúdicas, juego, rol de frente

### **Abstract.**

Context: playful activities for teaching the front role, which can be done in free time with the aim of releasing tension, getting out of the daily routine and to obtain a little pleasure, fun and entertainment, it also facilitates body development, the coordination of movements through the game during training and improve the motor movements of the subjects under study in the execution of the front role.

Objective: Design recreational activities for teaching the front role in gymnasts of children's categories of the Liceo Naval Educational Unit of the city of Guayaquil.

Method: The investigation is of an Explanatory type Experimental type, it was in charge of looking for the reason of the facts by means of the establishment of cause-effect relationships studying a sample of 12 gymnasts category 9 and 10 years.

Results: Once the normality test has been applied to the Pre-test and Post-test variables and the result is that the alternative Hypothesis  $H_1$  is rejected and the null Hypothesis  $H_0$  is confirmed, assuming that the data have a normal distribution as the result is that  $P\text{-value} = 0.212 \geq \alpha = 0.05$  during the pre-test and  $P\text{-value} = 0.160 \geq \alpha = 0.05$  during the post-test, which is obtained by applying the Shapiro Wilk test.

Conclusions: It is concluded that the system of playful activities proposed to improve the front-line role is pertinent and its application should be extended to training categories.

**Key words:** recreational activities, game, front role

Recibido: 24/11/2021

Aceptado: 19/12/2021

## **Introducción**

Resulta difícil definir qué es el juego y la actividad lúdica. En la actualidad han surgido diversas conceptualizaciones del juego en un intento por delimitar



aquellas actividades que pueden definirse como lúdicas y aquellas que no; estas aproximaciones se han desarrollado, en ocasiones, a partir de las metas y funciones que cumple el juego.

El juego puede definirse desde diferentes perspectivas, para Castro y Robles (2018) es una actividad placentera, natural e innata y que repercute en el desarrollo de la infancia, natural e innata según las etapas evolutivas del ser humano (P.30). Así mismo, (Vygotsky 1978), refiere que el juego es un instrumento o recurso socio-cultural, que ayuda al desarrollo mental del niño, facilitando el entendimiento de las actividades cognitivas tales como la atención o la memoria voluntaria. (Pag.146).” Por eso a las actividades lúdicas se las deben de considerar como una cultura.

Según Lucas et al. (2019) manifiestan que los juegos se han transmitido por mimetismo, de generación en generación. Difícilmente podremos datar un juego. La información que nos puede ayudar en el empeño, como pueden ser unas pinturas egipcias, griegas, romanas (...) unos escritos, la localización de algún material en una excavación arqueológica (...), solo pueden darnos una pista sobre el juego y comprobar que en un momento determinado se jugaba, pero difícilmente nos darán las claves para poder llegar a afirmar categóricamente su origen (pag.13). También, Muñoz et al. (2019) expresaron que “es una actividad transversal que se manifiesta durante toda la vida”, (p.23).

Es necesario comprender la importancia que tiene el juego dentro de las actividades lúdicas a través del juego dirigidas fundamentalmente a las edades infantiles, donde se destaca su espontaneidad, su placer, así como su preferencia, gustos y necesidades. El juego, forma una ocupación que encierra en sí misma la finalidad y el sentido, que se emprende voluntariamente para conseguir las definiciones de sentir placer que le es inherente, sin que intervengan más estímulos que el impulso interno, además de poder realizarlo en condiciones naturales, expresada por muchos autores dentro de sus propios



conceptos sobre las actividades físicas recreativas que contribuyan al desarrollo físico, social e intelectual.

Bermejo, R., and T. Blázquez. (2016), Rebollo, G. J. (2016). España. Valverde, R. J. (2016). Sus trabajos van encaminados a reconocer lo que para el joven representa el juego como un significado de independencia, y para el adulto la salud mediante el descanso activo, mencionan que las diversas actividades lúdicas a través del juego desarrollan bienestar y equilibrio, logrando un estímulo y satisfacción placentera de forma voluntaria por su realización. En resumen, como lo señala Payá (2020), “la acción lúdica favorece el desarrollo integral del estudiante, es decir en lo cognitivo, psicomotor, afectivo, en la estética y propicia la creatividad”, por tal motivo, entendemos que para los niños representa un desarrollo integral, para él joven libertad, y para los adultos aquel espacio de relajación de interacción con otras formas de actividades”.

