UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

"DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA"

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

ASPIRANTE:
Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe

DIRECTOR:
Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar. Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.-

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación titulado: "DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA", presentado por el Sr. Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe, fue dirigido, orientado y revisado en todas sus partes y en vista que cumple los requisitos necesarios de forma y fondo exigidos por las normas generales de Graduación vigente en el Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, me permito autorizar su presentación, sustentación y defensa.

Loja, 03 de agosto del 2015

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y 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: Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe

Firma . _____

Cédula: 1103774277

Fecha: Loja, 03 de agosto del 2015

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

Yo, Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe, declaro ser autor de la tesis titulada: "DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA", 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 pueden 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 03 días del mes agosto del dos mil quince, firma el autor.

Firma: _____

Autor: Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe
Cédula: 1103774277
Dirección: **Correo** Electrónico: patrickortega1985@gmail.com
Teléfono: **Celular:** 0981716537

DATOS COMPLEMENTARIOS
Director de Tesis: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

Tribunal de Tesis: Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula.
Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos.
Lcdo. Mg. Sc. Juan Iván Rojas Guzmán

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sinceros agradecimientos a la Universidad Nacional de Loja, especialmente a la Carrera de Cultura Física, a sus docentes y personal Administrativo, por haberme facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de esta tesis.

Debo agradecer de manera especial y sincera al Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc. por aceptarme para realizar esta tesis bajo su dirección. Su apoyo y confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable, no solamente en el desarrollo de esta tesis, sino también en mi formación como estudiante.

De igual forma a todas y cada una de los directivos, entrenadores, y deportistas de Atletismo de Federación Deportiva de Loja, que de una u otra manera colaboraron y proporcionaron de forma desinteresada la información necesaria para llevar a cabo el presente trabajo.

Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y mi amor para mi familia que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento: Oswaldo Ortega, Beatriz Quizhpe, Marisol Ortega, Leslie, Angui y Franklin Paqui.

A su paciencia y comprensión, prefirieron sacrificar su tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío. Por su bondad y sacrificio me inspiraron a ser mejor para ustedes, ahora puedo decir que esta tesis lleva mucho de ustedes, gracias por estar siempre a mi lado, con amor para mi esposa María Fernanda y mis adorados hijos Mateo y Novak Ortega.

Gracias a esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron listas para brindarme toda su ayuda, ahora me toca regresar un poquito de todo lo inmenso que me han otorgado. Con todo mi cariño está tesis se las dedico a ustedes queridos amigos y familiares: Guillermo González, Xavier Malacatus, Edgar Bravo, Jamil Guamán, Israel Gonzaga, Diego Quezada y Fabricio Macas.

Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							
				NACIONAL	RGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	**Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe:** "DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA"	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	AV. EMILIANO ORTEGA (Estadio FDPL)	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

CROQUIS DEL ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA
ii. CERTIFICACIÓN
iii. AUTORÍA
iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
v. AGRADECIMIENTO
vi. DEDICATORIA
vii. ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
viii. MAPA GEOGRÁFICO.
ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TÍTULO
b. RESUMEN
c. INTRODUCCIÓN
d. REVISIÓN DE LITERATURA
e. MATERIALES Y MÉTODOS
f. RESULTADOS
g. DISCUSIÓN
h. CONCLUSIONES
i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA
j. BIBLIOGRAFÍA
k. ANEXOS
l. ÍNDICE

a. TÍTULO:

“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA”

