

---

FACULTAD  
DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

DPTO. DE DEPORTES

# PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE BALLET

## TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA

Autor: Enrique Yanmar Thomas Reyes  
Tutora: Prof. Asistente. Rosa Cordón González. MSc.

HOLGUÍN 2021



## PENSAMIENTO

*“... Hay que aplicar métodos más científicos y técnicos en el desarrollo de nuestros deportistas. La excelente base educacional y deportiva de nuestro país nos lo permite...”*

*En dos palabras hay que revolucionar los métodos de preparación y desarrollo de nuestros atletas, no solo en la pelota, sino en todas las disciplinas deportivas...”*

*Fidel Castro Ruz*

## DEDICATORIA

*A aquellas personas que han colaborado con mi formación, en particular a mis padres, hermana y demás familiares que me han apoyado siempre en el cumplimiento de mis sueños y a los grandes hombres que hicieron triunfar la Revolución a quien lo debo todo.*



## AGRADECIMIENTOS

*A la tutora, MSc. Rosa Córdón González, por confiar en mí y dedicar parte de su tiempo y transmitirme experiencia y compartir sus conocimientos en la realización de esta investigación.*

*Al colectivo de profesores que durante la carrera Universitaria contribuyeron a mi formación profesional, en especial a la MSc. Nelsa Castro Hernida*

*A todos, GRACIAS*

## RESUMEN

La danza en la actualidad, intenta alcanzar un gran virtuosismo en todos los aspectos que componen su base técnica a través de una mayor exigencia. Uno de los aspectos que más ha aumentado su demanda física, es la amplitud de movimiento o flexibilidad. El objetivo principal de este trabajo es proponer una batería de ejercicios que conduzcan a mejorar la flexibilidad en las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín. Las necesidades técnicas de la danza y el aumento de su rendimiento aporta grandes mejoras en la amplitud del movimiento, más que la repetición del gesto técnico. alguna de las características más relevantes será la de respetar el principio de especificidad y de continuidad del entrenamiento, no realizarlo nunca antes de la clase técnica, ensayo o actuación y siempre posterior a un buen calentamiento. Existen muchos tipos de estiramientos, como los estáticos, de facilitación neuromuscular. Elegiremos métodos en función de nuestro objetivo y del nivel de las estudiantes.

**Palabras Claves:** Danza, estiramientos, flexibilidad, movimiento

### **Abstract**

He dances as of the present moment, he makes a reach for a great virtuosity in every respect that they fix his technical base through a bigger requirement. One of aspects what else has increased its physical request, it is the amplitud of movement or flexibility. The principal objective of this work is to propose a battery of exercises that they lead to improving the flexibility in the students of 5to grade of ballet of the vocational school of art Raúl Gómez García of the province of Holguín. Technical needs of dance and the increase of his performance contributes big improvements in the amplitud of the movement more than the repetition of the technical facial expression. Any one of more relevant characteristics will be the of respecting the beginning of specificity and of continuity of the workout, not to accomplish it never before the technical classroom, essay or acting and posterior always to a good heating. Exist many types of stretchings, like the static of facilitation neuromuscular. We will elect methods in terms of our objective and of the level of students.

**Key words:** Dance, stretchings, flexibility, movement

## INDICE

<b>Contenidos</b>	<b>Pág</b>
<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>Desarrollo</b>	
• Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la flexibilidad en las estudiantes de ballet.	<b>14</b>
• Iniciación al ballet	<b>15</b>
• La flexibilidad en el ballet	<b>16</b>
• Características de los escolares de esta edad	<b>19</b>
• Propuesta de ejercicios para la flexibilidad	<b>20</b>
<b>Resultados Esperados</b>	<b>23</b>
<b>Bibliografías</b>	<b>24</b>
<b>Opinión del Tutor</b>	<b>26</b>

## INTRODUCCIÓN

La danza es un fenómeno, que ha estado formando parte en todas las culturas, siendo múltiples las formas expresivas y artísticas que ha adoptado a lo largo de la historia, es el único arte que podría desarrollar los tres ámbitos de la conducta humana: el pensar, el sentir y el hacer y en el mismo orden taxonómico, el conocimiento y la comprensión de la danza, la receptividad y la valoración de la misma a través de la imitación, la precisión y la articulación de los movimientos que ella induce mediante su aprendizaje, proporcionando una visión holística del ser humano.