Siguiendo los criterios de los autores anteriores se puede decir, que el juego se manifiesta el niño en toda su vida atractiva y espontánea, debido a esto los seres humanos envueltos en la situación de juego despiertan afectos, se presenta en ellos la mirada complaciente más que con espíritu observador. Por ello, desde el punto de vista psicológico es un fenómeno complejo la causa principalmente de su espontaneidad. Partimos de que, la lúdica es una conducta de juego, que se mantiene activada y va adquiriendo la forma de una oposición y el valor de un rechazo, esta se manifiesta únicamente en circunstancias de tiempo y de lugar socialmente admitidas.

De igual modo, Saleima y Saleima (2018) conceptúan al juego como el conjunto de actividades de interacción dinámica en el que hacen fluir sus prácticas, vivencias y conocimientos fortaleciendo la creatividad, la recreación e imaginación que repercute en proceso integral de la persona (p.21). Por ello se entiende que, el juego no es una clase especial de actividad sino una actitud hacia cualquiera de ellas, es lo que se hace cuando se tiene libertad para hacer lo que se quiera



Según Almeida. R. (2020).” La revisión bibliográfica, permiten corroborar la medida en que los juegos han adoptado, de manera creciente el constructivismo, y los desafíos de tal proceder con relación a una justificada proyección, para validar la idoneidad en que suele involucrarse a los infantes” (p,30).

El autor Almeida expresa la esencia del juego en él mismo. Existe juego desde el momento en que el niño, por propia iniciativa, desarrolla una actividad que parece proseguirse por la actividad misma. Según Piaget, Todo lo que el niño hace en los primeros años, menos alimentarse y las emociones como el miedo y el enfado, es juego: mirar por mirar, tocar por tocar, son acciones que tienen su objeto en ellas mismas. Se considera, desde el punto de vista de su extensión, el juego es cada vez más aplicado en la vida de los seres humanos, sin importar la edad y, aumentando considerablemente sus conexiones con los procesos inteligentes que, asisten hoy a la Sociedad en el área del conocimiento, se hacen inevitables. La informatización creciente de la sociedad acogiendo en sus procedimientos un carácter lúdico, con abierta orientación al consumo, pero, apuntalada en el conductismo.

Justamente en las citadas interrelaciones, pueden insertarse los resultados de Verkuhoturova et, al. (2016), quienes elaboraron una técnica para potenciar habilidades de juego en padres de niños pequeños, al efecto, reconocen de antemano que, una condición importante para la concreción exitosa de la actividad de juego es la participación de un familiar casi adulto que actúa como socio.

Otro trabajo encontrado en esta revisión lo aporta Gabdulkhakov (2016)), quien analiza la preparación de los maestros rusos para trabajar con niños mediante el juego, asunto que es declarado como un problema de actualidad nacional pero que, no se ha estudiado suficientemente. Tal situación ha estado precedida de un estereotipo profesional, en el cual, el educador ha sido signado por el rigor y la exactitud, acompañado de abuso infantil en forma de castigo, incluso físicamente.



Los criterios anteriores apuntan a que el juego del niño, empieza y se centra en su propia actividad que es el juego, desde el inicio en el período preconsciente de la existencia del hombre, cuando todavía era incapaz de plantearse metas a sus actos, no puede menos de ser, una actividad libre, placentera, espontánea, apetecida por sí sola, cuyo interés se sostiene a sí mismo, y no se desarrolla por presiones externa o interna.

Las autoras establecen que las habilidades de juego de los padres, permiten crear una situación imaginaria, posible de describir, de ser desarrollada en compañía de los niños, sin embargo, las habilidades para el juego no se adquieren espontáneamente por los padres, durante el crecimiento de sus hijos, este aspecto requiere de acompañamiento especializado para poder potenciarlo de mejor manera. Basado en la relación del niño con los objetos de su medio, es igualmente conexo el trabajo de Moreno. L. (2017), quien ratifica a la Educación Infantil, como una etapa cuya identidad, se pondera en su carácter holístico.

