



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

**TITULO:**

LAS DESTREZAS BÁSICAS Y PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DE 4TO. AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBAIDA ALTA, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA AÑO 2014,

Tesis previa a la obtención del Título, de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:**

OSCAR RIGOBERTO SALINAS HERRERA

**DIRECTORA:**

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

**LOJA – ECUADOR**

**2015**

## CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc. Bélgica Agilar  
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

### CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes, titulada LAS DESTRESAS BASICAS Y PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DE 4to. AÑO DE EDUCACION BASICA GENERAL DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBaida ALTA, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO 2014, de autoría de la Sr. Oscar Rigoberto Salinas Herrera. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 31 de julio de 2014

f.)   
Dra. Mg. Sc. Bélgica Agilar  
DIRECTOR

## AUTORIA

Yo, Oscar Rigoberto Salinas Herrera declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Oscar Rigoberto Salinas Herrera

Firma:  .....

Cédula: 1900480839

Fecha: 3 de diciembre de 2015

## CARTA DE AUTORIZACION

### CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR (ES) PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Oscar Rigoberto Salinas Herrera, declaro ser autor, de la tesis titulada LAS DESTRESAS BASICAS Y PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DE 4to. AÑO DE EDUCACION BASICA GENERAL DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBAIDA ALTA, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO 2014 ,como requisito para optar al grado de: LICENCIADO, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 3 días del mes de diciembre de dos mil quince, firma el autor.

Firma:.....

Autor: Oscar Rigoberto Salinas Herrera

Número de cédula: 1900480839

Dirección: Daniel Álvarez

Correo electrónico: oscarsaliherrera@outlook.com

Teléfono: 072-574824

Celular:0986279521

### DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

Presidente: Dr. Mg. Sc. Efraím Macao

Primer Vocal: Dr. Mg. Sc. Milton Mejía

Segundo Vocal: Lic. Luis Sotomayor

## **AGRADECIMIENTO**

En el siguiente trabajo dejo plasmado mi agradecimiento sincero primeramente a la Universidad Nacional De Loja; al Área de la Educación el Arte y la Comunicación; de manera especial a los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes; que durante mi permanencia como estudiante contribuyeron a mi formación profesional.

Un agradecimiento especial a la Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar quien con su esfuerzo, dedicación y su experiencia ha logrado en mí que pueda terminar mi estudio de investigación y terminarlo con mucho éxito.

Un sincero agradecimiento a la planta docente y docente de la escuela Lauro Damerval Ayora, del cantón y provincia de Loja; por haberme permitido realizar el presente trabajo.

**OSCAR RIGOBERTO SALINAS HERRERA**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios por ser la luz que guía mi camino, de una manera muy especial a mis padres: ORFELINDA y MIGUEL que con su sabiduría y sus consejos han sabido guiarme por el camino del bien.

**OSCAR RIGOBERTO SALINAS HERRERA**

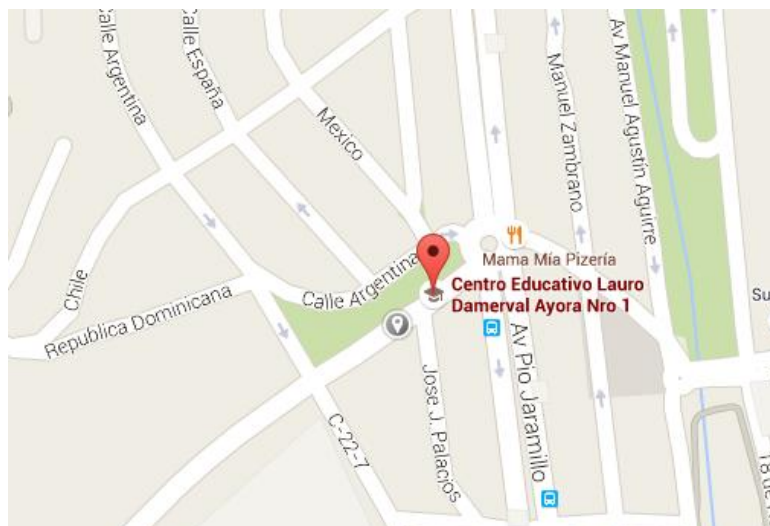
## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR	FUENTE	FECHA – AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						BARRIO CUMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTON	PARROQUIA				
TESIS	"LAS DESTRESAS BASICAS Y LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA, DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBAIDA, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA"	UNL	2014	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	SUCRE	LA TEBAIDA	GD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.	

## MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS



## CROQUIS DEL SITIO DE INVESTIGACION





## ESQUEMA DE CONTENIDOS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN.
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.
- ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS
  - a. TÍTULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY.
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS

**a.**

**TITULO**

**LAS DESTREZAS BÁSICAS Y PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DE 4TO. AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBaida ALTA, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA AÑO 2014,**

## **b. RESUMEN**

Como estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, realice el presente proyecto de tesis cuyo tema es conocer **“LAS DESTREZAS BÁSICAS Y PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DE 4TO. AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBaida ALTA, CANTON Y PROVINCIA DE LOJA AÑO 2014,** Se realizó un análisis sostenido relacionado con la situación problemática detectada marcada en su objeto: el aprendizaje de las destrezas básicas y la efectividad en las pruebas de velocidad, estos factores influyen significativamente en el aprendizaje y coordinación de los niños. El objetivo está dirigido a valorar el aprendizaje de las destrezas básicas y la efectividad en las pruebas de velocidad, en la que se utilizaron métodos y técnicas adecuadas La Revisión de la Literatura está conformada por las siguientes variables: Destrezas básicas, motricidad fina y gruesa, habilidades motoras, aprendizaje motor, clasificación de las capacidades motoras, capacidades condicionales, El Atletismo, conceptualización e historia, técnica de las carreras de velocidad. Dentro del trabajo investigativo he utilizado los siguientes métodos que son: el método inductivo, método deductivo, método analítico método estadístico, los cuales me han sido de gran utilidad para obtener los resultados. Se aplicaron los indicadores de evaluación, estos test nos permitieron conocer el estado actual de las destrezas y habilidades que tenían los alumnos en las carreras de velocidad a través de diferentes ejercicios, con estos resultados he procedido a realizar la discusión. La discusión que se basa en las respuestas de los test aplicados al inicio y al final, en donde se demuestra la efectividad de la propuesta aplicada ya que al comparar los resultados iniciales y finales podemos ver un avance notoriamente considerable. Las conclusiones son las siguientes: Los estudiantes presentan un insuficiente nivel de destrezas y habilidades para el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud. Que existe dificultad en los estudiantes en el desarrollo de la partida baja para realizar la carrera de velocidad. Aplicando la planificación y metodología adecuada, los estudiantes desarrollan notablemente las destrezas básicas del atletismo. Los docentes no aplican la metodología idónea para desarrollar las destrezas y habilidades que requieren los estudiantes para un desenvolvimiento óptimo en la disciplina del Atletismo. Finalmente recomendamos lo siguiente: Trabajar acorde a una planificación adecuada que permita elevar el nivel de destrezas y habilidades en el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud. Que se utilice la metodología adecuada, que permita mejorar el nivel en el desarrollo de la partida baja en carreras de velocidad. Que el desarrollo de la planificación no sea en forma empírica y se utilice los métodos adecuados para elevar el nivel de destrezas en el atletismo. Que los docentes utilicen la metodología adecuada que permita el desarrollo óptimo de destrezas y habilidades en el Atletismo.

## SUMMARY

As a student of the career of Physical Culture at the National University of Loja, perform this thesis project whose subject is known "BASIC SKILLS AND SPEED TESTING IN CHILDREN OF FOURTH YEAR OF BASIC GENERAL EDUCATION SCHOOL LAURO Damerval AYORA, DEL BARRIO TEBAIDA ALTA canton and province of Loja 2014 ,sustained analysis related to the detected problematic situation marked its object was made: learning the basic skills and effectiveness in the sprints, these factors influence significantly in learning and coordination of children. The objective is aimed at assessing the learning of basic skills and effectiveness in the sprints, in which methods and techniques used appropriate. The Literature Review consists of the following variables: basic skills, fine and gross motor skills, motor skills, motor learning, motor classification technique sprinting abilities, conditional capacities, Athletics, conceptualization and history. Within the research work I used the following methods that are the inductive method, deductive method, analytical method statistical method, which have been of great use to get the results. Evaluation indicators were applied, these tests allowed us to know the current status of the skills and abilities that students had in the sprints through different exercises, these results have come to make the argument. The discussion is based on the responses of the test applied at the beginning and at the end, where the effectiveness of the proposal is demonstrated as applied to compare initial and final results may well see a significant breakthrough. The conclusions are as follows: Students have an insufficient level of skills and abilities to develop abdominal strength and long jump. There is difficulty in students in the development of low departure for the sprint. Applying proper planning and methodology, students develop basic skills notably athletics. Teachers do not apply the appropriate methodology to develop the skills and abilities that students require for optimal development in the discipline of athletics. Finally we recommend the following: Work according to proper planning that will raise the level of skills and abilities to develop abdominal strength and long jump. That proper methodology, which improves the level in the development of low starting sprinting is used. That development planning is not empirically and appropriate methods used to raise the level of skills in athletics. Teachers use the appropriate methodology for the optimal development of skills and abilities in athletics.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La educación física, el deporte y la recreación, constituyen una herramienta fundamental en el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas del individuo, que son los pilares fundamentales para el aprendizaje de las destrezas deportivas. Destrezas básicas del atletismo en las pruebas de velocidad, estudio sobre la carrera de velocidad y las destrezas básica. Pero no obstante, el aprendizaje de las destrezas básicas en las diferentes disciplinas deportivas, se ve interferida por las carencias de desarrollo de las habilidades motoras finas y gruesas tales como caminar, correr, saltar, trepar lanzar, manipular, las recepciones entre otros, por lo que existen muchos problemas coordinados en la ejecución de habilidades motoras en los distintos deportes.

Considerando el desarrollo y la importancia de las destreza básicas en los niños e decidido realizar el siguiente tema "Las destrezas básicas y las pruebas de velocidad en los niños de cuarto año de educación básica de la escuela Lauro Damerval Ayora , dicho problema se presenta en la escuela por lo que propongo en este proyecto una serie de alternativas que permitan desarrollar en los niños las destrezas motoras básicas para facilitar la práctica de las carreras de velocidad y así generar en los estudiante un desenvolvimiento optimo en las diferentes actividades deportivas, la falta de aprendizaje de las destrezas básicas impide el desarrollo efectivo de las pruebas de velocidad en los niños de cuarto año de educación básica.

Los objetivos de la siguiente investigación son: Objetivo general: Valorar el aprendizaje de las destrezas básicas y la efectividad en las pruebas de velocidad. Objetivo específico : Conocer y fundamentar teóricamente las destrezas básicas y de las pruebas de velocidad : Diagnosticar el estado actual de las destreza básicas a través de las pruebas de velocidad en los niños de la escuela Lauro Damerval Ayora : Elaborar un conjunto de ejercicios metodológicos relacionado con las destreza básicas para las pruebas de velocidad : Aplicar un conjunto de ejercicios metodológicos relacionado con las destreza básicas para las pruebas de velocidad.: Valorar un conjunto de ejercicios metodológicos relacionado con las destrezas básicas.

La revisión de la literatura que contamos con los siguientes pasos Motricidad fina se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica que en casos b específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo movimientos finos precisos con destreza coordinación ( óculo- manual – fonética) motricidad gruesa es la destreza de los movimientos de todo el cuerpo como referencia para realizar trabajos de coordinación general hace referencia a movimientos amplios , El aprendizaje significativo de destrezas motrices es la facultad que tiene el individuo en aprender un conjunto de actividades dentro del cual unos, de los aspectos relevantes que acompañan a todo estudiante son las

destrezas innata en la cual desarrollan habilidades que permite el desarrollo personal dentro del medio que lo rodea, aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un buen comportamiento mediante la práctica, en definitiva, el aprendizaje motor implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica. En la sesiones y en las clases de educación física y el entrenamiento, Clasificación de las capacidades motoras es importante recalcar que entre las cualidades motoras que integra al humana so elementos innatos que completan a cada uno de diferente respectiva acondicionándolo para diferentes actividades, El atletismo deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre, las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías carreras, marcha, lanzamiento, y saltos, técnicas de la carrera de velocidad es un estudio que se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de las carreras de velocidad, reacción , aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma.

Los métodos que utilizamos son los siguientes, análisis síntesis, inductivo deductivo, histórico lógico, comparación, método estadístico, así como también los test de velocidad los mismos que utilice al inicio y al final.

La discusión que se basa en las respuestas de los test aplicados al inicio y al final, en donde se demuestra la efectividad de la propuesta aplicada ya que al comparar los resultados iniciales y finales podemos ver un avance notoriamente considerable.

Las conclusiones son las siguientes: Los estudiantes presentan un insuficiente nivel de destrezas y habilidades para el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud. Que existe dificultad en los estudiantes en el desarrollo de la partida baja para realizar la carrera de velocidad. Aplicando la planificación y metodología adecuada, los estudiantes desarrollan notablemente las destrezas básicas del atletismo. Los docentes no aplican la metodología idónea para desarrollar las destrezas y habilidades que requieren los estudiantes para un desenvolvimiento óptimo en la disciplina del Atletismo.

Finalmente recomendamos lo siguiente: Trabajar acorde a una planificación adecuada que permita elevar el nivel de destrezas y habilidades en el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud. Que se utilice la metodología adecuada, que permita mejorar el nivel en el desarrollo de la partida baja en carreras de velocidad. Que el desarrollo de la planificación no sea en forma empírica y se utilice los métodos adecuados para elevar el nivel de destrezas en el atletismo. Que los docentes utilicen la metodología adecuada que permita el desarrollo óptimo de destrezas y habilidades en el Atletismo.

## **d. REVISION DE LITERATURA**

### **DESTREZAS BÁSICAS**

El movimiento humano ha sido objeto de estudio por varias ciencias y disciplinas en los últimos tiempos, razón por la cual, es importante destacar la importancia de la Educación Física en el accionar diario de las personas, y lo necesaria que resulta para gozar de una buena calidad de vida. De allí que es muy común hacer ejercicios, deporte, jugar, y otras tantas actividades que se relacionan con la motricidad.

La motricidad puede clasificarse de acuerdo a este autor en Motricidad Fina y Gruesa.

**Motricidad fina:** “se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica aunque en casos específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo. Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación oculo- manual- fonética). Romero, C. (1996 pag 33)”. Es decir, es el desarrollo de movimientos de la mano, de la coordinación ojo y mano, que permite por ejemplo, agarrar una llave, tocar un punto de objeto; este tipo de motricidad es la que más tarde permitirá realizar actividades como escribir.

La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

Dentro de este sentido, la motricidad fina es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. En este caso hablamos de la capacidad de escribir por ejemplo, de abotonar una camisa o de tomar un alfiler con dos dedos.

La motricidad fina se adquiere poco a poco conforme se van haciendo las sinapsis necesarias en el cerebro humano, dentro de esta perspectiva vale la pena acotar que la

motricidad fina se va desarrollando en los niños desde muy pequeños, desde los 6 meses comienzan a tomar cosas más pequeñas que sus manos, y esto se sigue desarrollando hasta que esta motricidad fina termina su rápido desarrollo cerca de los 6 años cuando el desarrollo es más lento hasta perfeccionarse, es por esto que la gran diferencia de la motricidad fina con la motricidad gruesa, es que ésta es sólo hacer movimientos, mientras que la primera son los movimientos que se coordinan con los órganos sensoriales.

**Motricidad gruesa:** se refiere a la destreza de los movimientos de todo el cuerpo como referencia para realizar trabajos de coordinación general. Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y vasomotora, tono muscular y equilibrio.) Romero, C. (1996 pag 34)", por lo cual permite el desarrollo de los músculos grandes y la realización de movimientos como rodar sobre si mismo, agarrar una pelota, abrazar, correr, entre otros.