El ballet en si es el mantener una fuerza y una flexibilidad esto depende del como se realizan los ejercicios, esto es principio, es una forma de baile el cual se utiliza para redactar historias, los bailarines de ballet, sin importar su experiencia o su eficiencia, toman diariamente clase de ballet para mantener sus cuerpos fuertes y flexibles. Hay que tomar en cuenta que no hay que exagerar y saber realizar los ejercicios precisos para no lastimarse.

La Preparación Física es el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

La preparación física se apoya en el desarrollo de ciertas capacidades o cualidades físicas, donde todas ellas revisten su importancia, pero que a la vez se diferencian por la dependencia que poseen una de otra, es por ello que se dan clasificadas como preparación general y especial.

La Preparación Física Fundamental o Básica tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.

Preparación Física Preliminar o Preparatoria va dirigida a preparar el organismo y lograr en el practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos

La preparación física es la base que tiene el bailarín para su preparación como futuro profesional, todos los bailarines, sin importar la experiencia o el nivel, reciben clases diariamente para mantener su cuerpo fuerte y flexible.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades, constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo

Esta como cualidad del aparato motor, es calificada por algunos autores como cualidad básica y otros la consideran como derivada o secundaria.



La Flexibilidad se clasifica en:

- a) Flexibilidad activa
- b) Flexibilidad pasiva

La flexibilidad es la capacidad para mover músculos y articulaciones en toda su rango de movimiento, supone la unión de la movilidad articular y la elasticidad muscular que es la capacidad de elongación del músculo y recuperación de la forma inicial al cesar las fuerzas de tracción, las técnicas de estiramiento son las que se usan para aumentar la elasticidad muscular.

Varios autores han realizado estudios referidos a la flexibilidad. A nivel nacional García Acosta S. (2016), Guía de ejercicios complementarios, Mena Ramos. R. (2016). La preparación de flexibilidad dentro del proceso de planificación de la preparación física de los deportistas, y en el nivel internacional, Delgado Carreño C. (2015) La danza Contemporánea como estrategia metodológica para potenciar la Psicomotricidad y propuesta e guía de ejercicios físicos diseñada para los estudiantes con discapacidad visual incluidos en las escuelas ordinarias de 1ro a 10mo, Batista Santos A. (2015), Flexibilidad en gimnasia rítmica: asimetría funcional en gimnastas júnior portuguesas, Plaza Morillas E. (2018), Apuntes para la mejora de la flexibilidad en bailarines.

Entre las perspectivas trazadas para garantizar el desarrollo y perfeccionamiento de la práctica del ballet, se encuentra el reforzamiento de la formación científico-pedagógica de los profesores y el personal técnico, la presente investigación pertenece al Proyecto de Investigación “Gestión en el sistema de preparación deportiva en el alto rendimiento” perteneciente a la Facultad de Cultura Física y Deportes de Holguín y a la línea de investigación “La expresión corporal y la coordinación música – movimiento en las atletas de Gimnasia Rítmica”, que incluye la preparación de las entrenadoras de toda la provincia.

Esta investigación está dirigida a las estudiantes de ballet de 5to grado de la escuela de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín, del sexo femenino con una matrícula de quince estudiantes, donde presentan limitaciones físicas en la flexibilidad a la hora de bailar.

Las bailarinas requieren una mínima preparación física de base, que se mejora a medida que se aprende la técnica. Por lo tanto, es necesario llevar de forma paralela una preparación física general, que permita afrontar adecuadamente cada esfuerzo. Exige un calentamiento previo para evitar la aparición de lesiones. También es conveniente llevar a cabo un programa de estiramientos musculares, para que el músculo se encuentre en las condiciones idóneas antes de iniciar la sesión, y para descargar la tensión muscular resultante del entrenamiento.

Las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín, presentan dificultades con la flexibilidad para ejecutar movimientos lo que se observa en las sesiones de entrenamiento y en el baile.

### **Situación problemática:**

Aunque las estudiantes de ballet realizan los ejercicios de preparación física presentan limitaciones en la flexibilidad a la hora de bailar.

### **Problema:**

¿Cómo incrementar los niveles de amplitud en la flexibilidad para facilitar la realización de las acciones técnica en las estudiantes a partir del entrenamiento Físico?

## **Objetivo**

Elaborar una batería de ejercicios físicos que conduzcan a mejorar la flexibilidad en las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.

## **Hipótesis**

La aplicación de una batería de ejercicios físicos, mejorará la flexibilidad y el movimiento del baile en las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.