Con relación a lo señalado por Hoffman et,al. (2019), se describe la importancia de la capacitación del profesorado para mejorar las actividades lúdicas en niños pequeños (WE PLAY), que fue diseñada para ayudar a los educadores de la primera infancia a promover la actividad física durante la edad preescolar.

Además, Martens et al. (2017) afirma que el juego se puede dar al aire libre, lo que permite lograr las habilidades cognitivas, motoras, sociales y comunicativas. Adicionalmente, Calle (2009) señala que los juegos deben ser variables, deben adaptarse a la situación de aprendizaje, y además, deben ser dinámicos, atractivos, motivadores, y sobre todo que permita la participación masiva de estudiantes convirtiéndose en el aula como recursos didácticos.

Estos criterios han servido de referencia para comprender las funciones del juego en estudios posteriores, las cuales continúan coexistiendo y conducen a considerar que las funciones básicas que cumple el juego en la infancia se centrarían en el juego como fuente de placer y de realización de deseos, de



elaboración de la experiencia y solución/comprensión de problemas, de expresión de sentimientos y control de emociones, y de identificación con el adulto.

En la década de los 80 las definiciones parecen agruparse en torno a la concepción del juego como medio de expresión de emociones y de resolución de conflictos. En este sentido, se define el juego como un conjunto de actividades que se dirigen al esparcimiento, a la diversión, a la alegría, a la amabilidad, al relajamiento de tensiones, al ánimo festivo y, en último término, a no aburrirse.

Considerando lo antes planteado, el juego permite al niño(a) realizar sus pensamientos y expresar sus sentimientos en un marco lúdico sin las restricciones de la realidad, posibilitando la asimilación de nuevas situaciones y experiencias. Por lo que el juego, tiene una doble función: lúdica y terapéutica, que ayuda al niño(a) a desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas, tanto en contextos cotidianos como en situaciones estresantes.

Tiene su origen pedagógico cuando un profesor del Instituto Alemán de Berlín llamado Jahn, introdujo no solo movimientos y carreras. Fue además el creador de las paralelas, las actividades se realizaban al aire libre, sus discípulos emigraron a Suiza, Holanda, Polonia y se siguió realizando estas prácticas en lugares cerrados a escondidas con lo que se dio prioridad a los ejercicios en aparatos y aumentó la dificultad.

A mediados del siglo XIX se van creando las sociedades gimnásticas en la mayoría de los países europeos, fundándose la Federación Europea de Gimnasia. En 1921, esta federación recibe el nombre de Federación Internacional de Gimnasia, la cual se encargó de estudiar todo lo relacionado al reglamento de los encuentros amistosos y el intercambio de publicaciones y documentos, desconociendo a federaciones con fines políticos o religiosos. la gimnasia artística en los juegos olímpicos



Se puede decir que la gimnasia artística es una de las disciplinas modernas más antiguas desde las primeras olimpiadas. Por ello, hay que destacar dos etapas: la primera etapa que comprende desde Atenas 1896 a Londres 1948, y la segunda etapa que va desde las Olimpiadas de Helsinki 1952 hasta la actualidad, Londres 2012.

La gimnasia artística es uno de los deportes que como muchos otros, su iniciación se realiza en edades tempranas por lo cual es muy importante realizar el correcto aprendizaje de los diferentes elementos técnicos y de un desarrollo metodológico de las de los elementos técnicos, proceso que coadyuva a la prevención de lesiones y a un buen aprendizaje creando una correcta huella motora en las y los gimnastas en edades tempranas, por lo cual los pasos metodológicos que se deben seguir deberán estar constituidos con un aumento progresivo y acorde a la edad de cada niño, cumpliendo con el proceso de enseñanza aprendizaje y teniendo en cuenta la sistematización de para la adquisición de la técnica de los elementos básicos tanto para la rama masculina como para la femenina teniendo en cuenta sus diferencias y sus similitudes. Dentro de sus técnicas aparece el Rol de frente.