Por otra parte, se puede enfocar que la motricidad gruesa implica hacer movimientos; mientras la fina supone coordinar los movimientos con los órganos sensoriales. Por ejemplo, tomar un objeto que se ve con los ojos. Ésta se va desarrollando una vez que la motricidad gruesa va controlando los movimientos necesarios, para que se pueda coordinar con el desarrollo de los sentidos.

La motricidad gruesa se va desarrollando en orden, descendiendo desde la cabeza hacia los pies, con un orden definido y previsible", nos cuenta la Singer, R. (1986). "El niño debe ir adquiriendo las nuevas capacidades progresivamente. Por ejemplo, primero controla la cabeza, luego el tronco, se sienta, se para con apoyo, gatea, camina con ayuda, se para solo y camina solo" (P.78). Sin duda, la motricidad gruesa son los movimientos del cuerpo humano de locomoción y estación estos se refieren a caminar, correr, saltar, flexionar, rotar, rodar, elevar. Su control se realiza en el área premotora cortical del cerebro y la ejecución corre a cargo del sistema osteomioarticular, lo que vale la pena acotar que el cuerpo tiene sensores especiales de posición llamados propioceptores, estos dan al cerebro información de dónde está cada miembro, Cada extremidad tiene dos canales, uno de percepción y otro ejecutor.

Las personas con daño no pueden ejecutar movimientos o tienen problemas de interpretación de postura.

Destrezas Motrices Básicas, como Elemento Fundamental en el Deportes

Romero, C. (1996) "en su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta". Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa).

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Aplicación en Primaria. Pintor (1989 pag 33), divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización. Centrándonos en las etapas que se



corresponden aproximadamente con la Educación Primaria vemos a continuación cómo se pone en práctica cada una.

Primera etapa de iniciación (9-12 años).

Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica.

Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.

## **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Según Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una competencia derivada del aprendizaje, es de tendencia finalista, y supone una organización eficaz adornada por las características de flexibilidad y adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o grupo de ellas.

Por otra parte, según Wickstrom (1990), define el patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio-temporal concreta. En relación a ello se elabora el concepto de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema.

Viñaspre, P y colaboradores (2004) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores

que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

Dentro de este sentido, las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas, dentro de ella tenemos como ya anteriormente expuesto el correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad, entre otros... son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro

Pintor (1989 pag 43), Afirma. Por tal motivo, los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez

es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado

Ahora bien, es importante manifestar que las habilidades motrices son un conjunto de elementos que componen la acción de cualquier actividad que realice un individuo, dentro de esta perspectiva el autor Pintor (1989 pág. 53), que la motricidad es "el movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio" (p. 240); por lo que vale la pena recalcar que esta se encuentra clasificado de la siguiente manera:

1. Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc...
2. No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc...
3. De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros...

## **EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE DESTREZAS MOTRICES**

Es evidente, que el aprendizaje de cualquier práctica motriz, ya sea un esquema motor, una actividad, o una habilidad, pasa por una serie de momentos con una cierta diferenciación entre los mismos, donde el individuo va adquiriendo nuevas relaciones de movimientos hasta obtener el logro de la misma y con un determinado nivel de destreza. En tal sentido, Díaz (1999 pag. 22) señala:

La enseñanza y el aprendizaje de cualquier acción motriz se realizan a través de un proceso que tiene una duración temporal concreta. Existen diferentes modelos o formas de aprendizajes, desde el aprendizaje por acondicionamiento hasta la concepción más cognitiva del mismo, pasando por la imitación, el ensayo- error, el aprendizaje por enlaces o conexiones: entre otros (p. 80).

Aunando esta perspectiva, el aprendizaje motriz es la facultad que tiene el individuo en aprender un conjunto de actividades, dentro del cual unos, de los aspectos relevantes que acompañan a todo estudiante son las destrezas innatas en la cual desarrollan habilidades que permiten el desarrollo personal dentro del medio que lo rodea, por tal motivo este hecho es relevante debido que el aprendizaje es constante y relativo al ambiente donde este se desenvuelve.

Ahora bien, se puede connotar que en el ámbito de la Educación Física se persigue un aprendizaje de la motricidad en general y particular, de las destrezas desde una perspectiva constructivista y significativa. El aprendizaje motor no solo se fundamenta en la adquisición mecánica de gestos o acciones motrices, sino también: en que el individuo utilice aprendizajes y los aplique en las acciones

cotidianas, tanto en actividades físicas como en los del mundo en que vive; es decir, aprender a aprender.

Por lo tanto, el nuevo sistema educativo se fundamenta en una concepción constructivista del aprendizaje, hecho que representa una manera concreta de entender el proceso didáctico: la comprensión frente a la repetición, la construcción a la acumulación de contenidos, la significación a la memorización, entre otros.

Así mismo, el autor Ausbel (Ob. Cit.), afirma que "Solo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar en forma sustancial y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva" (p. 23). Es evidente, que en el aprendizaje significativo deben tomarse en cuenta los contenidos y los conocimientos previos del alumno. Por lo tanto, en este aprendizaje habrá que tomar en cuenta algunos criterios que tienen incidencia en la adquisición de habilidades y destrezas motrices tales como:

1. Plantear habilidades a los alumnos con un grado de dificultad adecuado.
2. Evitar la repetición mecánica de tareas o habilidades motrices en contextos variados.
3. Procurar una metodología en clase que propicie un clima de reflexión, de duda, de exploración, de discusión entre grupos, para así desarrollar una actividad motriz propuesta.

Cabe considerar que en Educación Física el aprendizaje significativo es aquel que estimula una necesidad en los alumnos y alumnas y se incorpora a las estructuras de conocimientos que estos ya poseen.

En base a esta situación, autor Díaz (2004 pág. 31). menciona, que el aprendizaje motriz se fundamenta y se desarrolla en tres fases: (a) fase de coordinación tosca, donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje, en la cual los alumnos y alumnas se familiarizaran con la habilidad, por lo tanto hay una participación importante de los mecanismos perceptivos, (b) fase de coordinación pulida, en donde es posible que el educando realice la habilidad, pero con ciertas dificultades, tales como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica, de eficacia en la acción, entre otros. Es en esta fase donde se producen los mecanismos de regulación del aprendizaje, y (c) fase de disponibilidad variable, en donde el sujeto consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la fase anterior. (pag 34)

Es pertinente aclarar que en el ámbito escolar no se puede conformar el docente con la consecución de esta última fase o la consecución en si misma de la habilidad por parte de los estudiantes; se precisa el logro de una estabilización y utilidad de

ese aprendizaje; es decir, que alumnos y alumnas puedan aplicarlo y utilizarlo en cualquier situación que lo requiera.

## **APRENDIZAJE MOTOR**

Viñaspre, P y colaboradores (2004 pag 36) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno. Al ser un proceso de adquisición de nuevas formas de comportamiento a través del movimiento, incluye cualquier aprendizaje relacionado con actividades físicas y habilidades deportivas. En definitiva, el aprendizaje motor implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica.

En las sesiones y en las clases de Educación física y el entrenamiento deportivo, los objetivos motores planteados hacen referencia al desarrollo de habilidades motrices.

Dentro del proceso de aprendizaje motor se pueden distinguir las siguientes variables: las características del aprendiz y de los objetos con los que interactúa. Cuando se aprende a botar una pelota, la relación que el alumno tenga con ella dependerá de sus características físicas; la envergadura y la altura del aprendiz determinarán la forma de botar, así como también el peso, el material y las medidas de la pelota.

El medio en que se produce el proceso de aprendizaje (instalación deportiva, reglamentos, entre otros). Las características de las instalaciones y las reglas, ya sean de un juego o de un deporte, influirán en el proceso y la motricidad del individuo. Por ejemplo la pelota, la altura de la canasta y ciertas reglas del baloncesto (básquetbol), no se adaptan a la motricidad del niño.

Las experiencias anteriores del aprendiz. ¿Qué habilidades ha aprendido anteriormente, cómo, cuándo y por qué?. Aquí se plantean temas como la transferencia y la motivación. Las dificultades que plantean las tareas propuestas. En cuanto a la transmisión de información, la tarea puede tener un mayor o menor grado de complejidad en función de los mecanismos implicados en la ejecución de las mismas: perceptivos de decisión y de ejecución.

Dentro de este sentido, en la actualidad dentro del campo de Metodología del Entrenamiento y la Educación Física, se puede valorar, como no se observa una unidad de criterios en cuanto a la definición y conceptualización de las posibilidades motoras del hombre. García Manso y colaboradores (1996 p.23) al respecto señalan que "atendiendo al significado del lenguaje, conceptos como son condición física, aptitud física, eficiencia motriz, capacidad motriz, etc.,... son términos que de forma

coloquial se emplean independientemente para designar una misma realidad. Y continúan planteando más adelante.

García Manso y Colaboradores (1996 pag 38) Entendemos que los conceptos de capacidad motriz o eficiencia motriz son los que realmente se ajustan a nuestros propósitos. Ambos definen los niveles de aptitud en las capacidades del movimiento que posee una persona, podríamos entender que las capacidades es lo que determinan el aspecto cuantitativo, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo. (p.176).

Mientras que otros autores como son Ozolin (1978 pag. 34), A. Ruiz (1987), Zatsiorki (1988 p. 45), Manno (1998 p.53), Pradet (2000 pag 16), etc., muestran algunas divergencias conceptuales con lo planteado por Manso y colaboradores y lo justifican a partir de consideraciones sustentadas en diferentes basamentos teóricos y metodológicos.

Las capacidades son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.

Rudik, (1987pag.21), al respecto expresa que en la mayoría de los tipos de actividad cada persona puede dominar un mínimo de conocimientos, habilidades y hábitos que sirvan para realizarla. Sin embargo bajo las mismas condiciones externas las distintas personas adquirirán a ritmos diferentes estos conocimientos, habilidades y hábitos: por ejemplo, uno todo "lo coge al vuelo" y otro invierte mucho tiempo y esfuerzo; un tercer sujeto alcanza el nivel máximo de la maestría y el otro a pesar de todos sus esfuerzos, solo logra un determinado nivel medio de desarrollo. (p.220).

Mientras que A. V. Petrosk (1991), señala que "las capacidades son particularidades psicológicas el hombre, de las cuales dependen la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos; pero que sin las mismas no conducen a estos conocimientos, hábitos". (p.97). Las capacidades se desarrollan no en los conocimientos sino en la dinámica de su adquisición es decir a la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez en el proceso adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son una suma importante para una actividad determinada. Precisamente aquí se revelan aquellas diferencias que nos posibilitan hablar sobre las capacidades.

Las capacidades son particularidades individuales de la personalidad que, al mismo tiempo, son condiciones para Dentro de este sentido, el autor Manno (1985) expresa "las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo interno que permiten el funcionamiento de las posibilidades motoras", y complementa lo antes planteado al señalar que "estas son un conjunto de predisposiciones o potencial motriz fundamental en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras. (pag56)

Para A. Ruiz (1987), las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida que se

desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo, representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo. (Pag 142).

Continúa expresando que independientemente de las influencias de las propiedades orgánicas individuales, existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con pueden desarrollarse las capacidades físicas:

- a. Las particularidades desde el punto vista ontogenético que tiene cada individuo.
- b. Las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras.
- c. Las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas.

Manno al hablar de las cualidades motoras, reflexiona sobre como éstas se aprecian unidas a la ejecución de los movimientos técnico - tácticos y físicos en sentido general, son los que expresan el nivel de desarrollo de una habilidad determinada. Por ello, el profesor debe de tener en cuenta, por ejemplo si en la estructura del movimiento hay fluidez, fuerza de salida adecuada, aceleración del movimiento, entre otros.

Pradet (2000) es del criterio de que es más importante la cualidad que la capacidad, ya que la capacidad cubre el supuesto de que un individuo pueda poseer una posibilidad motora, lo que no implica, según sus consideraciones, que el individuo sea capaz de utilizarla, referido al deporte señala que es mucho más importante afirmar que un atleta realiza tal performance, que decir que este atleta merece tal performance. (pag 55)

### **Clasificación de las capacidades motoras**

Es importante recalcar que entre las cualidades motoras que integran al humano son elementos innatos que completan a cada uno de diferente perspectiva acondicionándolo para diferentes actividades. Dentro de este sentido, existen diferentes clasificaciones de las capacidades motoras, la más difundida es la propuesta por M. Gundlach (1968 p.33), que según R. Manno es utilizada en toda Europa, y que clasifica en dos grupos: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas, a las que A. Ruiz (1987 p.21), J Hernández (2002 le adicionan una tercera, denominada por algunos autores como capacidad básica, por estar presente en todo movimiento del hombre, y que no se basa en fundamentalmente en requerimientos de tipo energético, que es la denominada movilidad o flexibilidad, criterio de Vargas(1994 p.89), y compartido por Linner (1996 p.55)

Es indudable que la mayor o menor amplitud de una articulación se logra a partir de limitantes de tipo anatómica, sería imposible que en una articulación de dos grados

de libertad, como por ejemplo la de la rodilla, donde su propia estructura no permite ejecutar movimientos de rotación, realice este movimiento; pero la posibilidad de realizar los movimiento que admita su estructura, será más amplio en la medida con que cuente con la energía y las condiciones para realizar una mayor distensión del plano muscular a alongar. Por lo que a la flexibilidad como capacidad motora (que nunca puede ser confundida con la elasticidad muscular), le son inherente algunas de las condiciones necesarias a otras capacidades motoras que dependen de la potencia como son la velocidad y la fuerza, además se ha demostrado su estrecha relación y dependencia de la fuerza Es por esto que consideramos ubicar la flexibilidad al igual que R. Manno, Manso y colaboradores (1996 p.86) dentro de la capacidades condicionales.

Los elementos antes expuestos permiten clasificar las capacidades condicionales en:



Tomado de: Zatiorski (1988), A,Ruiz (1987), R, Manno (1998).

La clasificación de capacidades condicionales según Zatsiorki (1988), A. Ruiz (1987), R. Manno (1998) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético. Este planteamiento es compartido por muchos autores, pero realmente aunque este constituye un elemento de gran importancia, partimos del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad. Entrenar es enseñar, y enseñar es ayudar a los deportistas a aprender. Será capaz de enseñarles a aprender más si se comprende mejor la manera en que aprenden. Para prepararle de cara a una travesía por la mente del atleta es necesario que aclare un par de términos utilizados a menudo como lo son habilidad y rendimiento. Habilidad posee dos significados. Puede referirse a una tarea. Por ejemplo, podría decir, "la habilidad de disparar con rifle es infravalorada en el mundo del deporte". Se podría sustituir fácilmente la palabra tarea por habilidad en esta frase. Habilidad también puede referirse a la cualidad del rendimiento motriz de una persona.

El rendimiento es una conducta observable que demuestra una habilidad (calidad del rendimiento), como lanzar, golpear, deslizarse, atrapar y demás. El aprendizaje equivale a una mejora relativamente duradera en la capacidad de rendir que surge de la práctica. Dado que el aprendizaje no es directamente observable (se trata de un cambio interno), debe ser interferido a partir de los cambios en el rendimiento, no siempre resulta fácil saber si un deportista ha



aprendido realmente una habilidad (tarea). A veces, un atleta puede llevar a cabo una ejecución excepcionalmente buena debido sobre todo a la suerte, o deficiente a causa de una pérdida de concentración.

La clave para saber si el aprendizaje ha tenido lugar consiste que la mejora del rendimiento sea relativamente duradera. Según Thompson (2001), P. Introducción a la Teoría del Entrenamiento (1991), sostiene que existen cinco capacidades biomotoras básicas y estas son fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

La fuerza muscular es la capacidad del cuerpo de ejercer la fuerza. La fuerza es importante para todas las disciplinas tanto para los hombres como para las mujeres, las fibras musculares dentro de los músculos reaccionan cuando tienen que aguantar peso o entrenamiento de resistencia. Esta reacción mejora la eficacia del músculo y la capacidad de reaccionar el sistema nervioso central, la fuerza puede dividirse en tres clasificaciones:

- Fuerza máxima.
- Fuerza elástica.
- Resistencia de fuerza.