## **Tareas Científicas**

1- Establecer los fundamentos teórico-metodológicos relacionados con la flexibilidad en las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.

2- Proponer una batería de ejercicios que permita fomentar la flexibilidad en la ejecución de las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.

## **Métodos**

En esta investigación se tuvieron en cuenta los siguientes métodos

### **Métodos Teóricos**

Analítico y sintético- Se va a utilizar en el análisis final del trabajo con la obtención de los resultados

Histórico – Lógico. Se emplea en la parte de la fundamentación teórica donde se trata el marco histórico de nuestra investigación, para determinar los antecedentes relacionados con la problemática de la investigación.

Inductivo – Deductivo. Para la obtención de conocimientos, realizar razonamientos desde el pensamiento de lo general a lo particular y viceversa con el propósito de extender el conocimiento sobre el objeto de estudio en cuestión.

### **Métodos Empíricos**

Cumple la función de revelar y explicar las características de los objetos vinculados directamente a la práctica. Participan en la búsqueda en la información inicial empírica en la recogida de información para el logro de los objetivos y la comprobación de la hipótesis.

Entrevista: Mediante la entrevista se pudo constatar la necesidad de un conjunto de ejercicios para el desarrollo en los estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.

Observación: Como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación.

Encuesta: Se realizó a los especialistas con el fin de validar el conjunto de ejercicios propuestos

### **Método Matemático**

Cálculo porcentual

## **Muestra y Metodología**

### **Población:**

De una población de 74 estudiantes correspondientes a los municipios de Holguín, Banes y Rafael Freyre, se seleccionó una muestra de 15 alumnas del 5to grado, de forma intencional, teniendo en cuenta el siguiente criterio de inclusión:

- Que los profesores, así como las estudiantes estuvieran de acuerdo a participar en la investigación.

## DESARROLLO

### **Fundamentos teóricos y metodológicos relacionados con la flexibilidad en las estudiantes de ballet.**

En casi todos los deportes hay una preparación física que en la danza o el ballet no se desarrolla independientemente sino a través del trabajo técnico y coreográfico. Una preparación física acorde con las exigencias del trabajo de la danza clásica, haría que se obtuvieran mejores resultados en menor tiempo y que se evitaran lesiones.

El calentamiento en esta y en otras disciplinas lo que te ofrece son beneficios pero todo esto depende de esfuerzos actitudes, aptitudes, fuerza, resistencia y agilidad, algo importante que ofrece es el incremento de flexibilidad pero entonces salta a la vista la duda de que es y cual es la diferencia del estiramiento porque aunque suenen lo mismo no lo son y por lo tanto es necesario disipar la duda.

El objetivo de un calentamiento es más bien adentrar a la persona a un cierto nivel de calor de su cuerpo logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo para comenzar con los ejercicios adecuados, hay un concepto o termino demostrado científicamente y dice : que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculo-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el momento de inicio de la actividad.

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles, estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte o actividad practicada, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento. También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan en el aspecto

físico, con un fin y un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

La preparación física se apoya en el desarrollo de ciertas capacidades o cualidades físicas, donde todas ellas revisten su importancia, pero que a la vez se diferencian por la dependencia que poseen una de otra. Las capacidades físicas se clasifican en:

- 1- Condicionales
- 2- Coordinativas
- 3- **Flexibilidad.**

La palabra flexibilidad suele tomarse por la mayoría de las personas como un sinónimo de elongación, esto no es realmente así. La flexibilidad es más compleja y está formada por tres componentes: la elongación, la elasticidad muscular y la movilidad articular.

### **Iniciación al ballet**

El ballet es una forma de baile el cual se utiliza para redactar historias, el comienzo se origina en la Italia del renacimiento más o menos por los años 1400-1600, la buena técnica o base en estos años mostro grandes creaciones. La base de la técnica del ballet es la rotación externa de piernas y pies: cada pierna gira hacia afuera desde la articulación de la cadera y apretando los glúteos elevando todo el cuerpo de manera que los pies formen un ángulo de 180° sobre el suelo alzando los arcos para no presionar el cuerpo hacia adelante para así tener un eje bien colocado y poder desarrollar mejor el ejercicio

Para poder transformar todo esto es necesario tener flexibilidad, control corporal y un buen entrenamiento todo bailarín debe ser capaz de tener la pierna casi hasta la cabeza o ya sea otro ejercicio asiendo verlo natural, para esto es conveniente comenzar a la edad de cuatro, ocho o diez años.