Descripción técnica del rol de frente: Se comienza desde la posición de cuclillas, se apoyan las manos con los dedos separados y apuntando hacia adelante, se flexionan los codos tomando el peso del cuerpo; pegando el mentón al pecho y elevando la cadera se apoya la zona cervical, y sucesivamente toda la columna hasta el sacro, momento en el que se recuperan rápidamente las piernas, llevando los talones cerca de los glúteos y se finaliza de pie.

El rol hacia delante constituye un movimiento básico de gimnasia que para aquellos que les gusta puede verse como una voltereta agraciada. Con el propósito de esta voltereta se realice de manera correcta, la persona que la ejecute deberá moverse desde la posición inicial, hacer el rollo y pararse en un solo movimiento. Los errores más frecuentes son: En el supuesto de que se desee hacer el rol hacia delante sin las manos para que sirvan de apoyo en el



momento de ponerse de pie esto requiere de mucha práctica. Aquí se muestran algunos de los principales pasos para aprender a realizar esta voltereta de manera correcta. Elevación excesiva de los brazos en la posición de cuclillas. Elevación excesiva de las piernas en la suspensión lo cual genera una caída pesada. Elevación excesiva del tronco y no bajar el mentón hacia el pecho, lo cual provoca una caída pesada. Inclinación del tronco en el momento de levantarse. Entre otros. Cruzar las piernas para levantarse.

El objetivo general de la propuesta del trabajo de titulación es: Diseñar actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente en gimnastas de categorías infantiles de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil.

## **Materiales y métodos**

Se aplica una investigación de tipo experimental en su modalidad de pre-experimento pedagógico, el que pudo corroborar la eficacia del sistema de actividades lúdicas para el aprendizaje del rol de frente en los 12 sujetos motivo de estudio, que constituyen el 100 % de la población de gimnastas de la categoría 9-10 años de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil, República del Ecuador.

Para corroborar la hipótesis de la investigación se aplicó la Prueba T para muestras relacionadas, ya que los datos arrojaron una distribución normal ( $p \geq 0.05$ ). Esta prueba se aplicó al Test para ejecutar el rol de frente. Variaciones avanzadas para ejecutar un Rol hacia adelante, el que contó con los siguientes pasos:

Paso 1. Realizar un rol adelante con parada de manos. - para ejecutar esta variación avanzada primero habrá que pararse de manos. Se inicia con las piernas separadas y el cuerpo derecho. Posteriormente se realizará una parada de manos y al a vez una pausa. En lugar de mover las piernas para terminar la voltereta, deberás doblar los brazos y bajar el cuerpo hacia el suelo,



posteriormente se meterá la cabeza y se realizarán los movimientos del rol hacia delante. Se deberá terminar con una posición de pie y las manos detrás de la cabeza.

Paso 2. Realiza un rol hacia delante con kip-up. – este movimiento inicia de la misma forma que el rol estándar. Por otra parte, en lugar de completar el rol y ponerte de pie, te deberás impulsar con las piernas realizando un movimiento brusco para salir del rol de tal manera que se pueda saltar con ambos pies y se termine de pie. El final del rol hacia delante con kip-up es semejante a un flic flac hacia atrás.

Paso 3. Realiza una voltereta alta. - esta variación del rol hacia adelante es muy avanzada y exige que se inicie la voltereta tirándose de cabeza en vez de empezar con una posición fija. En primer lugar, se hará un lanzamiento de cabeza corto como si se tuviera que rodar sobre un tronco pequeño y después deberás apoyar el cuerpo con las manos para hacer el rol. En la medida que la persona se acostumbre a lanzarse de cabeza, los lanzamientos serán más largos

Para conocer el impacto de las actividades físicas diseñadas se aplicó un cuestionario diseñado por el autor de este artículo, en dos momentos de implementada la propuesta de intervención (antes de implementarse en la práctica, y luego de implementada por dos meses). Este cuestionario, se sustentó en el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), diseñado por la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2015), modificado para la Gimnasia artística.

## **Resultados y discusión.**

Luego de la revisión bibliográfica sobre la diversidad de las actividades lúdicas, el juego y el rol de frente, que se pueden desarrollar para mejorar la técnica del rol de frente, se diseñó un conjunto de actividades lúdicas que incluye ejercicios y juegos libres que facilitara a los especialistas de la gimnasia artística desarrollar en sus clases de educación física o en los entrenamientos.