Fuerza máxima, es la fuerza más grande que el músculo pueda producir al contraerse, la misma no determina la rapidez del movimiento ni la duración. Es importante para las disciplinas en que el atleta tenga que superar o controlar una gran resistencia.

La fuerza elástica, es el tipo de fuerza necesaria para que el músculo sea capaz de moverse rápidamente contra una resistencia. Esta combinación de velocidad de la contracción y velocidad del movimiento se conoce por el término potencia, este tipo especial de fuerza es de gran importancia para las disciplinas explosivas de carreras, saltos y lanzamientos.

Resistencia de fuerza, esta es la capacidad de los músculos de continuar ejerciendo la fuerza contra la fatiga creciente. La resistencia de fuerza es sencillamente la combinación de fuerza y la duración del movimiento. Este tipo de fuerza determina el nivel del atleta en los movimientos que se repiten durante un periodo de tiempo bastante largo.

La Resistencia es la capacidad de realizar un trabajo de cierta intensidad durante un periodo de tiempo. El elemento principal que limita y a la vez influye sobre el nivel del atleta es la fatiga. Hay que desarrollar primero la resistencia en todas las capacidades biomotoras, sin la resistencia es difícil repetir otros tipos de entrenamiento de forma suficiente para desarrollar los otros componentes de la buena forma física. Hay dos formas básicas de resistencia:

- Resistencia Aeróbica.
- Resistencia Anaeróbica.

La resistencia aeróbica, se refiere al esfuerzo muscular y al movimiento que se realiza con el uso del oxígeno para emitir la energía del combustible muscular. El entrenamiento aeróbico resulta un sistema cardio- respiratorio más fuerte y también en una capacidad aumentada de utilizar el oxígeno en los músculos. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica por medio de carrera continua o a intervalos, la resistencia aeróbica debe desarrollarse antes de la resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica se refiere a los sistemas de energía que permiten que los músculos operen por medio de la energía que ya hayan acumulado. El entrenamiento anaeróbico permite que el atleta aguante la acumulación del ácido láctico. Hay dos tipos importantes de resistencia anaeróbica, resistencia a la velocidad ayuda al atleta a correr con velocidad a pesar de la acumulación del ácido láctico, y la resistencia a la fuerza, que permite que el atleta continúe ejerciendo la fuerza a pesar de la acumulación del ácido láctico.

La velocidad, es la capacidad de moverse muy rápidamente. Como todas las capacidades biomotoras la velocidad se puede dividir en varios tipos. Puede ser que el cuerpo entero se mueva a velocidad máxima de carrera, como es el caso del velocista. Puede incluir la velocidad máxima, como la velocidad controlada en la carrera de aproximación de los saltos. El entrenamiento de la velocidad se trata del desarrollo de una habilidad para que la técnica se realice con más rapidez.

Para desarrollar la velocidad hay que practicar la habilidad constantemente a una frecuencia de movimiento máxima, o cerca de lo máximo. La habilidad de moverse a alta velocidad, como es el caso de todas las habilidades, debe practicarse antes que el atleta se canse. Por lo tanto los periodos de recuperación entre cada repetición y cada serie deben ser suficientemente largos para recuperarse de la fatiga.

En la velocidad es importante, incluir el tiempo de reacción, el cual es el tiempo entre un estímulo y el primer movimiento del atleta, como por ejemplo el disparo y la salida del atleta de los tacos.

La flexibilidad, es la capacidad de realizar acciones de las articulaciones con una gran amplitud de movimiento. La amplitud natural de movimiento de cada articulación del cuerpo depende de la interrelación de los tendones, los ligamentos, el tejido y los músculos. El entrenamiento de flexibilidad puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones con el aumento gradual de la amplitud de movimiento de articulación.

El mejoramiento de la flexibilidad, como el desarrollo de otras capacidades relacionadas a la buena forma física, es un proceso lento, para aumentar la amplitud de movimiento de una articulación los músculos deben estirarse hasta exceder el punto normal de resistencia. Existen dos tipos principales de ejercicio de estiramientos:

- Estiramientos activos.
- Estiramientos pasivos.

Los estiramientos activos, el atleta controla el movimiento, estos ejercicios se ejecutan en la posición final y son ejercicios estáticos o pasando por la amplitud completa de movimiento, que son ejercicios dinámicos. Los estiramientos pasivos los ejercicios solamente se realizan en la posición final, el tipo de ejercicio estático. Otra persona controla el movimiento y debe tener mucho cuidado, el atleta se pone activamente en la posición final y la otra persona ejerce presión progresivamente. La coordinación, es la capacidad de realizar movimientos de varios niveles de dificultad con rapidez, eficacia y precisión. La coordinación que se exige para correr, saltar y lanzar se puede desarrollar desde muy joven. Las niñas entre 8 y 11 años y los niños entre 8 y 13 años tienen una capacidad excepcional de aprender. Los ejercicios básicos de coordinación que se aprenden a esa edad son la base del desarrollo de habilidades específicas de disciplinas más tarde.

## **EL ATLETISMO**

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla).

Correr, saltar y lanzar son acciones a las que el hombre se ha visto forzado desde siempre, fundamentalmente por motivos de supervivencia. Por esta razón se considera el atletismo, el más natural de todos los deportes. Las diversificadas características del atletismo, cuyas exigencias agonísticas determinaron el estudio de técnicas muy específicas, revelan esta modalidad como el más completo y abarcador de los ejercicios deportivos, independientemente de su altísima vertiente competitiva.

Efectivamente, y más allá de los beneficios de orden físico que se derivan de la repetición de los variados gestos atléticos, es indiscutible la importancia de esta modalidad en la educación y disciplina del comportamiento, así como en la reacción y rigor de las actitudes sobre todo a partir de disciplinadas implicaciones competitivas.

Sin duda, a pesar que la "iniciación deportiva" pueda parecer que posee un significado claro y preciso que remite al aprendizaje de los aspectos técnicos,

tácticos y reglamentarios de una o varias modalidades deportivas, en realidad es una expresión bastante más compleja cuyo sentido rebasa ampliamente el mero aprendizaje de tales aspectos. En primer lugar, dicha expresión lleva implícita la existencia de un aprendizaje, y muchos estudios y análisis han puesto de manifiesto que los procesos de enseñanza y aprendizaje no son neutros, sino que se sustentan en unos principios ideológicos sobre el hombre y la sociedad, los cuales determinan la elección de unos u otros objetivos educativos, orientan la enseñanza, y, de manera explícita o latente, favorecen la transmisión de unos determinados valores y actitudes. En segundo lugar, tal aprendizaje se refiere a una práctica sociocultural.

Dentro de este sentido, el deporte de educación física, dista mucho de tener un significado y sentido unívoco y preciso como deporte escolar, está a su vez cumple con diversas funciones sociales, a veces de manera contradictoria, presenta múltiples realidades, y en todas ellas subyace una forma de entender, presenciar y realizar dicha práctica. Conviene, por tanto, realizar algunas consideraciones en torno al qué y al para qué de la enseñanza deportiva "iniciación deportiva".

#### Enseñanzas Básicas del Atletismo

Almaguer y Colaboradores (2006 ), señala en el Manual de preparación inicial del atleta venezolano, la enseñanza de las habilidades y destrezas básicas del atletismo constituyen la adquisición de los conocimientos y las técnicas ideales de un movimiento o ejercicio que se va a desarrollar según la aptitud y actitudes del niño en su entrenamiento integral, permitiendo alcanzar la eficacia en los resultados deseados.(pág. 54)

El aprendizaje de las habilidades se puede clasificar en sencillas y complejas. Se basa en el grado de dificultad de la misma y se relaciona con la forma física y el desarrollo del sistema nervioso quien determina los programas motores que se adquieren en las diferentes etapas del aprendizaje, el mismo se basa en las repeticiones y encadenamiento de ideas en un proceso continuo. Por otra parte, se recomienda con las tres fases según Vigotsky.

a. La fase inicial (fase del pensamiento- que hacer?). Debe existir la motivación y explicación de lo que se espera que el atleta ejecute, no se debe suponer que el niño conoce o sabe lo que se quiere lograr o simplemente decir o demostrar cómo se realiza una tarea.

b. La fase intermedia (dar alternativas para lograr la actividad). Se debe presentar diferentes progresivos, medios y variedad de ejercicios para realizar una técnica o tarea.

c. La fase final (ejecución de la actividad). El atleta ejecuta en forma automática y es capaz de elegir que hacer y cuando hacerlo, en lugar de concentrarse en cómo hacerlo, tiene confianza y seguridad lo cual está determinado por la destreza y calidad del movimiento aprendido, además del desarrollo físico alcanzado en su desarrollo integral.

d. Según Teplov (2012), la preparación y el desarrollo de la voluntad y el desempeño deportivo estarían determinados por el nivel técnico adquirido durante el aprendizaje de las habilidades en forma continua, lo cual garantiza la determinación, la iniciativa, la conciencia y la destreza para superar obstáculos en el entrenamiento y la competición. (pag33)

Por otra parte, es de gran énfasis recalcar que las enseñanzas que vislumbra el deporte de atletismo se lleva a cabo a través de diferentes métodos, por lo que el autor Álvarez (1999), manifiesta "que se asume en la investigación, el método, las formas de enseñanza y el medio describen la ejecución del proceso docente educativo" (p.21). Tomando como punto de partida este planteamiento, se hace énfasis en tres aspectos fundamentales.

a. Los Métodos de Enseñanza Aprendizaje: En cada sesión de trabajo deben ser utilizados los métodos apropiados, teniendo en cuenta el tema a desarrollar y el objetivo por cumplir. En el desarrollo de todas las sesiones de trabajo debe establecerse una relación entre la actividad que desarrolla el niño en ese momento y la repercusión de la misma posteriormente, despertando el interés de los mismos por los contenidos a desarrollar.

b. Las Formas de Enseñanza: La forma de enseñanza que se utiliza en las sesiones de trabajo, son las actividades de carácter práctico, donde el niño ejecutará las actividades planificadas con anterioridad. Se recomienda, para la introducción del programa o nuevo contenido utilizar un intercambio con los niños, cuyo objetivo fundamental es lograr la motivación y familiarización con los contenidos que se desarrollarán.

c. Los Medios de Enseñanza: En todas las sesiones de trabajo es necesario que el profesor o el entrenador comprenda la necesidad de estimular la actividad mental de los niños, por lo que es importante que su exposición sea convincente, demostrativa y motivante. La confección de medios, tales como pancartas, videos, la introducción de revistas y la presencia incluso de atletas de diferentes niveles de calificación, así como la demostración correcta de las tareas a desarrollar, puede incrementar el interés hacia la actividad. No obstante, la utilización de los medios de enseñanza depende no sólo del método; sino además de los practicantes, de la personalidad y maestría pedagógica del profesor, por lo que son diferentes en cada caso en particular. En algunas sesiones de trabajo se puede hacer uso de la computación o del video dentro del programa Audiovisual que estos reciben en la escuela, donde el profesor puede motivar con filmaciones elaboradas al efecto, la enseñanza de una técnica determinada o una competición.

## **TÉCNICA DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD**

La técnica de carrera es un estudio que se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de las carreras de

velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma. Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utilizan una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos.

Según la guía de la IAAF, Enseñanza del atletismo (Correr, saltar y lanzar); (2005), las carreras a veces son descritas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se le compara con el salto con garrocha o el lanzamiento de martillo. Sin embargo, no hay nada de simple en cualquiera de los eventos de carrera. El énfasis relativo de la velocidad y resistencia dictado por la distancia de carrera, la salida baja en las carreras de velocidad, los pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos en las carreras de vallas y obstáculos, todos componen demandas técnicas para los cuales el atleta debe estar preparado.

En cuanto a la estructura de movimiento, cada zancada de carrera comprende una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fases de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre. Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia. En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia delante del cuerpo. Esta debe ser minimizada por un implante activo del metatarso y por una acción del zarpazo, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase de energía es almacenada en los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída conocido como un proceso de amortiguación.

La fase de impulso es la única parte del paso que acelera el cuerpo. El objetivo en esta fase es el de aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo posible. Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada a medida que se extiende la pierna. Para lograr máxima aceleración de cada paso es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodillas y caderas en combinación con un balanceo activo de la pierna libre y potente impulso de los brazos.

El objetivo fundamental en todos los eventos de carreras es el de maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas de vallas la atención es la misma con el agregado del pasaje de las vallas. En las pruebas más largas se refiere a optimizar la distribución del esfuerzo.

La velocidad de carrera de un atleta esta influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

Bien, según Thompson, (1991 pag.30), sostiene que las técnicas son los bloques de construcción básicos de la realización eficaz de una actividad. Las técnicas son

sencillamente la forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos del deporte. Al ser capaz de realizar una técnica perfectamente no quiere decir necesariamente que el atleta sea ejecutor hábil. El atleta hábil realiza la técnica bien y constantemente, y en adición sabe cuándo y cómo utilizar esta técnica para producir los mejores resultados.

La enseñanza de las habilidades en el atletismo no se trata solamente de las técnicas de las varias disciplinas, sino también de las habilidades importantes de saber cómo y cuándo utilizar estas técnicas. La competencia presenta al atleta muchas situaciones diferentes y el atleta necesita saber cómo reaccionar a estas situaciones.

Existe una gran variedad de habilidades y se pueden clasificar según la situación de competencia, que puede ser un medio ambiente abierto o cerrado. Otra forma de clasificar las habilidades sería determinar si son sencillas o complejas, y esta clasificación es más útil para enseñarlas al principiante.

Cuando el ambiente en que se realiza la habilidad sea estable y previsible, la situación de la habilidad es cerrada. El atleta puede olvidar el ambiente casi totalmente y concentrarse en los esfuerzos de la actividad. Los lanzamientos son ejemplo de este medio ambiente cerrado.

Cuando el atleta necesita reaccionar a elementos exteriores durante la competencia la habilidad opera en una situación abierta. Por ejemplo, el medio ambiente de correr es abierto en el caso del corredor de 1500mts porque no puede ignorar las acciones de los atletas que le rodean. En el caso del velocista, es cerrado. La técnica para la mayoría de las habilidades se enseña por medio de una situación cerrada hasta que la técnica sea bien desarrollada.

La clasificación del medio ambiente de competencia como abierto y cerrado es importante señalar lo que hay que enseñar al atleta. La clasificación de las habilidades según el nivel de dificultad, es decir si son sencillas o complejas, tiene más importancia práctica, ya que influye sobre la forma de enseñar las habilidades.

Partiendo de lo anteriormente descrito, el autor Thompson, (1991), sostiene:

“Que si el individuo es capaz de realizar la habilidad deportiva sin mucho entrenamiento, es sencilla. Las habilidades complejas son las que el individuo encuentra más difíciles y que tardan más en aprender”. (pag21) La misma tarea puede presentar diferentes dificultades según la persona. Adicionalmente la dificultad de la tarea puede variar según la fase de crecimiento o experiencia en que se encuentra la persona.

Por lo tanto, los términos "sencillo" y complejo son relativos cuando se usen para describir las habilidades del atletismo. Para enseñar las habilidades el entrenador o el docente deben evaluar la impresión que tiene el atleta de la habilidad. No es importante como vea el entrenador la dificultad del ejercicio, sino como la vea realmente el atleta.

## e. MATERIALES Y MÉTODOS

### **Materiales:**

Los materiales utilizados en la presente investigación son los siguientes: hojas de papel bon, esferos, tinta, computadora, impresora, anillados, internet, con la finalidad de describir y organizar adecuadamente el proceso metodológico que orientó la investigación realizada, se diseñaron e impulsaron algunos métodos fundamentales e imprescindibles en el desarrollo de todo el trabajo.