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación contiene el desarrollo de las capacidades coordinativas y su incidencia en el mejoramiento de la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja; el problema que se analiza, que por la falta de una propuesta de enseñanza del Mini Atletismo, no está incidiendo en forma positiva en la práctica de este deporte; así mismo, el tiempo para la práctica en las pruebas de pista, no es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños; y, la falta de una planificación para su enseñanza no está mejorando las capacidades coordinativas en los niños del grupo de masificación; la investigación permitió cumplir con los objetivos como son: la planificación propuesta de enseñanza en las pruebas de pista, en los niños, no garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas; así como, establecer si el tiempo para la práctica en las pruebas de pista, es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas; y, proponer un programa basado en el desarrollo multilateral que permita mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza de estas pruebas. La revisión de Literatura está en relación a las variables Capacidades coordinativas y Mini Atletismo. Los métodos utilizados fueron: la síntesis, el método inductivo – deductivo; en este sentido las técnicas que se utilizaron fueron la encuesta aplicada a 5 entrenadores, entrevista a 30 deportistas y la aplicación del test de valoración de las capacidades físicas coordinativas en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Entre los resultados más relevantes se encuentra que, la planificación que se desarrolla para la enseñanza de las pruebas de pista, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas; así mismo, el tiempo para su práctica no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas, mejoraron luego de la propuesta un 13% promedio la capacidad coordinativa motora; por lo tanto se realiza las siguientes recomendaciones: que los entrenadores de Iniciación del Atletismo de Federación Deportiva de Loja, consideren el programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas; también periodizar el tiempo para su enseñanza dosificando actividades de juegos pre deportivos, ejercicios localizados y recreativos para mejorar las capacidades coordinativas de los niños.

SUMMARY

The present research contains the development of coordination capacities and their impact on improving the practice of mini athletics track events in children overcrowding Loja Sports Federation; the problem being analyzed, that the lack of a proposal Athletics Training Mini is not impacting positively in the practice of this sport; Likewise, the time to practice in the track events, is not enough to develop better coordination capacities of children; and the lack of planning for education is not improving coordination capacities in children overcrowding group; The investigation fulfill the objectives such as: proposed planning teaching track events in children, do not guarantee a development of coordination capacities; and to establish whether the time to practice in the track events, is sufficient to develop better coordination capacities; and propose a system based on multilateral development to improve coordination capacities in teaching these tests program. The review of literature is related to variables coordinative skills and Mini Athletics. The methods used were: synthesis, inductive - deductive method; in this sense the techniques used were the survey of five coaches interviewed 30 athletes and test the application of valuation of the coordinative physical capacities in children of overcrowding Sports Federation Loja. Among the most important results it is that the planning that is developed for teaching track events do not guarantee the development of coordination capacities; also, the time for practice is not sufficient for the development of coordination capacities, improved after the proposal an average 13% capacity coordinative motor; therefore the following recommendations were made: that coaches Initiation Athletics Sports Federation Loja, consider the multilateral program to improve coordination capacities; periodize also time for teaching activities pre dosing sports games, exercises and recreational localized to improve coordination capacities of children.

c. INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas y su incidencia en el mejoramiento de la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, donde el lector encontrará sus referentes teóricos ya que se llama mini atletismo porque es un programa de atletismo para niños, creado de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos, de acuerdo a la edad, es asequible y divertido ya que todos los eventos están direccionados al juego; y las capacidades coordinativas que son acciones de coordinar las diferentes partes del cuerpo en movimiento, en forma encadenada unas con otras. Se expresa en conjunto a través de la dinámica de los diferentes parámetros en el tiempo y en el espacio.

Es claro que la propuesta tradicional no alcanza ni es efectiva a la hora de convocar y cautivar a los niños (y a los profesores - entrenadores) para incorporarse a la práctica del mini atletismo sea en el ámbito escolar o el no escolar. Pero, como es sabido, cualquier intento de replanteo, revisión y si fuese necesario transformación de estructuras que vienen desarrollándose desde tiempos lejanos, provoca al menos una reacción como acto reflejo por parte de quienes la sostienen hasta el día de hoy.