El diseño se realizó en el horario de la tarde, preferiblemente como una actividad extracurricular, a partir de las 15H00 a 16H00 p.m. con la frecuencia de tres veces por semana (lunes, miércoles y viernes). En total realizaremos 10 actividades lúdicas (juegos), inicialmente, lo cual garantizar un aprendizaje significativo en los infantes practicantes de esta actividad extracurricular.

**Objetivo:**

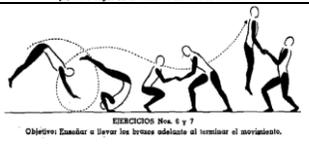
Diseñar actividades lúdicas para la enseñanza del rol de frente en gimnastas de categorías infantiles de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil.

Propuesta de actividades lúdicas para mejorar el rol de frente en los estudiantes durante el proceso experimental en los gimnastas de categorías infantiles de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil

**Tabla No.1.** Actividades lúdicas para mejorar el rol de frente.

<b>ACTIVIDADES LUDICAS A TRAVES DE JUEGOS TECNICOS COMPETITIVOS.</b> LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN LOS JUEGOS TECNICOS COMPT, SON PARTE DE LOS EJERCICIOS TRABAJADO EN LA ENSEÑANZA METODOLOGICA DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.				
DIMENSIÓN	CATEGORÍA	OBJETIVOS	JUEGOTECNICOS COMPETITIVOS 2 VECES A LA SEMANA A TRAVÉS DE EJERCICIOS ENTRENADOS EN CLASES	METODOLOGÍA
De movimientos.	Objetivos participativos: requieren la práctica de ejercicios físicos a través del juego.	a) De habilidades: básicas: ejecutar patrones fundamentales de movimientos previos a la práctica específica del rol de frente. b) Formativos: Conocer el sentido que la práctica del Rol de Frente suscita desde el punto de	<p><b>1. Juego</b></p>  <p><b>EJERCICIO N° 2</b> Objetivo: Educar la dirección del movimiento de la cadera.</p> <p><b>2. Juego</b></p>  <p><b>EJERCICIO N° 1</b> Objetivo: Educar el apoyo del peso del cuerpo arriba la región distal.</p>	<p><b>Juego técnico desde la posición de parada y rol.</b>                      Se hacen equipos de tres participantes. Desde la posición de cuclillas con rodillas juntas y brazos extendidos y manos apoyadas en el suelo, se extiende lentamente las rodillas y se flexionan los brazos y la cabeza para que la cadera efectúe un recorrido en dirección hacia arriba y adelante.  <b>Juego. Rol de frente con para final.</b>                      La posición es con los brazos paralelos, extendidos y con las manos dirigidas hacia adelante para que, al flexionar los brazos, los codos no se dirijan hacia afuera</p>