### **Métodos:**

**Análisis Síntesis:** se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación del atletismo, técnicas y destrezas básicas de las carreras de velocidad.

**Inductivo – deductivo:** permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

**Histórico-Lógico:** se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

**Comparación:** se utilizó para valorar los resultados comparados entre los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

**Método estadístico:** Se utilizó el cálculo porcentual.

### **Metodología de los test aplicados.**

Se aplicaron los indicadores de evaluación como se indica a continuación, estos test nos permitieron conocer el estado actual de las destrezas y habilidades que tenían los alumnos en las carreras de velocidad a través de diferentes ejercicios como se observa a continuación.

#### **Indicadores de evaluación para los test de velocidad (F) 8-9 años**

Indicadores	Edades de 8 – 9 años femenino		
	M	R	B
30m volante (seg)	7.70	7.30	6.00
60m a/baja (seg)	12.50	11.60	11.00
Salto de longitud S/I (m)	1.20	1.40	1.70
M,R,B, Significa Mal, Relar, Bien en las evaluaciones.			



### Indicadores de evaluación para los test de velocidad (M) 8-9 años

Indicadores	Edades de 8 – 9 años		
	Masculino		
	M	R	B
30m volante (seg)	6.90	6.70	5.90
60m a/baja (seg)	11.0	10.60	10.10
Salto de longitud S/I (m)	1.50	1.70	1.90
<b>M, R, B, Significa Mal, Regular, Bien en las evaluaciones.</b>			

#### **Población y muestra**

La población es de 34 estudiantes de que oscilan entre los 8 y 9 años de edad que se encuentran estudiando en la escuela Lauro Damerval Ayora, de esta manera queda establecido el grupo para aplicación de nuestro plan de trabajo.

#### **Caracterización del grupo:**

El grupo se formó por 34 estudiantes de ambos sexos que asisten al establecimiento educativo diariamente y se socializó la idea de adaptar las técnicas y destrezas de las carreras de velocidad en la ejecución correcta de competencias, obteniendo el apoyo y la buena predisposición al trabajo

#### **Técnicas de análisis y recolección de datos**

Analizando la información adecuada que nos ayude a procesar el test aplicado a los niños del establecimiento educativo, nos permite tener un panorama real de la manera de cómo se realizan las carreras de velocidad.

Una vez obtenido los datos los organizamos para poder comprobar los resultados:

La primera fase consistió en la aplicación de técnicas y ejercicios de atletismo, trabajando en un periodo de 30 min para obtener una información exacta de la ejecución de carreras, y al término de la sesión de entrenamiento para determinar una representación gráfica de los resultados.

## f. RESULTADOS

Dando Cumplimiento al objetivo numero dos relacionados con el diagnóstico relacionado con la aplicación de test de velocidad para comprobar el desarrollo de destrezas y habilidades en los niños de 4to grado de la Escuela de Educación General Básica, Lauro Damerval Ayora, del Barrio Tebaida, Cantón Y Provincia de Loja, año 2014, aplicamos los siguientes indicadores de evaluación general para ambos sexos.

Resultados test integral diagnóstico Inicial antes de aplicada la alternativa, para los alumnos de la escuela Lauro Damerval Ayora, del Barrio Tebaida, Cantón Y Provincia de Loja, año 2014, para ellos se aplicaron los test diseñados en la investigación, se crearon las condiciones mínimas para realizarlo, los profesores contaron con los recursos necesarios así como el marcaje del terreno para poder aplicar las pruebas seleccionadas.

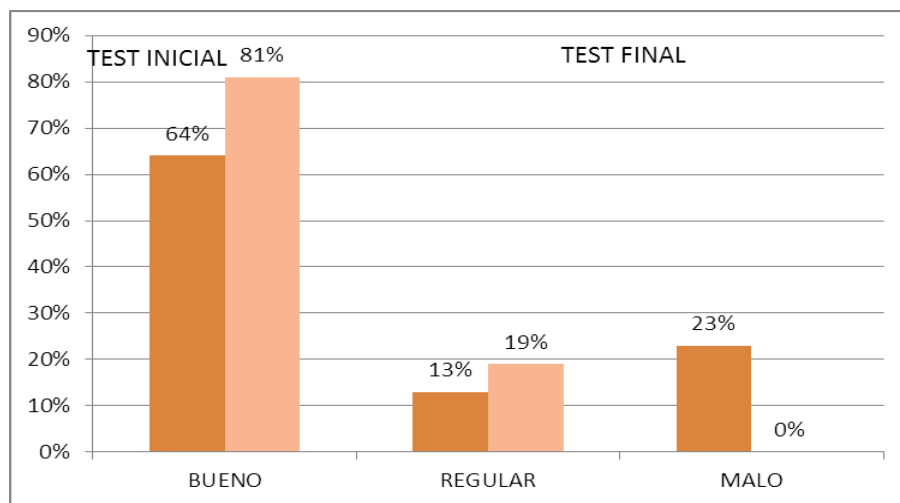
Se seleccionaron tres componentes fundamentales como son la carrera de 30 y 60 metros, así como el salto largo sin impulso como medio complementario para el desarrollo de la velocidad. Se le pidió a los alumnos que hicieran el máximo esfuerzo para lograr marcas al máximo de su rendimiento en esta etapa inicial, lo cual permitiría acercarnos a la realidad de su estado inicial de preparación física y del dominio de las habilidades básicas y las destrezas referentes a la carrera de velocidad.

### RESULTADOS DEL TEST INICIAL Y FINAL PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL 4to AÑO DE E.G.B. DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA.

**CUADRO 1**  
**TEST 30 METROS VELOCIDAD (niños y niñas de 8 y 9 años de edad)**

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO	14	64	18	81
REGULAR	3	13	4	19
MALO	5	23	0	0
TOTAL	22	100	22	100

Fuente: Test Pruebas de Velocidad (30m) aplicado a los estudiantes del 4to año de EGB de la escuela "Lauro Damerval"  
Autor: Oscar Rigoberto Salinas Herrera Año: 2014



### ANÁLISIS:

Se ha tomado como muestra para recabar la información 22 estudiantes, como se puede observar en el test inicial los datos revelan que en la prueba de 30m que 3 estudiantes están evaluados de regular, que corresponde a un 13% , 5 estudiantes con malo, que equivale a un 23% y finalmente un 64% que corresponde a 14 estudiantes que obtuvieron bueno.

Al hacer una comparación y luego de la aplicación del test final tenemos los siguientes resultados: que 18 estudiantes están evaluados de bueno que equivale al 81% y solamente cuatro estudiantes con regular que corresponde al 19% del total de la muestra.

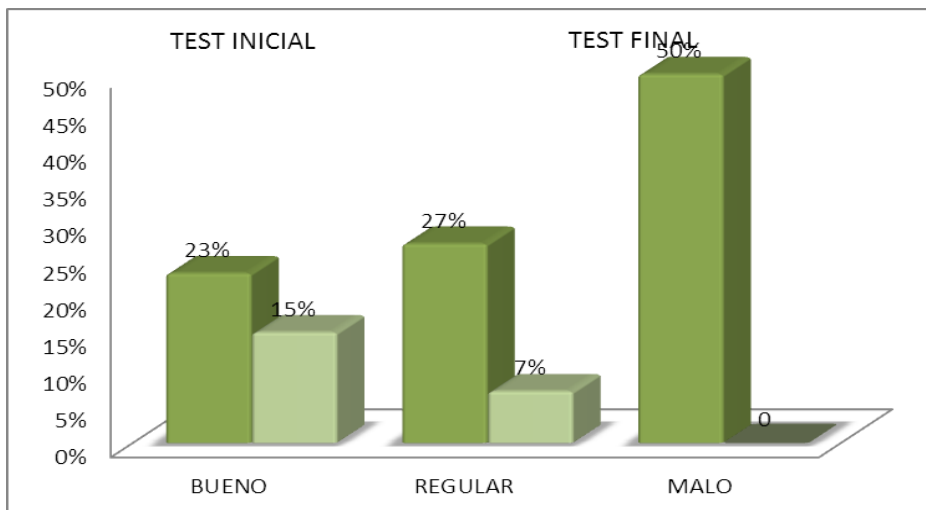
### RESULTADOS DEL TEST INICIAL Y FINAL PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL 4to AÑO DE E.G.B. DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA.

#### CUADRO 2

#### TEST 60 METROS PARTIDA BAJA (niños y niñas de 8 y 9 años de edad)

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	F	%	F	%
BUENO	5	23	15	69
REGULAR	6	27	7	31
MALO	11	50	0	0
TOTAL	22	100	22	100

Fuente: : Test de Pruebas de Velocidad (60m) aplicado a los estudiantes del 4to año de EGB de la escuela "Lauro Damerval  
 Autor: Oscar Rigoberto Salinas Herrera



**ANÁLISIS:**

Se ha tomado como muestra para recabar la información 22 estudiantes, como se puede observar en el test inicial los datos revelan que en la prueba de 60m que 6 estudiantes están evaluados de regular, que corresponde a un 27%, 11 estudiantes con malo, que equivale a un 50% y finalmente un 23% que corresponde a 5 estudiantes que obtuvieron bueno.

Al hacer una comparación y luego de la aplicación del test final tenemos los siguientes resultados: que 15 estudiantes están evaluados de bueno que equivale al 69% y siete estudiantes con regular que corresponde al 31% del total de la muestra.

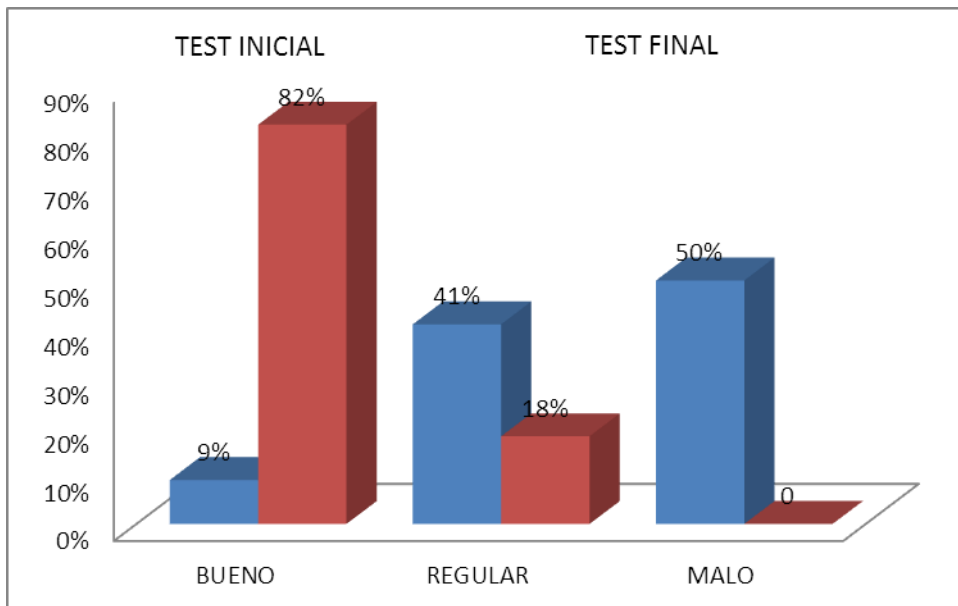
**RESULTADOS DEL TEST INICIAL Y FINAL PARA EL DESARROLLO DEL SALTO DE LONGITUD APLICADO A LOS ESTUDIANTES DEL 4to AÑO DE E.G.B. DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA.**

**CUADRO 3**

**TEST SALTO DE LONGITUD (niños y niñas de 8 y 9 años de edad)**

	TEST INICIAL		TEST FINAL	
	f	%	f	%
BUENO	2	9	18	82
REGULAR	9	41	4	18
MALO	11	50	0	0
TOTAL	22	100	22	100

Fuente: : Test Pruebas de Salto de Longitud aplicado a los estudiantes del 4to año de EGB de la escuela "Lauro Damerval  
 Autor: Oscar Rigoberto Salinas Herrera



#### **ANÁLISIS:**

Se ha tomado como muestra para recabar la información 22 estudiantes, como se puede observar en el test inicial los datos cuantificables revelan que en la prueba de salto de longitud, que 9 estudiantes están evaluados de regular, que corresponde a un 41% ,11 estudiantes con malo, que equivale a un 50% y finalmente un 9% que corresponde a 2 estudiantes que obtuvieron bueno.

Al hacer una comparación y luego de la aplicación del test final tenemos los siguientes resultados: que 18 estudiantes están evaluados de bueno que equivale al 81% y solamente cuatro estudiantes con regular que corresponde al 19% del total de la muestra.

## g. DISCUSIÓN

Objetivo NO 2.

Objetivo Especifico NO 2. Diagnosticar el estado actual de los practicantes relacionados con los test de destrezas para el desarrollo de la velocidad.

Objetivo no. 3,4 y 5. Proponer, aplicar y valorar la alternativa.

Informe	Criterios	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades
ESTUDIANTES	<b>Test de 30m velocidad(seg),</b>			
	30m velocidad(seg)	Insuficiente nivel de destrezas y habilidades para el desarrollo de la fuerza abdominal.	Aplicación de técnica tradicional  Planificación empírica  Entrenadores empírico y sin estilo de enseñanza activos	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propio de la carrera de velocidad
	<b>Test. 60m a/baja (seg)</b>			
	60m a/baja (seg)	Dificultad para el desarrollo de la partida baja en carreras de velocidad.	Aplicación de técnica tradicional  Planificación empírica  Entrenadores empírico y sin estilo de enseñanza activos	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propio de la carrera de velocidad
<b>Test. Salto de longitud S/l (m)</b>				

	Salto de longitud S/I (m)	Insuficiente nivel de destrezas y habilidades para el desarrollo del salto de longitud.	Aplicación de técnica tradicional para el salto  Planificación empírica  Entrenadores empírico y sin estilo de enseñanza activos	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propio del salto
--	---------------------------	---	--	---

Objetivo 3 y 4

Informe	Criterios	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfacción
ESTUDIANTES	<b>Test de 30m velocidad(seg),</b>			
	Carrera de 30m velocidad(seg)	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propio de la carrera de velocidad ,motivación y actitudes de los participantes, ejercicios especiales para el desarrollo de la	Planificación y dosificación de las clases contemporáneas. Con ejercicios especiales y destrezas para desarrollo de la velocidad. Métodos activos de enseñanzas Métodos y dinámicas de motivación actitudes hacia la práctica deportiva	Elevados niveles de motivación e interés por la práctica de las destrezas en el desarrollo de la velocidad, aumento del nivel de preparación técnica de la carrera de velocidad.  Práctica sistemática y resultados deportivos en eventos y competencias organizadas.

		velocidad		
<b>Test 60m a/baja (seg)</b>				
60m a/baja (seg)	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.  Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propios de la carrera de velocidad, motivación y actitudes de los participantes, ejercicios especiales para el desarrollo de la velocidad.	Planificación y dosificación de las clases contemporáneas. Con ejercicios especiales y destrezas para desarrollo de la velocidad.  Métodos activos de enseñanzas  Métodos y dinámicas de motivación actitudes hacia la práctica deportiva	Elevados niveles de motivación e interés por la práctica de las destrezas en el desarrollo de la velocidad, aumento del nivel de preparación técnica de la carrera de velocidad.  Práctica sistemática y resultados deportivos en eventos y competencias organizadas.	
<b>Test. Salto de longitud S/I (m)</b>				
Salto de longitud S/I (m)	Planificación contemporánea.  Métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.  Entrenadores altamente capacitados, para aplicar métodos activos y métodos técnicos propios de	Planificación y dosificación de las clases contemporáneas. Con ejercicios especiales y destrezas para desarrollo de la velocidad.  Métodos activos de enseñanzas  Métodos y dinámicas de	Elevados niveles de motivación e interés por la práctica de las destrezas en el desarrollo de la velocidad, aumento del nivel de preparación técnica de la carrera de velocidad.  Ejercicios especiales para el desarrollo del salto como base de mejorar las destrezas para la	



		<p>la carrera de velocidad, a través de ejercicios especiales para el salto motivación y actitudes de los participantes, ejercicios especiales para el desarrollo del salto.</p>	<p>motivación actitudes hacia la práctica deportiva través de ejercicios especiales para el desarrollo de la fuerza del salto.</p>	<p>velocidad</p> <p>Práctica sistemática y resultados deportivos en eventos y competencias organizadas.</p>
--	--	--	--	---

## **h. CONCLUSIONES**

1. Los estudiantes presentan un insuficiente nivel de destrezas y habilidades para el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud.
2. Que existe dificultad en los estudiantes en el desarrollo de la partida baja para realizar la carrera de velocidad.
3. Aplicando la planificación y metodología adecuada, los estudiantes desarrollan notablemente las destrezas básicas del atletismo.
4. Los docentes no aplican la metodología idónea para desarrollar las destrezas y habilidades que requieren los estudiantes para un desenvolvimiento óptimo en la disciplina del Atletismo.