El carácter conservador de los profesores, entrenadores y/o técnicos hace difícil la posibilidad de repensar o re conceptualizar la práctica en lo que respecta a la enseñanza de las habilidades atléticas y luego la propuesta de realización de eventos competitivos. El primer inconveniente en este sentido viene dado por la imposibilidad de los entrenadores en reflexionar sobre su acción, diagnosticar la realidad y cotejar esos datos con información bibliográfica específica y actualizada. Desde los ámbitos institucionales tanto educativos como deportivos gubernamentales y no gubernamentales que tienen algún tipo de responsabilidad sobre las actividades deportivas específicamente dirigidas a las edades infantiles se escuchan con bastante frecuencia un discurso exitista y de concreción de

logros de manera inmediata. Dicho discurso signa a los proyectos deportivos con un tinte excluyente y elitista en perjuicio claro está de los niños que por diversa índole en la etapa de evolución no da con los parámetros de rendimiento que institucionalmente se requiere para apaciguar intereses exógenos a los requeridos por los niños

El problema que se desarrolla está orientado a investigar si por la falta de una propuesta de entrenamiento del Mini Atletismo, no está incidiendo en forma positiva en la práctica de este deporte. Así mismo, el tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, no es el suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas; y, la falta de una planificación para el entrenamiento del mini atletismo no está mejorando las capacidades coordinativas en los niños deportistas del grupo de masificación.

Siguiendo por nuestra justificación del por qué seleccionar el tema se por su propuesta práctica, a la vez servirá como guía para mejorar las capacidades coordinativas de los niños, lo que en el futuro busca mejorar la participación en las confrontaciones deportivas infantiles. Se establece la propuesta práctica cuyo denominador común es la necesidad de diseñar tareas en las que se motive a través del mini atletismo con responsabilidad, profesionalismo, que sea dinámica y utilizando bien el tiempo de preparación de las capacidades coordinativas en los niños y niñas deportistas.

La investigación tiene el propósito que el lector conozca la importancia que se le da al desarrollo de las capacidades coordinativas para mejorar en el futuro atleta su rendimiento deportivo y competitivo, son antecedentes que justifican la realización de este tema de indagación. Las causas que se considera para que subsista el problema, es la falta de tiempo para su enseñanza en los centros educativos que provienen los niños, puesta en vigencia la hora pedagógica para las clases de Cultura Física, no existe un estudio y una propuesta alternativa para que se mejore las capacidades coordinativas en los niños que conforman el grupo de masificación del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

Si el problema diagnosticado no se lo corrige a tiempo, se frustra con las aspiraciones de los niños deportistas de obtener logros significativos en la competencia deportiva futura del atletismo en las pruebas de pista, también se perderá el interés y la motivación para la práctica de este deporte que llama la atención de muchos niños y niñas de la ciudad de Loja; por lo tanto nos hacemos las siguientes interrogantes: ¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en la práctica del Mini atletismo?, ¿Con la propuesta del Mini Atletismo, se motiva de mejor manera a los niños? y ¿El tiempo utilizado para el desarrollo de las capacidades coordinativas está incidiendo, en la práctica del Mini Atletismo?

Otro de los problemas determinados se encuentra en los documentos del Currículo de la Asignatura de Cultura Física, no están enfocados a la masificación del Mini Atletismo, de igual forma se debe desarrollar desde la perspectiva de las destrezas básicas psicomotrices a través de procesos de desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas; los contenidos del Bloque de Movimientos Naturales, no se desarrollan las capacidades coordinativas considerando que son la base de la aptitud física en edades tempranas

El objetivo general se refiere a determinar la incidencia de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio y reacción en el mejoramiento de la práctica del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014; entre los objetivos específicos se sustenta en: analizar si la planificación propuesta de enseñanza del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación; así como, establecer el tiempo para la práctica del Mini Atletismo en las pruebas de pista; y, proponer una programa basado en el desarrollo multilateral que permita mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja.

El problema central investigado se refiere: ¿Cómo incide el desarrollo de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de

Federación Deportiva de Loja. Año 2014?