		<p>vista cultural y deportivo.</p> <p>c) Contextuales          Aplicar inteligentemente los patrones fundamentales a situaciones técnicas del rol de frente</p> <p>d) Expresiva:          Desarrollar la capacidad creativa o la identificación de nuevos elementos</p>	 <p><b>EJERCICIO N° 5</b>          Objetivo: Enseñar de la acción mecánica de flexión de las rodillas que lleva lugar en el momento final de la vuelta.</p>  <p><b>EJERCICIOS N° 6 y 7</b>          Objetivo: Enseñar a llevar los brazos adelante al terminar el movimiento.</p> <p><b>Juego No.3.</b></p>  <p><b>EJERCICIOS N° 6 y 7</b>          Objetivo: Enseñar a llevar los brazos adelante al terminar el movimiento.</p>  <p><b>EJERCICIOS N° 10 a y b</b>          Objetivo: Aplicación de la "sensibilidad" en el avión inicial y la continuidad de la acción en la finalización de la vuelta.</p>  <p><b>EJERCICIO N° 14</b>          Objetivo: Enseñar los cambios de dirección.</p>  <p><b>EJERCICIO N° 17</b>          Objetivo: Este ejercicio se enseña para lograr una mayor elevación en la zambullida.</p>  <p><b>EJERCICIO N° 17</b>          Objetivo: Este ejercicio se enseña para lograr una mayor elevación en la zambullida.</p> <p>Nota: El entrenador organizará los juegos técnicos competitivos entre grupos de 3 participantes, existirá una sumatoria final de puntos. <b>E (10), MB (7), B (5), R(3) M (1_3)</b></p>	<p>Desde la posición de pie con brazo, desde esa posición las piernas hasta al frente hacia adelante hasta casi tocar los glúteos en la colchoneta.</p> <p><b>Juego "La zambullida perfecta".</b>          Este movimiento de los brazos con ayuda a levantarse y los coloca en posición para iniciar de nuevo el ejercicio.</p> <p><b>Juego: "La zambullida"</b>          Desde la posición en cuclillas el ejecutante zambulle elevando la cadera y en forma continuada , realiza la vuelta de frente seguido de un salto suelto hacia arriba, los brazos ayudan la acción general del salto efectuando una elevación simultánea.</p> <p><b>Juego: saltando y girando con cambio de dirección.</b>          Disponiendo las colchonetas como muestra el grabado el ejecutante efectúa una vuelta adelante y en forma continua y aprovechando el 9mpulso del salto final, ejecuta un giro de 45 a 90 grados y efectúa otra vuelta sobre la segunda colchoneta.</p> <p><b>Juego técnico No.2.</b> Elevación y zambullida.          Se inicia con un cajón de salto y luego se hace la zambullida por encima de otro cajón más alto.</p> <p><b>Juego técnico. Vuelta adelante sin apoyo de manos.</b>          El juego técnico consiste en efectuar la vuelta sobre el cajón completo y en el preciso momento en que se apoya la región dorsal sobre el cajón se llevan los brazos a los costados.</p>
--	--	---	---	--



Resultados del Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ), diseñado por la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2015), modificado para la Gimnasia artística.

**En una semana típica**

**Tabla No.2. ¿Cuántos días a la semana practica usted gimnastica intensamente?**

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
De 1 a 2 veces	9	75	9		De 1 a 2 veces	0	0	0
De 3 a 4 veces	3	25	3		De 3 a 4 veces	10	83	10
De 5º más veces	0	0	0		De 5º más veces	2	17	2

Elaborado por: Rodríguez 2021

Durante los entrenamientos.

**Tabla No.3. ¿Tiene usted miedo al realizar el rol de frente a máxima ejecución?**

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
Si	8	67	8		Si	0	0	0
No	2	17	2		No	9	75	9
A veces	2	17	2		A veces	3	25	3

Elaborado por: Rodríguez 2021

**Tabla No. 4. ¿En los días de la semana que realiza entrenamiento de gimnástica, que tiempo suele dedicarle al rol de frente?**

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
5 a 10 minutos	7	58	7		5 a 10 minutos	0	0	0
10 a 15 minutos	5	42	5		10 a 15 minutos	0	0	0
15 a 20 minutos	0	0	0		15 a 20 minutos	8	67	8
Más de 20 minutos	0	0	0		Más de 20 minutos	2	17	2

Elaborado por: Rodríguez 2021



**Tabla No.5. ¿Siente usted agotamiento físico cuando realiza el rol de frente durante 10 minutos como mínimo durante la sesión de entrenamiento?**

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
Si	12	100	12		Si	0	0	0
No	0	0	0		No	9	92	9
A veces	0	0	0		A veces	3	25	3

Elaborado por: Rodríguez 2021

En una semana típica

**Tabla No.6. ¿Cuál es el momento técnico de mayor dificultad, para realizar el rol de frente?**

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
Posición inicial	0	0	0		Posición inicial	0	0	0
Después de posición inicial dejar caer la cabeza entre los brazos y meter la barbilla, además mientras se realiza el movimiento para hacer el rol de frente	2	17	2		Después de posición inicial dejar caer la cabeza entre los brazos y meter la barbilla, además mientras se realiza el movimiento para hacer el rol de frente	0	0	0
Rodar hacia adelante, La espalda estará curva y las manos en posición.	2	17	0		Rodar hacia adelante, La espalda estará curva y las manos en posición.	0	0	0
Pararse sin usar las manos como apoyo.- al final de la ejecución del rol	1	8	1		Pararse sin usar las manos como apoyo.- al final de la ejecución del rol	1	8	1
Realiza un rol hacia delante con kip-up. - este movimiento inicia de la misma forma que el rol estándar	7	58	1		Realiza un rol hacia delante con kip-up. - este movimiento inicia de la misma forma que el rol estándar	2	17	2
Ninguna	0	0	0		Ninguna	9	92	9