El concepto de estiramiento es el efecto de estirar o de estirarse a uno mismo. Ejercicio físico que sirve para estirar y calentar los músculos con el fin de evitar lesiones y favorecer su funcionamiento. El estiramiento es el método más sencillo y seguro, el más adecuado para comenzar a desarrollar la flexibilidad.

Es fácil para que sea dirigido y corregido por un profesor, se producen sin contracción muscular activa, pueden ser estáticos o con movimiento lento, producido por un agente externo ya sea, una persona, el propio sujeto o cualquier instrumento o aparato, podemos decir que la duración mínima tiene que ser de 30 segundos, dependiendo del tiempo del que dispongamos para el trabajo, adaptaremos la duración del estiramiento, cuanto más tiempo se mantengan mejor, el mejor momento para estirar es lógico cuando los músculos, articulaciones y tendones están calientes, nunca deben realizarse estiramientos demasiado fuertes si apenas se empieza adentrar en este asunto es recomendable ejercicios suaves lo recomendable es algo de cardio ligero como bicicleta saltos etc.

Con la facilitación neuromuscular propioceptiva se consigue la inhibición de los reflejos mediante contracciones isométricas previas al estiramiento, entre 1946-1950 fue ideado por Herman Kabat para el ámbito terapéutico, con este método conseguimos mejorar la flexibilidad, los estiramientos estático y a la vez trabajamos la fuerza.

### **La flexibilidad en el ballet**

El ballet en si es el mantener una fuerza y una flexibilidad, esto depende del como se realizan los ejercicios, esto es principio.

Fleitas Díaz I y colaboradores (1990), plantean que “La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre abertura para el trabajo cinegético. La flexibilidad se manifiesta



en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de los movimientos”

La flexibilidad es la capacidad para mover músculos y articulaciones en toda su rango de movimiento, por tanto, la flexibilidad supone la unión de la movilidad articular y la elasticidad muscular que es la capacidad de elongación del músculo y recuperación de la forma inicial al cesar las fuerzas de tracción. Las técnicas de estiramiento son las que se usan para aumentar la elasticidad muscular.

Álvarez C. la define como “aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo de recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza” La Flexibilidad se clasifica en Flexibilidad activa y Flexibilidad pasiva.

Podemos clasificar la flexibilidad de varias formas según el criterio que elijamos. Dependiendo de si existe contracción muscular voluntaria, la flexibilidad puede ser Estática, cuando no existe contracción muscular voluntaria ó Dinámica, cuando existe contracción muscular voluntaria. Depende de las propiedades biomecánicas de la articulación y de la fuerza muscular.

El grado de flexibilidad de una persona está determinado por muchos factores, podemos destacar la edad, el sexo, la estructura corporal, la genética, los factores psicológicos, costumbres sociales, la piel, preparación física y componentes articulares. Los huesos y articulaciones determinan el punto de partida del grado de movilidad. Algunos estudios, han demostrado que el entrenamiento produce modificaciones en la estructura ósea y articular de los bailarines, siendo los ligamentos y las cápsulas las estructuras articulares que más restringen la flexibilidad. La principal estructura en la que tenemos que incidir para aumentar la flexibilidad es sobre el músculo que aporta la resistencia al estiramiento.

En cuanto al entrenamiento de esta sencilla cualidad física debe efectuarse dentro de los límites que marca la disciplina en sus diferentes niveles, no se debe exagerar tal vez por comparaciones o por exigirse de más. Cuando es excesiva la movilidad articular o conocida mejor como hiperflexibilidad a veces es poco útil en algunos casos es más bien debilidad de las articulaciones por eso el bailarín o persona que lleva a realizar alguna disciplina debe darse cuenta de esto porque sino mas adelante le afectara.

Algunos de los ejercicios de movilidad articular consisten en realizar rotaciones y circunducciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera rodillas y tobillos porque es donde más peligro puede haber ocasionando una lesión. El ejercicio se llega a prolongar hasta que se sienta un calor localizado y muy intenso en la zona en la que la persona va a trabajar. Esta es una regla en general que todo debemos conocer y es el empezar desde arriba hacia abajo, es decir desde el cuello a los tobillos y siempre antes de esfuerzos que impliquen movimientos explosivos o a gran velocidad.