La revisión de literatura enfoca las variables capacidades coordinativas, se describe su clasificación, la capacidad reguladora del movimiento, capacidad de adaptación y cambios motrices, capacidades de orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, agilidad y reacción, las estrategias pedagógicas. La segunda variable el Mini Atletismo, se describe su historia, objetivos, la dimensión motora física, social y mental; su enfoque pedagógico, materiales y equipamiento, grupo de edades; las pruebas de pista como: carreras de velocidad, carrera de relevos, vallas, obstáculos, la marcha atlética y pruebas de medio fondo. Los métodos que se cumplieron son: el análisis que se lo utilizó en la confrontación de los referentes teóricos y los empíricos, la síntesis para la interpretación cualitativa y cuantitativa de los resultados de los instrumentos que se aplicaron; el método inductivo – deductivo permitió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a la investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares de la investigación, el método deductivo sirvió para analizar es los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, la inducción, se lo aplicó en forma específica en la recolección de datos mediante la aplicación de la entrevista dirigida a entrenadores y niños. Las técnicas utilizadas en la investigación fueron: La Encuesta aplica a 5 entrenadores de Atletismo y 30 niños y niñas de masificación de Federación Deportiva de Loja, y el test de valoración de las capacidades físicas coordinativas.

Entre los resultados relevantes, que son de la discusión y verificación de las hipótesis, tenemos como conclusiones las siguientes: la planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas; así mismo, el tiempo para la práctica del Mini Atletismo, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños, de igual forma, un13% promedio de diferencia fue la mejora de la capacidad coordinativa

motora de Regular a Buena en los investigados; por lo tanto se realiza las siguientes recomendaciones: que los entrenadores de Iniciación del Atletismo de Federación Deportiva de Loja, consideren el programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo en los niños; también periodizar el tiempo de su preparación dosificando actividades de juegos pre deportivos, ejercicios localizados y recreativos para mejorar las capacidades coordinativas de los niños(as).

La investigación cumple con su objetivo y propósito, por cuanto se desarrolla el programa multilateral para mejorar la capacidad coordinativa, en la enseñanza del Mini Atletismo en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, se encuentra estructurado por el tema, introducción, definición del problema, justificación, marco teórico y desarrollo operativo del programa. La investigación tiene su sustento en bibliografía de autores nacionales e internacionales, así como de artículos y documentos electrónicos del internet, todos ellos actualizados.

Cloncluyo que el Mini Atletismo es el primer estadio de una forma alternativa a la competición y a la iniciación al atletismo donde se intenta compaginar, recreación e iniciación precoz respetando y favoreciendo el desarrollo personal y las capacidades coordinativas de los infantes.

Recomiendo que Aplicar el programa Multilateral de Mini Atletismo ya que está elaborado tomando en cuenta las necesidades de los niños, permitiéndoles mejorar sus capacidades coordinativas.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Definición.- El autor del Campo (2010) señala que: “Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento” (Campo, 2009, pág 33)

Interpretando lo manifestado por el autor citado, se está de acuerdo que, ya que son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada

Clasificación. Gutiérrez (2003) cita que **-** a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz; Regulación de Los movimientos; b) Especiales: Orientación Equilibrio; Reacción: Simple y Compleja; Ritmo; Anticipación; Diferenciación; Coordinación c) Complejas Aprendizaje motor Agilidad” (Gutiérrez, 2003, pág 42)

Analizando la clasificación antes citada, estas capacidades están orientadas a las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Capacidad reguladora del movimiento: Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del

movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de adaptación y cambios motrices:- Tudor Bompa (2010) al respecto cita que**:** Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados" (Bompa, 2009, pág 181)

Analizando lo que cita el autor, serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Capacidad de orientación: Román Ignacio Cita (2011) **"**Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto" (Refoyo, 2011)

Se está de acuerdo con la definición anterior, ya que constituye el dominio relacionado con la ubicación del cuerpo en el espacio en interacción con el tiempo y la coordinación en los movimientos.

El equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El Ritmo: Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Anticipación.- Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores.