Elaborado por: Rodríguez 2021



Tabla No.7. Test para ejecutar el rol de frente. Variaciones avanzadas para ejecutar un Rol hacia adelante

Pretest Actividad	f	%	Total		Postest. actividad	f	%	Total
Se para de mano correctamente	0	0	0		Se para de mano correctamente	9	0	0
Realiza parada de mano y una pausa correctamente	0	0	0		Realiza parada de mano y una pausa correctamente	9	75	0
doblar los brazos y bajar el cuerpo hacia el suelo	2	17	0		doblar los brazos y bajar el cuerpo hacia el suelo	8	67	8
Mete la cabeza y realiza los movimientos del rol hacia delante correctamente	0	0	0		Mete la cabeza y realiza los movimientos del rol hacia delante correctamente	8	17	2
terminar con una posición de pie y las manos detrás de la cabeza correctamente	4	33	4		terminar con una posición de pie y las manos detrás de la cabeza correctamente	12	100	12
Realiza un rol hacia delante con kip-up. – este movimiento inicia de la misma forma que el rol estándar y lo ejecuta correctamente	1	8	1		Realiza un rol hacia delante con kip-up. – este movimiento inicia de la misma forma que el rol estándar y lo ejecuta correctamente	9	75	9
Inicie la voltereta tirándose de cabeza en vez de empezar con una posición fija correctamente	5	42	5		inicie la voltereta tirándose de cabeza en vez de empezar con una posición fija correctamente	12	100	12

Tabla No. 8. Resultados del test técnico aplicado a los 12 gimnastas de la categoría 9-10 años

No	Errores pretest	%	Eval		No	Errores Postest.	%	Eval
1	5	71.4	R		1	2	28.5	B
2	6	85.7	M		2	2	28.5	B
3	4	57.1	R		3	1	14.2	MB
4	4	57.1	R		4	1	14.2	MB
5	5	71.4	R		5	2	28.5	B



6	2	28.5	B		6	0	0	E
7	2	28.5	B		7	0	0	E
8	4	57.1	R		8	2	28.5	B
9	5	71.4	M		9	3	42.8	R
10	4	57.1	R		10	1	14.2	MB
11	3	42.8	R		11	1	14.2	MB
12	4	57.1	R		12	1	14.2	MB

La aplicación de la prueba de normalidad a las variables Preprueba y Posprueba y se obtiene como resultado que se rechaza la Hipótesis alternativa H1 y confirma la Hipótesis nula Ho, asumiendo que los datos tienen una distribución normal al tener como resultado que P-valor = 0.212  $\geq$   $\alpha$  = 0.05 durante la preprueba y de P-valor = 0.160  $\geq$   $\alpha$  = 0.05 durante la posprueba, lo que se obtiene aplicando la prueba de Shapiro Wilk que se demuestra a continuación:

Tabla No.9. Prueba de normalidad Shapiro Wilk para la variable errores durante la preprueba

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ERRORES PREPRUEBA	.250	12	.037	.910	12	.212

a. Corrección de significación de Lilliefors

Elaborada por: Rodríguez 2021

Tabla \_No. 10. Prueba de normalidad Shapiro Wilk para la variable Errores durante la posprueba

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ERRORES POSPRUEBA	.230	12	.080	.900	12	.160

a. Corrección de significación de Lilliefors

Elaborada por: Rodríguez 2021



Los resultados de las pruebas de normalidad permitieron aplicar la prueba de hipótesis T de Student para variables paramétricas, lo que permite corroborar si existen diferencias entre los resultados durante la preprueba y la posprueba, declarándose como hipótesis las siguientes:

Ho: Si P- valor  $\geq \alpha=0.05$  No existe una diferencia significativa entre las variables errores durante la pre-test y errores durante el pos-test.