## **i. RECOMENDACIONES**

1. Trabajar acorde a una planificación adecuada que permita elevar el nivel de destrezas y habilidades en el desarrollo de la fuerza abdominal y salto de longitud.
2. Que se utilice la metodología adecuada, que permita mejorar el nivel en el desarrollo de la partida baja en carreras de velocidad.
3. Que el desarrollo de la planificación no sea en forma empírica y se utilice los métodos adecuados para elevar el nivel de destrezas en el atletismo.
4. Que los docentes utilicen la metodología adecuada que permita el desarrollo óptimo de destrezas y habilidades en el Atletismo.





# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

## **PROPUESTA ALTERNATIVA**

**AUTOR:**

OSCAR RIGOBERTO SALINAS HERRERA

**DIRECTORA:**

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

**LOJA – ECUADOR**

**2015**



## PROPUESTA ALTERNATIVA

**Conjunto de ejercicios especiales para mejorar las destrezas básicas de la carrera de velocidad en los alumnos de la Escuela de Educación General Básica, Lauro Damerval Ayora, del Barrio Tebaida Alta, Cantón y Provincia de Loja, año 2014.**

### **Introducción.**

El entrenamiento del atleta de disciplinas múltiples, en el proceso de formación a largo plazos en atletismo, está conformado por 3 grandes etapas:

- 1.- La formación deportiva básica o previa.
- 2.- El perfeccionamiento deportivo o entrenamiento máximo.
- 3.- La longevidad deportiva.

Nuestra investigación está dirigida a la primera de esas 3 etapas, la etapa de formación deportiva básica. Esta es una etapa que se extiende desde los 8 ó 12 con categorías en cada sexo,

La formación básica se regula, en correspondencia con las subetapas o fases que la estructuran. En ella se distinguen las siguientes direcciones o subetapas en la formación del atleta de disciplinas múltiples.

### **Especialización Inicial: 8-12 años.**

El área de disciplinas múltiples, dentro del atletismo, está constituida por un grupo de pruebas de carreras, saltos y lanzamientos, caracterizadas por su coordinación elevada y la manifestación de un alto nivel de velocidad, fuerza-rápida, resistencia de la velocidad, resistencia especial y flexibilidad.

En todo el proceso del entrenamiento básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. La formación multilateral presenta una tendencia general y otra especial, las que serán más acusadas en correspondencia con la edad y la subetapa de que se trate.

La forma de estructurar el volumen para una sesión y la gran gama de métodos y medios son adaptables a cualquier condición material, siendo muy factible su empleo por los entrenadores que trabajan en los centros educativos o áreas especiales.

### **Objetivos Específicos del proceso de entrenamiento. (8-9 años).**

Los atletas deben ser capaces de:

1. Familiarizarse con el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del atleta principiante en la subetapa de especialización inicial, particularmente en los pasos normales en recta.
2. Demostrar la estructura del conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del principiante en las carreras de relevos, y particularmente el pase y recibo del batón por arriba.
3. Ejecutar la estructura general del conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del principiante, en la subetapa de especialización inicial en las carreras de velocidad.
4. Familiarizarse con el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del atleta de disciplinas múltiples, en la subetapa de especialización inicial, en particular la estructura general de los saltos de longitud variante técnica natural.
5. Familiarizarse con el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la Preparación acrobática de las disciplinas múltiples.
6. Lograr un nivel de preparación física tal, que les permita alcanzar los resultados que se muestran en la tabla No.3 al concluir la preparación especial del programa de entrenamiento anual.
7. Familiarizarse con el conjunto de ejercicios que sustentan la preparación acrobática en las disciplinas del atletismo.
8. Jugar de forma armónica, sin grandes requerimientos técnicos, el baloncesto, el fútbol y el balonmano y la natación.

**Métodos para el desarrollo de la velocidad.**

**Métodos para el desarrollo de la rapidez en edades de 8-9años.**

<b>Método</b>	<b>Ejercicios</b>	<b>Intensidad</b>
<b>De Repeticiones</b>	Carrera de 20 a 60 metros	90-100%
	Carreras variantes. 20 – 30 m	90-100%
	Carrera progresiva 50 – 60 m	75-95%
	Carrera con subida del régimen de velocidad	80-100%
	Carrera con subida y bajada del régimen de velocidad 50 – 60 m	80-100%
	Carrera con lider20 – 60 m	100%
	Carrera de relevo en la zona	100%
	Ejercicios de reacción desde	90-100%



	diferentes posiciones iniciales	
	Arrancada baja 10 – 30 m	95-100%
	Carrera con subida de régimen de frecuencia de los pasos	95-100%
<b>De juegos</b>	1. Juegos pre - deportivos 2. Juegos motrices variados	A mitad de terreno

### **El ABC de Carrera de velocidad.**

El ABC de carrera estará conformado por aquellos ejercicios típicos de la carrera, que presentan una elevada transferencia de hábitos con la propia carrera. Dentro de ellos existen múltiples combinaciones, en distancias que van desde los 15 m a los 40 m, siendo los más utilizados los siguientes:

- 1.-Pasos cortos relajados.
- 2.-Carrera elevando muslos golpeando los glúteos con los talones
- 3.-Carrera elevando sólo el muslo de la pierna derecha.
- 4.-Carrera elevando sólo el muslo de la pierna izquierda,
- 5.-Carrera elevando muslos alternadamente cada 3 pasos.
- 6.-Carrera elevando muslos a nivel de cintura.
- 7.-Carrera elevando muslos insignificadamente, pero a alta velocidad.
- 8.-Carrera elevando muslos con giro de cadera.
- 9.-Carrera lateral elevando muslos.
- 10.-Carrera con extensión de pie.
- 11.-Carrera con extensión de pie-rodilla.
- 12.-Carrera con extensión de pie-rodilla-cadera.

En la preparación general también se pueden conformar tres variantes de ABC de carrera, para alternarlos en el plan semanal, pudiendo estructurarse de la forma siguiente:

<b>ABC No.</b>	<b>1 ABC No.2</b>	<b>ABC No.3</b>
Ejercicios 1,2,7,8,9	Ejercicios 1,3,4,5, y 6	Ejercicios 1,6,10,11 y 12.

Como norma, en la preparación general deben alternarse los ejercicios con trote de recuperación, para elevar el nivel de resistencia. En la preparación especial se debe pasar a la ejecución con recuperación caminando, para evitar cansancio excesivo. El ABC de salto y el ABC de carrera serán utilizados preferiblemente como parte del calentamiento específico de la sesión de entrenamiento y un volumen de carrera demasiado excesivo, puede provocar agotamiento del sistema nervioso y en consecuencia, que las tareas técnicas y de rapidez no cumplan su función.

En la preparación especial es preferible conformar un ABC muy típico para los corredores, con ejercicios que activen la frecuencia de los pasos y la técnica propia de la carrera, por lo que es recomendable estructurarlo con aquellos ejercicios que más se le parecen, por ejemplo:

Pasos cortos relajados, carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos, carrera elevando muslos a nivel de cintura, carrera con extensión de pie-rodilla y carrera con extensión de pie-rodilla-cadera.

En la práctica, tanto en la Preparación general como en la Preparación Especial el atleta de disciplinas múltiples debe realizar repeticiones de un ABC, que podríamos llamar

ABC Especial, conformado por una combinación de ejercicios de saltos con ejercicios de carrera, y que va a cuenta del volumen de ABC de Carrera. Esta combinación estructural podría estar conformada por los siguientes ejercicios:

Pasos cortos relajados.

Carrera elevando muslos.

Este ejercicio se realiza de forma similar a carrera elevando muslos, pero los talones golpean los glúteos.

Está dirigido a perfeccionar el recorrido de la pierna en su fase de ascenso. El talón tiende a golpear al glúteo mientras el muslo se dirige adelante-arriba. 16

Carrera elevando muslos golpeando los glúteos con talones.

### **Saltos Alternos.**

Carrera elevando muslos insignificadamente, pero a alta velocidad.

La ejecución de la combinación de esos siete ABC (los 3 de saltos + los 3 de carrera + el ABC Especial) y otras múltiples combinaciones que surjan del ingenio de los entrenadores, dotan al atleta de una preparación orgánica variada, y muy en particular, contribuyen a la elevación del nivel de la fuerza rápida general y especial

y simultáneamente le elevan su coordinación, contribuyendo al mejoramiento de la flexibilidad dentro del movimiento específico y le fortalecen las articulaciones.

### **Metodología de enseñanza de la técnica.**

Primeramente hay que dejar sentado, que el futuro atleta de disciplinas múltiples necesita dominar un gran fondo de hábitos motores y que debe tener una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitarle las desagradables lesiones y facilitarle la efectividad de los movimientos pendulares que ejecuta en la carrera.

Mientras mayor es el fondo o conjunto de hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas. Una gran parte del entrenamiento de la especialización inicial debe ser dedicado a este propósito.

En estas edades la metodología de enseñanza de la técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas de velocidad, las carreras de relevos, salto de longitud natural, sin dejar de olvidar el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento, muy en particular los de desarrollo físico general y en circuito.

El dominio de la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemáticas o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica en estas edades.

El atleta debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico este sentido figurado significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a sus componentes cinemáticos, el entrenador debe velar por sus características espaciales, temporales y espacio-temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin, su belleza.

Ese es uno de los motivos por los que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el atleta aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; marcas en la pista para indicarle el sentido de la amplitud y la longitud; obstáculos en el tanque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante-arriba; una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical; líneas hechas con tiza u otro objeto en el carril, para indicarle la longitud óptima del despegue, la caída tras la valla y la carrera entre vallas y muchos otros.

Para todas esas disciplinas, la primera tarea de la metodología de enseñanza de la técnica estará dirigida a la creación en los atletas de una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate. Por ejemplo, la primera tarea de la metodología de enseñanza de la técnica de las carreras de velocidad se enunciaría de la siguiente forma:

### **Carreras planas.**

Pasos cortos relajados y continuar corriendo, carrera elevando muslos y continuar corriendo, carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo, salto indio, saltos alternos y continuar corriendo, carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante, carreras volantes, carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal, carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal con muslo alto, carrera sobre una línea y pasar a carrera normal, carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal, carrera en recta, carrera en curva, carrera por diferentes carriles, carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante, carrera con subida y bajada del régimen de velocidad , carrera a alta velocidad , carrera con cambio de velocidad, carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal, carreras volantes, carrera rápida con el cuerpo inclinado desde la posición de arrancada baja y pasar a carrera normal, pasos normales en recta y en curva.

La arrancada alta, la arrancada baja variante media con sus tres señales, con un dominio adecuado de la técnica del primer paso, el salto de longitud desde los bloques de arrancada con apoyo de las manos, la arrancada baja con dirección de la atención hacia la respuesta motora, la aceleración y posición del cuerpo en los pasos transitorios en recta y en curva, el final en los últimos 20 m de la carrera, carrera rápida con el cuerpo inclinado desde la posición de arrancada baja y pasar a los pasos normales en recta y en curva, el final de pecho y de hombro en la meta, caminando, en trote y con carrera.

### **Metodología para aplicación de los test de velocidad.**

Tets de control del nivel de preparación física y técnico en la categoría 8-9 años femenino masculino

De control y evolución del nivel de preparación física.

- 30m volantes (con 10 de impulso).
- 30 m con arrancada baja
- 60 m con arrancada baja
- Salto de longitud desde el lugar

De control y evaluación de la preparación técnica.

- Carrera de 60 con arrancada alta
- Carrera con arrancada de 50 m
- Salto de longitud desde el lugar

### **Rango de volumen mínimo y máximo.**

Es importante definir el rango del volumen de trabajo para cada actividad, el profesor o entrenador deben auto-prepararse para aplicarlo en cada sesión de clase, debe también tener en cuenta la intensidad según la etapa y el estado de trabajo descanso entre cada ejercicios para mantener un entrenamiento estable y organizado.

### **Rango de volumen mínimo y máxima para una sesión de entrenamiento en la Categoría 8-9.**

<b>Prueba</b>	<b>Femenino (8-9)</b>	<b>Masculino (8-9)</b>
<b>Rapidez arranca (m)</b>	20m a 40m	25m- 30m
<b>Ritmo y arrancada (m)</b>	50m – 80m	60m – 120m
<b>Saltos generales (m).</b>	1.70 (m)	2.00 (m)
<b>ABC, de carrera (m).</b>	45m	50m
<b>Metodología de la enseñanza de la técnica (m)</b>	30 - 100	30 - 100
<b>Fortalecimiento (min.)</b>	30 - 90	30 - 90
<b>Preparación teórica (min.)</b>	15 - 60	15 - 60
<b>Juego (min)</b>	30 - 120	30 - 120
<b>Carrera de impulso sin despegue (Rep).</b>	6-12	8 - 15

Aplicación del conjunto de ejercicios especiales para el desarrollo de las destrezas básicas para el mejoramiento de la velocidad en los alumnos de la Escuela de Educación General Básica, Lauro Damerval Ayora, del Barrio Tebaida Alta, Cantón Y Provincia de Loja, año 2014.

Luego de aplicado los métodos de repetición y de juegos como elementos esenciales para el desarrollo de la velocidad, y los rangos de volúmenes para cada tipo de actividad, sexo y edad, y conociendo los resultados del diagnostico inicial, se procede a plantear el conjunto de ejercicios para el desarrollo de las destrezas y habilidades especiales para mejorar la carrera de velocidad

### **Carrera de velocidad**

#### **(Contra tiempo)**

- 1- Arrancadas de 10, 15,20 metros.
- 2- Carreras progresivas.
- 3- Carreras de 30, 50, 100 metros

#### **Rapidez**

- 1- Viola: saltar por encima del compañero en viola.
- 2- Relevos:
- a) – Correr 10 metros, vuelta al frente, correr 10 metros, (regreso), correr 10 metros..... vuelta de espalda, correr 10 metros. (Contra tiempo).
  - b) – Carreras de 10 metros, vuelta de espaldas, carreras de 10 metros.
  - c) – Carreras de 10 metros, campana por la derecha, carrera de 10 metros (regreso) carrera de 10 metros, campana por la izquierda, carreras de 10 metros.
  - d) Carreras de 10 metros con una pelota de baloncesto o fútbol sujetada entre las piernas, vuelta al frente sujetando la pelota entre las piernas, carreras de 10 metros saltando (regreso) carreras de 10 metros saltando, vuelta al frente sujetando la pelota entre las piernas, carreras de 10 metros saltando.
  - e) – Carreras de 10 metros saltando con ambas piernas, giro de 180 grados saltando por la derecha, carreras de 10 metros saltando con ambas piernas (regreso) carreras de 10 metros saltando con ambas piernas, giro de 180 grados saltando por la izquierda, carreras de 10 metros saltando con ambas piernas.
  - f) – Salto con ambas piernas por el lado sobre uno o varios bancos gimnásticos, se regresa con vueltas al frente.
  - g) – Carreras de rodillas de 10 metros, vuelta al frente, carreras de rodillas de 10 metros (regreso) carreras de rodillas de 10 metros, vuelta de espalda, carreras de rodillas de 10 metros.
  - h) – Carreras de 10 metros, saltar a un compañero en viola, carreras de 10 metros (regreso) carreras de 10 metros, saltar a un compañero en viola.
  - i) – Carreras de 20 metros en carretillas (regreso) carreras de 20 metros en carretillas.
  - j) – Salto del ángel sobre 3 compañeros acostados situados cada 5 metros (regreso) saltando en ambas piernas.
  - k) – Salto en ambas piernas sobre uno o varios bancos gimnásticos (regreso) vueltas de espaldas.
  - l) – Vueltas al frente y saltos en ambas piernas (regreso) vueltas de espaldas salto en ambas piernas.
  - m) - Carreras de rodillas 15 metros con una pelota de baloncesto o de fútbol en las manos (regreso) carreras normales y vueltas al frente sujetando la pelota con las manos.
  - n) – Carreras de rodillas 15 metros con una pelota de baloncesto o de fútbol en las manos (regreso) salto en ambas piernas con la pelota entre las piernas.
  - Ñ) – Carretillas de espaldas 20 metros.
  - o) – carretillas saltando 20 metros.
  - p) – Carreras de 20 metros con el compañero cargado a caballo (regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.
  - q) – Carrera de 20 metros con el compañero cargado de frente con agarre de cintura y muslos (regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.