En algunas situaciones el musculo se llega a resistir al estiramiento y es por dos motivos que la mayoría conocemos el primero consta de un grado de tensión acumulada del sistema nervioso, esto significa que para estirar debemos primero de relajar al máximo la tensión musculare. El otro motivo es por la resistencia que ofrece el tejido conjuntivo, si llega el dolor más alto debe haber un alto porque no todos resisten y el nivel de elastina, colágeno y agua se va acabando.

Los músculos están unidos a los huesos por medios de unos cordones o ligas mejor conocidos como tendones, cuya función es el de transmitir como lo dice tensión a los huesos, es por tal motivo que son prácticamente inextensible es decir solo alcanza un pequeño porcentaje de estiramiento el cual es equivalente al diez por ciento por tanto si llega a percibir dolor lo mejor es parar y consultar a un médico para saber las causas y buscar la mejoría del mismo.

Los ligamentos por lo general se encuentran entre los huesos y cartílagos de nuestro cuerpo siendo de cierta manera los responsables de unir y estabilizar las articulaciones. A diferencia de los tendones que conectan músculo con el hueso, los ligamentos conectan hueso con hueso teniendo un papel importante dentro del sistema músculo- esquelético. En una articulación los ligamentos permiten y facilitan el movimiento natural de esta e impiden los movimientos que son un poco anormales.

### **Características de los escolares de esta edad**

Los escolares de quinto grado tienen características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencian conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para su edad. A los diez años, el campo y las posibilidades de acción social se han ampliado considerablemente, los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Estos niños son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones, esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

Se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras, se pone de manifiesto el cambio que han experimentado los escolares en lo que al desarrollo anatomofisiológico respecta. Se aprecia el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura, comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.


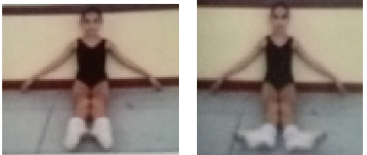

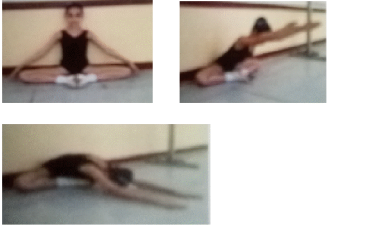

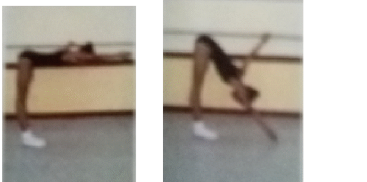
Por lo general en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.


Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

### **Propuesta de ejercicios para fomentar la flexibilidad en la ejecución de las estudiantes de 5to grado de ballet de la Escuela Vocacional de Arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín.**

Cuando realizamos ejercicios de flexibilidad se convierten en elementos vistosos de amplitud dentro de las composiciones y se ponen de manifiesto en las acciones técnica, sin embargo por su estructura de gran amplitud y definición en la forma la máxima amplitud que esta dada por la abertura del ángulo articular donde intervienen todas las estructuras que garantizan las potencialidades de la capacidad de flexibilidad.

Hay una manera de utilizar lo que se llama barra de piso fundamentalmente algunos maestros la utilizan como método para la primera etapa de enseñanza y aprendizaje de los pasos, la esencia de estos se enseñan sentado o acostado, por lo que hemos utilizado para la elaboración de estos ejercicios algunas variantes de ellos.

No	Ejercicio	Observación	Imagen
1	Sentados, pegados a la pared, piernas extendidas, brazos colocados al lado del cuerpo. Flexión y extensión del pie en 1ra posición de piernas cerrada en 16 tiempos.	Este ejercicio desarrolla el sentido de alargar y estirar las piernas, correcta colocación del cuerpo y el pie.	
2	Sentados, pegados a la pared, piernas extendidas, brazos colocados al lado del cuerpo. Rotación externa de las piernas en 16 tiempos.	Este ejercicio fortalece las piernas, los aductores y rotadores externos más profundos, glúteo medio, los abdominales y rectos anteriores del abdomen.	
3	Acostado, con piernas estiradas, brazos extendidos al lado del cuerpo. Mariposita en 8 tiempos.	Desarrolla la flexibilidad y aumenta el rango de amplitud de la articulación coxofemoral (en de hors), fortalece los músculos de la cadena de cierre (aductores, recto interno).	
4	Sentados, pegados a la pared, piernas extendidas, brazos colocados al lado del cuerpo. Supple en mariposita en 8 tiempos	Trabaja la amplitud articular de la cadera, ayuda al estiramiento de los glúteos medio.	
5	Sentados, pegados a la pared, piernas extendidas, brazos colocados al lado del cuerpo. Supple en 8 tiempos.	Este ejercicio ayuda al estiramiento de los músculos posteriores de las piernas, la flexibilidad y la fuerza del tronco.	
6	Parada, de espalda a la barra, brazos extendidos hacia arriba. Tablita o mesita en 8 tiempos.	Trabaja, fortalece y desarrolla la flexibilidad de los músculos posteriores de las piernas, logra fundamentalmente la correcta colocación de los Supple.	