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores atletas contrarios. Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Coordinación.- Tudor Bompa (2010) al respecto manifiesta: **"**Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás

capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación". (Bompa, 2009, pág 181)

Aportando al criterio del autor citado, las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Agilidad.- Esta es la capacidad que tiene un individuo par a solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existen te entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego" (Javier, 2008)

De acuerdo con la opinión citada, ya que la agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

Capacidad de Orientación.- Gabriel Molnar (2012) al respecto cita que: Se entiende el poder que el atleta tiene para determinar espacialmente la posición y el movimiento de su propio cuerpo, y/o de un objeto móvil (adversario, balón, compañero). Es una de las secciones que estudian quienes quieren ser profesores de educación física, es decir, orientan sus clases en forma de ejercicios para detectar la capacidad que sus alumnos tienen para realizar las diferentes actividades físicas que se le presentan**.** Es aquella que posibilita determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento" (Gabriel, 2012, pág 103)

Al respecto de lo citado, esta capacidad de orientación, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

Capacidad de Equilibrio.- Se entiende el poder que el atleta tiene para mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de desvíos. Es aquella que posibilita mantener o volver a colocar el cuerpo en el estado de equilibrio durante, o después de cambios de posición del mismo. Existen dos aspectos que deben ser diferenciados: Equilibrio estático y Equilibrio dinámico**.** Como unidad de medida: La duración del mantenimiento del estado de equilibrio, o la velocidad y caída de reposición del equilibrio.

Capacidad de Reacción.- Se entiende el poder que el atleta tiene para ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y/o cambios súbitos de la situación. Es aquella que induce a ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, dónde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada y de acuerdo con la tarea establecida.

Capacidad de Coordinación.- Para el autor Tudor Bompa (2010)**.** Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular,

sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones.

Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas" (Bompa, 2009, pág 181)

Interpretando lo citado, se confirma que estas capacidades se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Clasificación.

a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz Regulación de Los movimientos
b) Especiales: Orientación Equilibrio Reacción: Simple y Compleja
Ritmo Anticipación Diferenciación Coordinación
c) Complejas Aprendizaje motor
Agilidad: Capacidades coordinativas Generales o Básicas

Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de

medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos" (Platonov, 2011)

Analizando la clasificación anterior, constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales

Capacidad de Flexibilidad.- viene dada por el alargamiento de los músculos y tendones, con el fin de dar más movilidad articular a cada una de las articulaciones y facilitar la extensibilidad de los mismos.

Activo: El propio ejecutante alcanzará la posición deseada de alargamiento del grupo muscular. Se realiza mediante pequeños rebotes sobre el máximo estiramiento

Pasivo: Como en el caso anterior, pero con la ayuda de un compañero que la facilita los rebotes. Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él. La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

Generalidades.- El atletismo es la disciplina deportiva más antiguas de todas. Que remota desde la época griega donde competían en carreras y algunos lanzamientos. El atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. El rendimiento deportivo no solo se caracteriza por ser un proceso pedagógico, sino también por el grado de desarrollo de las capacidades motoras. Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. **(**www.wikypedia.com)

Las Capacidades Coordinativas son pre- condiciones psico-motrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motor" (Leipzig, 2009, pág 67)

Acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

Orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

Equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

Adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

Rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Capacidades de acuerdo a la ontogénesis motora.- Las capacidades físicas de acuerdo al desarrollo de la ontogénesis motora, que es el desarrollo individual del hombre durante su vida a nivel motor, biológico y psicológico se clasifican en

Capacidades Tempranas. Pre -Escolar: De los 4 a 6 años. I Edad Escolar de 7 a 9 años. II Edad Escolar de 9 a 11 años en mujeres y de 9 a 13 años en hombres.

Las capacidades a trabajar en esta edad son: La flexibilidad, coordinación, velocidad, Aprendizaje Motor, y fuerza explosiva.

Capacidades Tardías I Fase Puberal de –13 años en mujeres y de 13 – 15/16 años en hombres.
II Fase Puberal de 13 – 16/17 años en mujeres y de 15 –18/20 años en hombres.
Estas capacidades son: Resistencia Anaeróbica Láctica y A láctica, y Fuerza Máxima.