- r) –Carreras de 20 metros con el compañero cargado espalda con espalda y los brazos entrelazados (regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.
- s) – Carreras de 20 metros con el compañero cargado espalda con espalda y las manos agarradas por arriba con los brazos extendidos, pasar al compañero por arriba (regreso) carreras de 20 metros con la misma posición.
- t)- Carreras de 20 metros saltando con la pelota medicinal entre las piernas, 20 planchas (regreso) carreras saltando de 20 metros con la pelota medicinal entre las piernas.
- u) – carreras de rodillas de 10 metros aguantando una pelota medicinal en las manos, vuelta de espalda, carreras de rodillas de 10 metros.
- v) – Vuelta al frente, carreras de 10 metros, 10 planchas, vuelta al frente, carreras de 10 metros(regreso) carreras de 10 metros, vuelta de espalda, 10 planchas, vuelta de espalda, carreras de 10 metros.
- w) – carreras de rodillas 20 metros con una pelota medicinal en las manos (regreso) saltos con ambas piernas 20 metros aguantándola pelota medicinal entre las manos.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Ausubel, D. (1973). Teoría del aprendizaje significativo. Disponible en <http://www.educar.org/articulo/freinet.asp.bibliotecavirtual.es.com>. (Consultado el 10 de Julio de 2008).
- Díaz, J. (1999). La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas. España: Panapo.
- Díaz, J. (1999). La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas. España: Panapo.
- Fernández, Y. (2007) Algunas consideraciones sobre psicomotricidad y las Necesidades educativas especiales. (Revista Digital) Disponible:<http://www.efdeportes.com/efd108/psicomotricidad-y-necesidades-educativas-especiales.html>. (Consulta 2007, Diciembre 18).
- Flores, A. (2004). Factores que inciden en el desarrollo de habilidades básicas en el Área de Educación Física. Trabajo Especial de Grado no publicado, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Maracay Estado Aragua.
- García, M. (1996). Desarrollo de las Habilidades Motoras. Barcelona, España. Editorial Océano Gran Enciclopedia de los Deportes (2002). Madrid, España. Editorial Cultural.
- Pintor, C. (1989). Etapas de Formación en la Educación Física. Santa Fe, Argentina. Editorial Lautaro.
- Pradet, L. (2000). Cualidades y Capacidades Físicas. Barcelona, España. Editorial Océano.
- Muller, H y Ritzdorf, W. (2005). Guía IAAF para la enseñanza del atletismo. Santa Fe, Argentina.
- Petrosk, V. (1991). Capacidades y Cualidades Físicas. Moscú, Rusia. Editorial Padiotribo.
- Romero, C. (1996). Destrezas Básicas, Elementos Fundamentales en los Deportes. Barcelona España. Editorial Océano. 4ta Edición.
- Rudik, P. (1989). Habilidades Motoras. Moscú, Rusia. Editorial Padiotribo.
- Ruiz, A. (1987). Capacidades Físicas. Santa Fe, Argentina. Editorial Padiotribo.
- Manno, R. (1990). Capacidades Motoras. Barcelona, España. Editorial Padiotribo.
- Singer, R. (1986). El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispano- Europea, Barcelona- España.
- Vigotsky, L. (1988). Interacción entre Aprendizaje y Desarrollo. Capítulo VI. Editorial Critica, Grijalbo, Mexico.
- Viñaspre, P y colaboradores (2004) Manual de Educación Física y Deportes (2004). Barcelona, España. Editorial Océano. 4ta Edición.
- Volkov, M. (1989). Selección deportiva. Moscú, Editorial Padiotribo.
- Wallon, H. (1954). Los orígenes del carácter en el niño. Argentina, Editorial Lautaro.
- Wickstrpm, R. (1990). Patrones motores básicos. Editorial Alianza- Deporte. Madrid, España
- Zatsiorki, M. (1988). Capacidades Condicionales. Moscú, Rusia. Editorial Padiotribo.





# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

**TEMA:**

LAS DESTREZAS BÁSICAS Y LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA, DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, DEL BARRIO TEBAIDA, CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, AÑO 2014

Proyecto de tesis previa a la obtención del Título, de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

**AUTOR:**

OSCAR RIGOBERTO SALINAS HERRERA

**DOCENTE ASESORA:**

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.

**LOJA – ECUADOR**

**2014**



**a. TEMA**

LAS DESTREZAS BASICAS Y LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DEL CUARTO  
AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA, DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA,  
LOJA 2014.



## **b. PROBLEMATICA**

La educación física, el deporte y la recreación, constituye una herramienta fundamental en el desarrollo armónico de todas las destrezas y capacidades físicas del individuo, que son los pilares fundamentales para el aprendizaje de las destrezas deportivas.

Destrezas básicas del atletismo en las pruebas de velocidad, estudio sobre la carrera de velocidad y las destrezas básicas

Pero no obstante el aprendizaje de las destrezas básicas en las diferentes disciplinas deportivas, se ve interferida por las carencias de desarrollo de las habilidades motoras finas y gruesas tales como caminar, correr, saltar, trepar, lanzar, manipular, las recepciones entre otros, por lo que existen muchos problemas coordinados en la ejecución de habilidades motoras en los distintos deportes, dicha problemática se presenta en la escuela Lauro Damerval Ayora , por lo que propongo en este proyecto una serie de alternativas que permitan desarrollar en los niños del 4to año de educación básica de las carreras de velocidad y así generar en los estudiantes un desenvolvimiento optimo en las diferentes actividades deportivas.

La falta de aprendizaje de las destrezas básicas impide el desarrollo efectivo de las pruebas de velocidad en los niños de 4to año de educación básica general.

### **c. JUSTIFICACION**

La ejecución de las tareas motrices específicas requiere del adecuado desarrollo de las cualidades físicas del ser humano, una de las habilidades físicas más importantes para lograr el desarrollo del individuo de forma integral es la coordinación motora.

La calidad de movimiento depende de las habilidades coordinativas que posee el educando es por ello que resulta importante las estrategias que organiza el docente, las cuales deben estar diseñadas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

Por lo que he decidido realizar un proyecto en base a estas necesidades con el tema: **LAS DESTREZAS BASICAS Y PRUEBAS VELOCIDAD, EN LOS NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA ESCUELA LAURO DAMERVAL AYORA, LOJA AÑO 2014.**

La presente investigación busca profundizar y detectar cuáles son los factores que están incidiendo en el aprendizaje de las destrezas y habilidades básicas de la carrera y así mismo aplicar los correctivos necesarios para que los estudiantes puedan ejecutar de una manera eficiente.

La misma que será factible gracias a la colaboración en primer lugar de la docente asesora, así como también de los estudiantes del cuarto año de la escuela Lauro Damerval Ayora y de los docentes de Cultura Física de la misma. Y además la investigación bibliográfica que me permitirán recabar la información necesaria para la elaboración del marco teórico y luego de obtener los resultados realizar el análisis respectivo.

Cabe mencionar que el presente trabajo sería un aporte significativo para que se fomente en los docentes de Cultura Física a trabajar las habilidades motoras en los niños y así constituir en etapas posteriores un talento deportivo de calidad.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVOS GENERAL:**

Valorar el aprendizaje de las destrezas básicas y la efectividad en las pruebas de velocidad.

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Conocer las destrezas básicas y el atletismo en las pruebas de velocidad en los niños de cuarto año
- Diagnóstico de las destrezas básicas de los niños en las pruebas de velocidad
- Planificar un programa de actividades de las pruebas de velocidad
- Valorar las destrezas básicas en las pruebas de velocidad

## e. MARCO TEORICO

### EL ATLETISMO

El movimiento humano ha sido objeto de estudio por varias ciencias y disciplinas en los últimos tiempos, razón por la cual, es importante destacar la importancia de la Educación Física en el accionar diario de las personas, y lo necesaria que resulta para gozar de una buena calidad de vida. De allí que es muy común hacer ejercicios, deporte, jugar, y otras tantas actividades que se relacionan con la motricidad.

La motricidad puede clasificarse de acuerdo a este autor en Motricidad Fina y Gruesa.

**MOTRICIDAD FINA:** “se refiere a la destreza manual que se adquiere solo con la práctica aunque en casos específicos no solo se refiere al trabajo con las manos sino con otras partes del cuerpo. Movimientos finos, precisos, con destreza. (Coordinación óculo- manual- fonética). Romero, C. (1996 pág. 33)”. Es decir, es el desarrollo de movimientos de la mano, de la coordinación ojo y mano, que permite por ejemplo, agarrar una llave, tocar un punto de objeto; este tipo de motricidad es la que más tarde permitirá realizar actividades como escribir.

La motricidad fina incluye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

Dentro de este sentido, la motricidad fina es el tipo de motricidad que permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. En este caso hablamos de la capacidad de escribir por ejemplo, de abotonar una camisa o de tomar un alfiler con dos dedos.

La motricidad fina se adquiere poco a poco conforme se van haciendo las sinapsis necesarias en el cerebro humano, dentro de esta perspectiva vale la pena acotar que la motricidad fina se va desarrollando en los niños desde muy pequeños, desde los 6 meses comienzan a tomar cosas más pequeñas que sus manos, y esto se sigue desarrollando hasta que esta motricidad fina termina su rápido desarrollo cerca de los 6 años cuando el desarrollo es más lento hasta perfeccionarse, es por esto que la gran diferencia de la motricidad fina con la motricidad gruesa, es que ésta es sólo hacer movimientos, mientras que la primera son los movimientos que se coordinan con los órganos sensoriales.



**MOTRICIDAD GRUESA:** se refiere a la destreza de los movimientos de todo el cuerpo como referencia para realizar trabajos de coordinación general. Hace referencia a movimientos amplios. (Coordinación general y vasomotora, tono muscular y equilibrio.) Romero, C. (1996 pág. 34)", por lo cual permite el desarrollo de los músculos grandes y la realización de movimientos como rodar sobre sí mismo, agarrar una pelota, abrazar, correr, entre otros.

Por otra parte, se puede enfocar que la motricidad gruesa implica hacer movimientos; mientras la fina supone coordinar los movimientos con los órganos sensoriales. Por ejemplo, tomar un objeto que se ve con los ojos. Ésta se va desarrollando una vez que la motricidad gruesa va controlando los movimientos necesarios, para que se pueda coordinar con el desarrollo de los sentidos.

La motricidad gruesa se va desarrollando en orden, descendiendo desde la cabeza hacia los pies, con un orden definido y previsible", nos cuenta la Singer, R. (1986). "El niño debe ir adquiriendo las nuevas capacidades progresivamente. Por ejemplo, primero controla la cabeza, luego el tronco, se sienta, se para con apoyo, gatea, camina con ayuda, se para solo y camina solo" (P.78). Sin duda, la motricidad gruesa son los movimientos del cuerpo humano de locomoción y estación estos se refieren a caminar, correr, saltar, flexionar, rotar, rodar, elevar. Su control se realiza en el área pre motora cortical del cerebro y la ejecución corre a cargo del sistema osteomioarticular, lo que vale la pena acotar que el cuerpo tiene sensores especiales de posición llamados propioceptores, estos dan al cerebro información de dónde está cada miembro, Cada extremidad tiene dos canales, uno de percepción y otro ejecutor.

Las personas con daño no pueden ejecutar movimientos o tienen problemas de interpretación de postura.

Destrezas Motrices Básicas, como Elemento Fundamental en el Deportes

Romero, C. (1996) "en su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta". Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa).

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Aplicación en Primaria. Pintor (1989 pág. 33), divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización. Centrándonos en las etapas que se corresponden aproximadamente con la Educación Primaria vemos a continuación cómo se pone en práctica cada una.

Primera etapa de iniciación (9-12 años).

Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales objetivos podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica.

Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.

### **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Según Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una competencia derivada del aprendizaje, es de tendencia finalista, y supone una organización eficaz adornada por las características de flexibilidad y adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o grupo de ellas.

Por otra parte, según Wickstrom (1990), define el patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio- temporal concreta. En relación a ello se elabora el concepto de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema.

Viñaspre, P y colaboradores (2004) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear). Dentro de este sentido, las habilidades motoras básicas son las actividades motoras, las habilidades generales, que asientan las bases de actividades motoras más avanzadas y específicas como son las deportivas, dentro de ella tenemos como ya anterior mente expuesto el correr, saltar, lanzar, coger, dar patadas a un balón, escalar, saltar a la cuerda y correr a gran velocidad, entre otros... son ejemplos típicos de las consideradas actividades motoras generales, incluidas en la categoría de habilidades básicas. El patrón motor maduro de una habilidad básica no se relaciona con la edad, error en el que se podría caer fácilmente debido al término "maduro" (que dentro del contexto del desarrollo de patrones motores quiere decir completamente desarrollado), sino con la habilidad. Por otra parte también se podría hablar de patrón motor evolutivo que se define como todo patrón de movimiento utilizado en la ejecución de una habilidad básica que cumple los requisitos mínimos de dicha habilidad, pero que, en cambio, no llega a ser un patrón maduro

Pintor (1989 pag 43), Afirma. Por tal motivo, los patrones evolutivos son relativamente inmaduros y no alcanzan la forma perfecta. Los cambios en la eficacia de los movimientos y la sincronización de patrones evolutivos sucesivos simbolizan el progreso hacia la adquisición de patrones maduros. Así pues, cada vez es más evidente que el desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado

Ahora bien, es importante manifestar que las habilidades motrices son un conjunto de elementos que componen la acción de cualquier actividad que realice un individuo, dentro de esta perspectiva el autor Pintor (1989 pag 53), que la motricidad es "el movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio" (p. 240); por lo que vale la pena recalcar que esta se encuentra clasificado de la siguiente manera:

1. Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc...
2. No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc...
3. De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos: recepciones, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, driblar, entre otros...

## **EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE DESTREZAS MOTRICES**

Es evidente, que el aprendizaje de cualquier práctica motriz, ya sea un esquema motor, una actividad, o una habilidad, pasa por una serie de momentos con una cierta diferenciación entre los mismos, donde el individuo va adquiriendo nuevas relaciones de movimientos hasta obtener el logro de la misma y con un determinado nivel de destreza. En tal sentido, Díaz (1999 pág. 22) señala:

La enseñanza y el aprendizaje de cualquier acción motriz se realizan a través de un proceso que tiene una duración temporal concreta. Existen diferentes modelos o formas de aprendizajes, desde el aprendizaje por acondicionamiento hasta la concepción más cognitiva del mismo, pasando por la imitación, el ensayo- error, el aprendizaje por enlaces o conexiones: entre otros (p. 80).