7	Acostado boca abajo, piernas estiradas, manos colocadas al lado de los hombros. Cambre en 8 tiempos.	Desarrolla la flexibilidad de espalda, propicia un alargamiento de los músculos de recto anterior del fémur.	
---	--	--	---

## RESULTADOS ESPERADOS

Con la aplicación de la propuesta de ejercicios elaborados en esta investigación se pretende que las estudiantes de 5to grado de ballet de la escuela vocacional de arte Raúl Gómez García de la provincia de Holguín, que mejoren la destreza para la ejecución de los movimientos, facilitándole la realización de las acciones técnica.

## BIBLIOGRAFIA

Batista Santos A. (2015), Flexibilidad en gimnasia rítmica: asimetría funcional en gimnastas júnior portuguesas. Apunts. Educación Física y Deportes 2015, n. ° 120, 2. ° trimestre (abril-junio), pp. 19-26 ISSN-1577-4015

Batista Y. (2005) Aplicación de un complejo de ejercicios para el desarrollo de la expresión corporal. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Holguín

Bragança de Viana M. M. (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades.  
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 116

Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica (2017 – 2020) Federación Internacional de Gimnasia.

Colectivo de autores (2003) Programa y orientaciones metodológicas de Educación Física. Enseñanza Primaria (2do ciclo). Editorial Deportes.

Delgado Carreño C. (2015) La danza Contemporánea como estrategia metodológica para potenciar la Psicomotricidad y propuesta e guía de ejercicios físicos diseñada para los estudiantes con discapacidad visual incluidos en las escuelas ordinarias de 1ro a 10mo de la ciudad de Manta

Dietrich Martin. (2004), Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil.

Flores Almonacid M. I. (2005) Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de la danza en el niño de la tercera infancia. Para optar al Título de Profesor Especializado en Danza.



García Díaz A. (2007) La danza: Arte y disciplina para el fortalecimiento del desarrollo integral del adolescente.

García Acosta S. (2016), Guía de ejercicios complementarios

Mallegas Vargas M. S. (2015) Análisis cualitativo en torno a la enseñanza de la postura corporal en la carrera de Danza de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Tesis para optar al Título de Profesora de Danza.

Mena Ramos. R. (2016). La preparación de flexibilidad dentro del proceso de planificación de la preparación física de los deportistas.

Mixcoatl Zonotl E. (2011) Opciones de entrenamiento en el bailarín

Plaza Morillas E. (2018), Apuntes para la mejora de la flexibilidad en bailarines.  
Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa • ISSN 1989 - 1628 •  
Cádiz 2019 • 12(14) • pp.23-29

Vasco Peña G. F. (2015) La danza herramienta pedagógica de formación. Tesis de grado

Wong Carriera A. (2013) Efectos del aprendizaje de ballet en función ejecutiva. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctora en Ciencias de la Salud

## OPINION DEL TUTOR

Tutor: MSc: Rosa Cordón González

Categoría Docente: Profesor Asistente

Centro de trabajo: Universidad de Holguín. Facultad de la Cultura Física y Deportes

Datos sobre la tesis

Título: La flexibilidad en estudiantes de Ballet

Autor: Enrique Yanmar Thomas Reyes

El aspirante trató una temática de actualidad e importancia, ya que esta puede ser desarrollada por medio de una actividad pedagógica profesional dirigida por los docentes de manera tal, que los escolares se sientan a gusto realizando acciones y tareas motivadoras.

Durante todo el proceso investigativo el aspirante demostró conocimientos científicos, trabajó con independencia, perseverancia e interés, fue muy responsable, receptivo a las sugerencias dadas para perfeccionar su trabajo y concluir exitosamente su investigación.

Es importante destacar que las acciones propuestas por su valor dentro de la investigación, constituyen un medio esencial de interacción y socialización, además con su trabajo demostró la importancia que posee el profesional del Deporte en la formación integral de la personalidad en las estudiantes de Ballet de estas edades .

---

MSc. Rosa Cordón González