Hi: Si P- valor  $< \alpha=0.05$  Existe una diferencia significativa entre las variables entre las variables errores durante la pre-test y errores durante el pos-test.

Tabla No. 11. La prueba T arrojó los siguientes resultados:

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>									
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	ERRORES PREPRUEBA ERRORES POSPRUEBA	2.667	.651	.188	2.253	3.081	14.182	11	.000

Como P-valor  $0.00 < 0.05$  entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia altamente significativa entre los errores durante el pretest y la cantidad de errores durante el pos-test, lo que permite corroborar la eficacia de la propuesta durante el proceso experimental.

## Conclusiones

Se concluye que Como P-valor  $0.00 < 0.05$  entonces se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa e inferimos que existe una diferencia altamente significativa entre los errores durante el pretest y la cantidad de errores durante el pos-test, lo que permite corroborar la eficacia de la propuesta de actividades lúdicas para mejorar el rol de frente en los estudiantes durante el



proceso experimental en los gimnastas de categorías infantiles de la Unidad Educativa Liceo Naval de la ciudad de Guayaquil

## Referencias

- Almeida, A., and J. Cerezo. 2020. "Presentación. Los Juegos Tradicionales: Una Aproximación Desde La Historia de La Educación." *Historia de La Educación* 38(0):27.
- Bermejo, R., and T. Blázquez. 2016. "E I Infantil Juego y Su Metodología." 59.
- Castro, L., and K. Robles. 2018. "Juegos tradicionales como estrategia para restablecer vínculos afectivos entre los infantes del grado de transición del liceo la alegría de aprender." 3(2):54–67.
- Gabdulkhakov, V. (2016). Teacher's Readiness to Work with Children While Playing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 175-180. [ [Links](#) ]
- Hoffman, J., Schmidt, E., Castaneda-Sceppa, C., & Hillman, C. (2019). The theoretical foundation, fidelity, feasibility, and acceptability of a teacher training to promote physical activity among preschoolers in child care: A pilot study. *Preventive Medicine Reports*, 13, 214-217. [ [Links](#) ]
- Lucas, R., J. Berges, G. Villalva, and F. Martin. 2019. "Juegos Tradicionales En Las Comarcas de Jiloca y Campo de Daroca." Pp. 1–224 in *Psikologi Perkembangan*.
- Martens, M., Jack Zilberman, Jose Chavez, Carmen Marrou, and M. Acosta. 2016. "Buenas Practicas Docentes." 100.
- Muñoz, C., B. Lira, A. Lizama, J. Valenzuela, and P. Sarlé. 2019. "Motivación Docente Por El Uso Del Juego Como Dispositivo Para El Aprendizaje." *Interdisciplinaria* 36(2):233–50.



Moreno Lucas, F. M. (2017). The game as an early childhood learning resource for intercultural. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 908-913. [ [Links](#) ]

Revista Conrado. (2020). Revisión bibliográfica sobre el juego infantil en condiciones de identidad y globalización, versión impresa ISSN 2519-7320 versión Online ISSN 1990-8644. Conrado vol.16 no.72 Cienfuegos ene.-feb. Epub 02-Feb-2020

Rebollo, G. J. (2016). *Vamos a jugar*. España.

Payà, A. 2020. “El Juego Popular y Tradicional En La Historia de La Educación Española Contemporánea.” *Historia de La Educación* 38(0):39.

Saleima, A., and M. Saleima. 2018. *Juegos Tradicionales y Populares Del Ecuador*. Primera ed. Ecuador.

Valverde, R. J. (2016). *Elaboración y aplicación de una Guía Metodológica de Juegos Activos*. Riobamba.

Verkhoturova, J., Galaguzova, J., & Sergeeva, N. (2016). The Technique of Game Skills Development for Parents Raising Young Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , 233, 150-154. [ [Links](#) ]

Vygotsky, Lev S. 1978. “09 y 13. Internalización de Las Funciones Psicológicas Superiores.” *El Desarrollo de Los Procesos Psicológicos Superiores* 224.

### **Conflicto de intereses:**

El autor declara que no posee conflicto de intereses respecto a este texto.