Aunando esta perspectiva, el aprendizaje motriz es la facultad que tiene el individuo en aprender un conjunto de actividades, dentro del cual unos, de los aspectos relevantes que acompañan a todo estudiante son las destrezas innatas en la cual desarrollan habilidades que permiten el desarrollo personal dentro del medio que lo rodea, por tal motivo este hecho es relevante debido que el aprendizaje es constante y relativo al ambiente donde este se desenvuelve.

Ahora bien, se puede connotar que en el ámbito de la Educación Física se persigue un aprendizaje de la motricidad en general y particular, de las destrezas desde una perspectiva constructivista y significativa. El aprendizaje motor no solo se fundamenta en la adquisición mecánica de gestos o acciones motrices, sino también: en que el individuo utilice aprendizajes y los aplique en las acciones cotidianas, tanto en actividades físicas como en las del mundo en que vive; es decir, aprender a aprender.

Por lo tanto, el nuevo sistema educativo se fundamenta en una concepción constructivista del aprendizaje, hecho que representa una manera concreta de entender el proceso didáctico: la comprensión frente a la repetición, la construcción a la acumulación de contenidos, la significación a la memorización, entre otros.

Así mismo, el autor Ausbel (Ob. Cit.), afirma que "Solo habrá aprendizaje significativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar en forma sustancial y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva" (p. 23). Es evidente, que en el aprendizaje significativo deben tomarse en cuenta los contenidos y los conocimientos previos del alumno. Por lo tanto, en este aprendizaje habrá que tomar en cuenta algunos criterios que tienen incidencia en la adquisición de habilidades y destrezas motrices tales como:

1. Plantear habilidades a los alumnos con un grado de dificultad adecuado.
2. Evitar la repetición mecánica de tareas o habilidades motrices en contextos variados.
3. Procurar una metodología en clase que propicie un clima de reflexión, de duda, de exploración, de discusión entre grupos, para así desarrollar una actividad motriz propuesta.

Cabe considerar que en Educación Física el aprendizaje significativo es aquel que estimula una necesidad en los alumnos y alumnas y se incorpora a las estructuras de conocimientos que estos ya poseen.

En base a esta situación, autor Díaz (2004 pag 31). menciona, que el aprendizaje motriz se fundamenta y se desarrolla en tres fases: (a) fase de coordinación tosca, donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje, en la cual los alumnos y alumnas se familiarizan con la habilidad, por lo tanto hay una participación importante de los mecanismos perceptivos, (b) fase de coordinación pulida, en donde es posible que el educando realice la habilidad, pero con ciertas dificultades, tales como falta de independencia segmentaria, de coordinación dinámica, de eficacia en la acción, entre otros. Es en esta fase donde se producen los mecanismos de regulación del aprendizaje, y (c) fase de disponibilidad variable, en donde el sujeto consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la fase anterior. (pág. 34)

Es pertinente aclarar que en el ámbito escolar no se puede conformar el docente con la consecución de esta última fase o la consecución en si misma de la habilidad por parte de los estudiantes; se precisa el logro de una estabilización y utilidad de ese aprendizaje; es decir, que alumnos y alumnas puedan aplicarlo y utilizarlo en cualquier situación que lo requiera.

## **APRENDIZAJE MOTOR**

Viñaspre, P y colaboradores (2004 pag 36) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno. Al ser un

proceso de adquisición de nuevas formas de comportamiento a través del movimiento, incluye cualquier aprendizaje relacionado con actividades físicas y habilidades deportivas. En definitiva, el aprendizaje motor implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica.

En las sesiones y en las clases de Educación física y el entrenamiento deportivo, los objetivos motores planteados hacen referencia al desarrollo de habilidades motrices.

Dentro del proceso de aprendizaje motor se pueden distinguir las siguientes variables: las características del aprendiz y de los objetos con los que interactúa. Cuando se aprende a botar una pelota, la relación que el alumno tenga con ella dependerá de sus características físicas; la envergadura y la altura del aprendiz determinarán la forma de botar, así como también el peso, el material y las medidas de la pelota.

El medio en que se produce el proceso de aprendizaje (instalación deportiva, reglamentos, entre otros). Las características de las instalaciones y las reglas, ya sean de un juego o de un deporte, influirán en el proceso y la motricidad del individuo. Por ejemplo la pelota, la altura de la canasta y ciertas reglas del baloncesto (básquetbol), no se adaptan a la motricidad del niño.

Las experiencias anteriores del aprendiz. ¿Qué habilidades ha aprendido anteriormente, cómo, cuándo y por qué?. Aquí se plantean temas como la transferencia y la motivación. Las dificultades que plantean las tareas propuestas. En cuanto a la transmisión de información, la tarea puede tener un mayor o menor grado de complejidad en función de los mecanismos implicados en la ejecución de las mismas: perceptivos de decisión y de ejecución.

Dentro de este sentido, en la actualidad dentro del campo de Metodología del Entrenamiento y la Educación Física, se puede valorar, como no se observa una unidad de criterios en cuanto a la definición y conceptualización de las posibilidades motoras del hombre. García Manso y colaboradores (1996 p.23) al respecto señalan que "atendiendo al significado del lenguaje, conceptos como son condición física, aptitud física, eficiencia motriz, capacidad motriz, etc.,... son términos que de forma coloquial se emplean independientemente para designar una misma realidad. Y continúan planteando más adelante.

García Manso y Colaboradores (1996 pag 38) Entendemos que los conceptos de capacidad motriz o eficiencia motriz son los que realmente se ajustan a nuestros propósitos. Ambos definen los niveles de aptitud en las capacidades del movimiento que posee una persona, podríamos entender que las capacidades es lo que determinan el aspecto cuantitativo, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo. (p.176).

Mientras que otros autores como son Ozolin (1978 pag. 34), A. Ruiz (1987), Zatsiorki (1988 p. 45), Manno (1998 p.53), Pradet (2000 pag 16), etc., muestran algunas

divergencias conceptuales con lo planteado por Manso y colaboradores y lo justifican a partir de consideraciones sustentadas en diferentes basamentos teóricos y metodológicos.

Las capacidades son las propiedades fisiológicas del hombre de las cuáles depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.

Rudik, (1987pag.21), al respecto expresa que en la mayoría de los tipos de actividad cada persona puede dominar un mínimo de conocimientos, habilidades y hábitos que sirvan para realizarla. Sin embargo bajo las mismas condiciones externas las distintas personas adquirirán a ritmos diferentes estos conocimientos, habilidades y hábitos: por ejemplo, uno todo "lo coge al vuelo" y otro invierte mucho tiempo y esfuerzo; un tercer sujeto alcanza el nivel máximo de la maestría y el otro a pesar de todos sus esfuerzos, solo logra un determinado nivel medio de desarrollo. (p.220).

Mientras que A. V. Petrosk (1991), señala que "las capacidades son particularidades psicológicas el hombre, de las cuales dependen la adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos; pero que sin las mismas no conducen a estos conocimientos, hábitos". (p.97). Las capacidades se desarrollan no en los conocimientos sino en la dinámica de su adquisición es decir a la rapidez, la profundidad, la facilidad y la solidez en el proceso adquisición del dominio de los conocimientos y habilidades son una suma importante para una actividad determinada. Precisamente aquí se revelan aquellas diferencias que nos posibilitan hablar sobre las capacidades.

Las capacidades son particularidades individuales de la personalidad que, al mismo tiempo, son condiciones para Dentro de este sentido, el autor Manno (1985) expresa "las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo interno que permiten el funcionamiento de las posibilidades motoras", y complementa lo antes planteado al señalar que "estas son un conjunto de predisposiciones o potencial motriz fundamental en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras. (pag56)

Para A. Ruiz (1987), las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida que se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo, representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo. (Pag 142).

Continúa expresando que independientemente de las influencias de las propiedades orgánicas individuales, existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con pueden desarrollarse las capacidades físicas:

- a. Las particularidades desde el punto vista ontogenético que tiene cada individuo.
- b. Las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras.

c. Las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas.

Manno al hablar de las cualidades motoras, reflexiona sobre como éstas se aprecian unidas a la ejecución de los movimientos técnico - tácticos y físicos en sentido general, son los que expresan el nivel de desarrollo de una habilidad determinada. Por ello, el profesor debe tener en cuenta, por ejemplo si en la estructura del movimiento hay fluidez, fuerza de salida adecuada, aceleración del movimiento, entre otros.

Pradet (2000) es del criterio de que es más importante la cualidad que la capacidad, ya que la capacidad cubre el supuesto de que un individuo pueda poseer una posibilidad motora, lo que no implica, según sus consideraciones, que el individuo sea capaz de utilizarla, referido al deporte señala que es mucho más importante afirmar que un atleta realiza tal performance, que decir que este atleta merece tal performance. (pág. 55)

## **CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTORAS**

Es importante recalcar que entre las cualidades motoras que integran al humano son elementos innatos que completan a cada uno de diferente perspectiva acondicionándolo para diferentes actividades. Dentro de este sentido, existen diferentes clasificaciones de las capacidades motoras, la más difundida es la propuesta por M. Gundlach (1968 p.33), que según R. Manno es utilizada en toda Europa, y que clasifica en dos grupos: las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas, a las que A. Ruiz (1987 p.21), J Hernández (2002 le adicionan una tercera, denominada por algunos autores como capacidad básica, por estar presente en todo movimiento del hombre, y que no se basa en fundamentalmente en requerimientos de tipo energético, que es la denominada movilidad o flexibilidad, criterio de Vargas(1994 p.89), y compartido por Linner (1996 p.55)

Es indudable que la mayor o menor amplitud de una articulación se logra a partir de limitantes de tipo anatómica, sería imposible que en una articulación de dos grados de libertad, como por ejemplo la de la rodilla, donde su propia estructura no permite ejecutar movimientos de rotación, realice este movimiento; pero la posibilidad de realizar los movimiento que admita su estructura, será más amplio en la medida con que cuente con la energía y las condiciones para realizar una mayor distensión del plano muscular a alongar. Por lo que a la flexibilidad como capacidad motora (que nunca puede ser confundida con la elasticidad muscular), le son inherente algunas de las condiciones necesarias a otras capacidades motoras que dependen de la potencia como son la velocidad y la fuerza, además se ha demostrado su estrecha relación y dependencia de la fuerza Es por esto que



consideramos ubicar la flexibilidad al igual que R. Manno, Manso y colaboradores (1996 p.86) dentro de la capacidades condicionales.

Los elementos antes expuestos permiten clasificar las capacidades condicionales en:



Tomado de: Zatiorski (1988), A,Ruiz (1987), R, Manno (1998).

La clasificación de capacidades condicionales según Zatsiorki (1988), A. Ruiz (1987), R. Manno (1998) y otros autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético. Este planteamiento es compartido por muchos autores, pero realmente aunque este constituye un elemento de gran importancia, partimos del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad. Entrenar es enseñar, y enseñar es ayudar a los deportistas a aprender. Será capaz de enseñarles a aprender más si se comprende mejor la manera en que aprenden. Para prepararle de cara a una travesía por la mente del atleta es necesario que aclare un par de términos utilizados a menudo como lo son habilidad y rendimiento. Habilidad posee dos significados. Puede referirse a una tarea. Por ejemplo, podría decir, "la habilidad de disparar con rifle es infravalorada en el mundo del deporte". Se podría sustituir fácilmente la palabra tarea por habilidad en esta frase. Habilidad también puede referirse a la cualidad del rendimiento motriz de una persona.

El rendimiento es una conducta observable que demuestra una habilidad (calidad del rendimiento), como lanzar, golpear, deslizarse, atrapar y demás. El aprendizaje equivale a una mejora relativamente duradera en la capacidad de rendir que surge de la práctica. Dado que el aprendizaje no es directamente observable (se trata de un cambio interno), debe ser inferido a partir de los cambios en el rendimiento, no siempre resulta fácil saber si un deportista ha aprendido realmente una habilidad (tarea). A veces, un atleta puede llevar a cabo una ejecución excepcionalmente buena debido sobre todo a la suerte, o deficiente a causa de una pérdida de concentración.

La clave para saber si el aprendizaje ha tenido lugar consiste que la mejora del rendimiento sea relativamente duradera. Según Thompson (2001), P. Introducción a la Teoría del Entrenamiento (1991), sostiene que existen cinco capacidades biomotoras básicas y estas son fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.

La fuerza muscular es la capacidad del cuerpo de ejercer la fuerza. La fuerza es importante para todas las disciplinas tanto para los hombres como para las mujeres, las fibras musculares dentro de los músculos reaccionan cuando tienen que aguantar peso o entrenamiento de resistencia. Esta reacción mejora la eficacia del músculo y la capacidad de reaccionar el sistema nervioso central, la fuerza puede dividirse en tres clasificaciones:

- Fuerza máxima.
- Fuerza elástica.
- Resistencia de fuerza.

Fuerza máxima, es la fuerza más grande que el músculo pueda producir al contraerse, la misma no determina la rapidez del movimiento ni la duración. Es importante para las disciplinas en que el atleta tenga que superar o controlar una gran resistencia.

La fuerza elástica, es el tipo de fuerza necesaria para que el músculo sea capaz de moverse rápidamente contra una resistencia. Esta combinación de velocidad de la contracción y velocidad del movimiento se conoce por el termino potencia, este tipo especial de fuerza es de gran importancia para las disciplinas explosivas de carreras, saltos y lanzamientos.

Resistencia de fuerza, esta es la capacidad de los músculos de continuar ejerciendo la fuerza contra la fatiga creciente. La resistencia de fuerza es sencillamente la combinación de fuerza y la duración del movimiento. Este tipo de fuerza determina el nivel del atleta en los movimientos que se repiten durante un periodo de tiempo bastante largo.

La Resistencia es la capacidad de realizar un trabajo de cierta intensidad durante un periodo de tiempo. El elemento principal que limita y a la vez influye sobre el nivel del atleta es la fatiga. Hay que desarrollar primero la resistencia en todas las capacidades biomotoras, sin la resistencia es difícil repetir otros tipos de entrenamiento de forma suficiente para desarrollar los otros componentes de la buena forma física. Hay dos formas básicas de resistencia:

- Resistencia Aeróbica.
- Resistencia Anaeróbica.

La resistencia aeróbica, se refiere al esfuerzo muscular y al movimiento que se realiza con el uso del oxígeno para emitir la energía del combustible muscular. El entrenamiento aeróbico resulta un sistema cardio- respiratorio más fuerte y también en una capacidad aumentada de utilizar el oxígeno en los músculos. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica por medio de carrera continua o a intervalos, la resistencia aeróbica debe desarrollarse antes de la resistencia anaeróbica.

La resistencia anaeróbica se refiere a los sistemas de energía que permiten que los músculos operen por medio de la energía que ya hayan acumulado. El entrenamiento anaeróbico permite que el atleta aguante la acumulación del ácido

láctico. Hay dos tipos importantes de resistencia anaeróbica, resistencia a la velocidad ayuda al atleta a correr con velocidad a pesar de la acumulación del ácido láctico, y la resistencia a la fuerza, que permite que el atleta continúe ejerciendo la fuerza a pesar de la acumulación del ácido láctico.

La velocidad, es la capacidad de moverse muy rápidamente. Como todas las capacidades biomotoras la velocidad se puede dividir en varios tipos. Puede ser que el cuerpo entero se mueva a velocidad máxima de carrera, como es el caso del velocista. Puede incluir la velocidad máxima, como la velocidad controlada en la carrera de aproximación de los saltos. El entrenamiento de la velocidad se trata del desarrollo de una habilidad para que la técnica se realice con más rapidez.

Para desarrollar la velocidad hay que practicar la habilidad constantemente a una frecuencia de movimiento máxima, o cerca de lo máximo. La habilidad de moverse a alta velocidad, como es el caso de todas las habilidades, debe practicarse antes que el atleta se canse. Por lo tanto los periodos de recuperación entre cada repetición y cada serie deben ser suficientemente largos para recuperarse de la fatiga.

En la velocidad es importante, incluir el tiempo de reacción, el cual es el tiempo entre un estímulo y el primer movimiento del atleta, como por ejemplo el disparo y la salida del atleta de los tacos.

La flexibilidad, es la capacidad de realizar acciones de las articulaciones con una gran amplitud de movimiento. La amplitud natural de movimiento de cada articulación del cuerpo depende de la interrelación de los tendones, los ligamentos, el tejido y los músculos. El entrenamiento de flexibilidad puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones con el aumento gradual de la amplitud de movimiento de articulación.

El mejoramiento de la flexibilidad, como el desarrollo de otras capacidades relacionadas a la buena forma física, es un proceso lento, para aumentar la amplitud de movimiento de una articulación los músculos deben estirarse hasta exceder el punto normal de resistencia. Existen dos tipos principales de ejercicio de estiramientos:

- Estiramientos activos.
- Estiramientos pasivos.

Los estiramientos activos, el atleta controla el movimiento, estos ejercicios se ejecutan en la posición final y son ejercicios estáticos o pasando por la amplitud completa de movimiento, que son ejercicios dinámicos. Los estiramientos pasivos los ejercicios solamente se realizan en la posición final, el tipo de ejercicio estático. Otra persona controla el movimiento y debe tener mucho cuidado, el atleta se pone activamente en la posición final y la otra persona ejerce presión progresivamente. La coordinación, es la capacidad de realizar movimientos de varios niveles de dificultad con rapidez, eficacia y precisión. La coordinación que se exige para correr,

saltar y lanzar se puede desarrollar desde muy joven. Las niñas entre 8 y 11 años y los niños entre 8 y 13 años tienen una capacidad excepcional de aprender. Los ejercicios básicos de coordinación que se aprenden a esa edad son la base del desarrollo de habilidades específicas de disciplinas más tarde.

## **EL ATLETISMO**

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla).

Correr, saltar y lanzar son acciones a las que el hombre se ha visto forzado desde siempre, fundamentalmente por motivos de supervivencia. Por esta razón se considera el atletismo, el más natural de todos los deportes. Las diversificadas características del atletismo, cuyas exigencias agonísticas determinaron el estudio de técnicas muy específicas, revelan esta modalidad como el más completo y abarcador de los ejercicios deportivos, independientemente de su altísima vertiente competitiva.

Efectivamente, y más allá de los beneficios de orden físico que se derivan de la repetición de los variados gestos atléticos, es indiscutible la importancia de esta modalidad en la educación y disciplina del comportamiento, así como en la reacción y rigor de las actitudes sobre todo a partir de disciplinadas implicaciones competitivas.

Sin duda, a pesar que la "iniciación deportiva" pueda parecer que posee un significado claro y preciso que remite al aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias modalidades deportivas, en realidad es una expresión bastante más compleja cuyo sentido rebasa ampliamente el mero aprendizaje de tales aspectos. En primer lugar, dicha expresión lleva implícita la existencia de un aprendizaje, y muchos estudios y análisis han puesto de manifiesto que los procesos de enseñanza y aprendizaje no son neutros, sino que se sustentan en unos principios ideológicos sobre el hombre y la sociedad, los cuales determinan la elección de unos u otros objetivos educativos, orientan la enseñanza, y, de manera explícita o latente, favorecen la transmisión de unos determinados valores y actitudes. En segundo lugar, tal aprendizaje se refiere a una práctica sociocultural.

Dentro de este sentido, el deporte de educación física, dista mucho de tener un significado y sentido unívoco y preciso como deporte escolar, está a su vez cumple con diversas funciones sociales, a veces de manera contradictoria, presenta múltiples realidades, y en todas ellas subyace una forma de entender, presenciar y realizar dicha práctica. Conviene, por tanto, realizar algunas consideraciones en torno al qué y al para qué de la enseñanza deportiva "iniciación deportiva".

#### Enseñanzas Básicas del Atletismo

Almaguer y Colaboradores (2006), señala en el Manual de preparación inicial del atleta venezolano, la enseñanza de las habilidades y destrezas básicas del atletismo constituyen la adquisición de los conocimientos y las técnicas ideales de un movimiento o ejercicio que se va a desarrollar según la aptitud y actitudes del niño en su entrenamiento integral, permitiendo alcanzar la eficacia en los resultados deseados.(pág. 54)

El aprendizaje de las habilidades se puede clasificar en sencillas y complejas. Se basa en el grado de dificultad de la misma y se relaciona con la forma física y el desarrollo del sistema nervioso quien determina los programas motores que se adquieren en las diferentes etapas del aprendizaje, el mismo se basa en las repeticiones y encadenamiento de ideas en un proceso continuo. Por otra parte, se recomienda con las tres fases según Vigotsky.

a. La fase inicial (fase del pensamiento- que hacer?). Debe existir la motivación y explicación de lo que se espera que el atleta ejecute, no se debe suponer que el niño conoce o sabe lo que se quiere lograr o simplemente decir o demostrar cómo se realiza una tarea.

b. La fase intermedia (dar alternativas para lograr la actividad). Se debe presentar diferentes progresivos, medios y variedad de ejercicios para realizar una técnica o tarea.

c. La fase final (ejecución de la actividad). El atleta ejecuta en forma automática y es capaz de elegir que hacer y cuando hacerlo, en lugar de concentrarse en cómo hacerlo, tiene confianza y seguridad lo cual está determinado por la destreza y calidad del movimiento aprendido, además del desarrollo físico alcanzado en su desarrollo integral.

d. Según Teplov (2012), la preparación y el desarrollo de la voluntad y el desempeño deportivo estarían determinado por el nivel técnico adquirido durante el aprendizaje de las habilidades en forma continua, lo cual garantiza la determinación, la iniciativa, la conciencia y la destreza para superar obstáculos en el entrenamiento y la competición.(pag33)

Por otra parte, es de gran énfasis recalcar que las enseñanzas que vislumbra el deporte de atletismo se lleva a cabo a través de diferentes métodos, por lo que el autor Álvarez (1999), manifiesta "que se asume en la investigación, el método, las formas de enseñanza y el medio describen la ejecución del proceso docente

educativo" (p.21). Tomando como punto de partida este planteamiento, se hace énfasis en tres aspectos fundamentales.

a. Los Métodos de Enseñanza Aprendizaje: En cada sesión de trabajo deben ser utilizados los métodos apropiados, teniendo en cuenta el tema a desarrollar y el objetivo por cumplir. En el desarrollo de todas las sesiones de trabajo debe establecerse una relación entre la actividad que desarrolla el niño en ese momento y la repercusión de la misma posteriormente, despertando el interés de los mismos por los contenidos a desarrollar.

b. Las Formas de Enseñanza: La forma de enseñanza que se utiliza en las sesiones de trabajo, son las actividades de carácter práctico, donde el niño ejecutará las actividades planificadas con anterioridad. Se recomienda, para la introducción del programa o nuevo contenido utilizar un intercambio con los niños, cuyo objetivo fundamental es lograr la motivación y familiarización con los contenidos que se desarrollarán.

c. Los Medios de Enseñanza: En todas las sesiones de trabajo es necesario que el profesor o el entrenador comprenda la necesidad de estimular la actividad mental de los niños, por lo que es importante que su exposición sea convincente, demostrativa y motivante. La confección de medios, tales como pancartas, videos, la introducción de revistas y la presencia incluso de atletas de diferentes niveles de calificación, así como la demostración correcta de las tareas a desarrollar, puede incrementar el interés hacia la actividad. No obstante, la utilización de los medios de enseñanza depende no sólo del método; sino además de los practicantes, de la personalidad y maestría pedagógica del profesor, por lo que son diferentes en cada caso en particular. En algunas sesiones de trabajo se puede hacer uso de la computación o del video dentro del programa Audiovisual que estos reciben en la escuela, donde el profesor puede motivar con filmaciones elaboradas al efecto, la enseñanza de una técnica determinada o una competición.

## **TÉCNICA DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD**

La técnica de carrera es un estudio que se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de las carreras de velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma. Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utilizan una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos.

Según la guía de la IAAF, Enseñanza del atletismo (Correr, saltar y lanzar); (2005), las carreras a veces son descritas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se le compara con el salto con garrocha o el lanzamiento de martillo. Sin embargo, no hay nada de simple en cualquiera de los eventos de carrera. El énfasis relativo de la

velocidad y resistencia dictado por la distancia de carrera, la salida baja en las carreras de velocidad, los pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos en las carreras de vallas y obstáculos, todos componen demandas técnicas para los cuales el atleta debe estar preparado.

En cuanto a la estructura de movimiento, cada zancada de carrera comprende una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fases de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre. Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia. En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia delante del cuerpo. Esta debe ser minimizada por un implante activo del metatarso y por una acción del zarpazo, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase de energía es almacenada en los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída conocido como un proceso de amortiguación.

La fase de impulso es la única parte del paso que acelera el cuerpo. El objetivo en esta fase es el de aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo posible. Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada a medida que se extiende la pierna. Para lograr máxima aceleración de cada paso es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodillas y caderas en combinación con un balanceo activo de la pierna libre y potente impulso de los brazos.

El objetivo fundamental en todos los eventos de carreras es el de maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas de vallas la atención es la misma con el agregado del pasaje de las vallas. En las pruebas más largas se refiere a optimizar la distribución del esfuerzo.

La velocidad de carrera de un atleta esta influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

Bien, según Thompson, (1991 pag.30), sostiene que las técnicas son los bloques de construcción básicos de la realización eficaz de una actividad. Las técnicas son sencillamente la forma más eficaz de realizar una tarea física dentro de los reglamentos del deporte. Al ser capaz de realizar una técnica perfectamente no quiere decir necesariamente que el atleta sea ejecutor hábil. El atleta hábil realiza la técnica bien y constantemente, y en adición sabe cuándo y cómo utilizar esta técnica para producir los mejores resultados.

La enseñanza de las habilidades en el atletismo no se trata solamente de las técnicas de las varias disciplinas, sino también de las habilidades importantes de saber cómo y cuándo utilizar estas técnicas. La competencia presenta al atleta

muchas situaciones diferentes y el atleta necesita saber cómo reaccionar a estas situaciones.

Existe una gran variedad de habilidades y se pueden clasificar según la situación de competencia, que puede ser un medio ambiente abierto o cerrado. Otra forma de clasificar las habilidades sería determinar si son sencillas o complejas, y esta clasificación es más útil para enseñarlas al principiante.

Cuando el ambiente en que se realiza la habilidad sea estable y previsible, la situación de la habilidad es cerrada. El atleta puede olvidar el ambiente casi totalmente y concentrarse en los esfuerzos de la actividad. Los lanzamientos son ejemplo de este medio ambiente cerrado.

Cuando el atleta necesita reaccionar a elementos exteriores durante la competencia la habilidad opera en una situación abierta. Por ejemplo, el medio ambiente de correr es abierto en el caso del corredor de 1500mts porque no puede ignorar las acciones de los atletas que le rodean. En el caso del velocista, es cerrado. La técnica para la mayoría de las habilidades se enseña por medio de una situación cerrada hasta que la técnica sea bien desarrollada.

La clasificación del medio ambiente de competencia como abierto y cerrado es importante señalar lo que hay que enseñar al atleta. La clasificación de las habilidades según el nivel de dificultad, es decir si son sencillas o complejas, tiene más importancia práctica, ya que influye sobre la forma de enseñar las habilidades.

Partiendo de lo anteriormente descrito, el autor Thompson, (1991), sostiene:

“Que si el individuo es capaz de realizar la habilidad deportiva sin mucho entrenamiento, es sencilla. Las habilidades complejas son las que el individuo encuentra más difíciles y que tardan más en aprender”. (pag21) La misma tarea puede presentar diferentes dificultades según la persona. Adicionalmente la dificultad de la tarea puede variar según la fase de crecimiento o experiencia en que se encuentra la persona.

Por lo tanto, los términos "sencillo" y complejo son relativos cuando se usen para describir las habilidades del atletismo. Para enseñar las habilidades el entrenador o el docente deben evaluar la impresión que tiene el atleta de la habilidad. No es importante como vea el entrenador la dificultad del ejercicio, sino como la vea realmente el atleta.



## **f. METODOLOGIA**

### **TIPO DE INVESTIGACION:**

El presente proyecto se enmarca dentro de los siguientes tipos de investigación: bibliográfica y de campo.

### **BIBLIOGRAFICA**

Se sustentara la base teórica de la investigación, mediante consultas a: fuentes bibliográficas, textos, revistas, apuntes, documentos varios, así como también fuentes informáticas e internet.

### **DE CAMPO:**

La investigación se desarrolla directamente a la escuela "Lauro Dameval Ayora", se mantendrá una relación directa con las fuentes de información tanto a nivel general como individual. Se observaran las actividades que realizan los estudiantes del cuarto año de básica y docentes de Cultura Física. También en este ambiente se aplicaran encuestas a estudiantes y entrevistas a docentes de Cultura Física de la institución.

### **METODOS DE INVESTIGACION**

Para el trabajo de investigación realizado se utilizó los siguientes métodos.

#### **METODO INDUCTIVO – DEDUCTIVO:**

Se aplicara un proceso analítico y sintético y se estudiara aspectos particulares de las actividades que realizan los estudiantes y docentes de Cultura Física de la escuela Lauro Damerval Ayora, y se establecerá un sustento teórico general.

En este método la encuesta, entrevista y la observación directa de las actividades desarrolladas por los estudiantes, serán de fundamental importancia, pues permitirán recabar adecuadamente la información.

#### **METODO ESTADISTICO ANALITICO:**

Se aplicara este método que me permita recolectar la información necesaria y de esta manera realizar un análisis comparativo.



#### h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

MATERIALES	VALOR
Presentación del Tema	\$ 40
Una computadora para la elaboración de la tesis	\$ 400.000
Implementación para atletismo	\$ 100,000
Transporte	\$ 150.000
Alimentación	\$ 200.000
Presentación de la tesis	\$ 150.000
Papel lápices	\$150.000
Impresiones de los test	\$ 60
Tinta para impresión	\$ 30.00
<b>Total</b>	<b>\$1.280.000</b>

**i. BIBLIOGRAFIA:**

- ABBADIE, M, Psicomotricidad y el Desarrollo de las capacidades del individuo.
- GARCIA, Elena, Dinámicas y estrategias de re- creación
- RUDIK, P. Habilidades Motoras
- MONTROY, José, Habilidades y tareas motrices: Aplicación Didáctica en el marco escolar
- [Es.wikibooks.org/wiki/Carreras\\_de\\_velocidad/Técnica](https://es.wikibooks.org/wiki/Carreras_de_velocidad/Técnica)

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS).....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	23
f. RESULTADOS.....	25
g. DISCUSIÓN.....	29
h. CONCLUSIONES.....	33
i. RECOMENDACIONES.....	34
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	36
j. BIBLIOGRAFÍA.....	47
k. ANEXOS.....	48
a. TEMA.....	50
b. PROBLEMÁTICA.....	52

c.	JUSTIFICACION.....	53
d.	OBJETIVOS.....	54
	OBJETIVO GENERAL.....	54
	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	54
e.	MARCO TEÓRICO.....	56
	• EL ATLETISMO.....	56
	• HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.....	57
	• APRENDIZAJE MOTOR.....	61
	• TECNICAS DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD.....	69
f.	METODOLOGÍA.....	72
g.	CRONOGRAMA.....	73
h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	74
i.	BIBLIOGRAFÍA.....	75
j.	ÍNDICE.....	76