Capacidades Neutras: Estas capacidades se pueden trabajar independientemente de la edad y son: Resistencia Aeróbica y resistencia a la fuerza.

La necesidad del entrenamiento adecuado.- En la página Web se cita: **"**Es necesario totalmente que el niño entrene, los que están en contra del entrenamiento infantil no pueden ignorar la escasez de la práctica deportiva oficial o reglada en la enseñanza, es decir en la Educación Física. Dos horas a la semana de clase de Educación Física, que en muchos casos se reducen por improvisitos o actividades de los Centros Educativos reduciendo así el tiempo de la actividad, es claramente insuficiente para la creación de un hábito de práctica deportiva, para la efectividad de los aprendizajes, para la resolución de problemas psico-motrices" (www.wikypedia.com)

De acuerdo a lo interpretado, la continuación de la práctica física fuera de las clases lectivas a través del entrenamiento es totalmente obligada para un posible talento futuro deportista de alto nivel, y que si no emprende a unas edades determinadas no podrá progresar convenientemente, arriesgándose a la incapacidad de desarrollar ya algunas habilidades.

El entrenamiento de los niños.- Un objetivo elemental y primordial en el entrenamiento de los niños seria la creación del hábito de practicante deportivo. A partir de esta noción del entrenamiento con niños será más viable, incluso, que se introduzcan en el alto rendimiento o que lo hagan sin traumas de su posible éxito o fracaso. Según algunos estudios sociológicos solo el 7% de los practicantes deportivos (García Ferrando 1991), lo realizan

para destacar o participar en competiciones, de ahí que en las edades infantiles, donde el nivel de practicantes es porcentualmente muy superior a las edades adultas no podamos descartar a aquellos que “no valgan”, o no quieran incorporarse al alto rendimiento, porque sería la gran mayoría.

El aprendizaje en la iniciación deportiva.- García (2008) cita que**:** Para poder practicar el deporte, el atleta debe adquirir numerosos conocimientos. A lo largo de su vida deportiva, desde su iniciación hasta alcanzar, quizás, un nivel de destreza elevado, el deportista sigue un proceso individual que denominamos aprendizaje. Por desgracia el aprendizaje no siempre resulta fácil, a veces requiere de largos periodos de entrenamiento; el proceso de enseñanza-aprendizaje, estará siempre inmerso en la vida del deportista, dado que el ser humano siempre aprende, de otro modo se produce el abandono de la actividad deportiva, debido a que muchos deportistas no logran el nivel mínimo necesario para practicar y gozar de su práctica” (Fernando, 2008, pág 79)

Lo que el autor está refiriéndose es que el niño aprenderá a desplazarse por diversos terrenos a utilizar diversos instrumentos, a interactuar con objetos, compañeros y contrincantes .En la medida que sepa realizar correctamente las diversas tareas involucradas en su deporte, podrá lograr una elevada eficacia y disfrutar de su práctica

Cambios perceptivos y motores.- El niño que aprende a botar el balón, o dar el pase, ha adquirido previamente la fuerza suficiente para agarrar e impulsar el balón con la mano, ya que en caso contrario debería incrementar su fuerza hasta conseguir la mínima necesidad para poder iniciar el aprendizaje de esta tarea. Si sigue practicando, si progresa en el dominio de la destreza, probablemente se producirán cambios importantes en las propiedades de los músculos que más intervienen en la tarea, y también en su sistema cardio respiratorio.

Estrategias Pedagógicas. Entre las principales se cita a las siguientes:

- ✓ Se debe personalizar en base a necesidades y condiciones concretas, en primera instancia ubicación temporo-espacial.
- ✓ Realizar ejercicios preparatorios antes (izquierda- derecha).
- ✓ Es fundamental la evaluación diagnóstica de la capacidad de desempeño integral.
- ✓ Aplicación de las leyes del ejercicio. (Personalización, Adecuación, Jerarquización y Dosificación). Exposición precisa y comprensible, acorde a edad.
- ✓ Estructuración del gesto motor. (¿Qué queremos?). Nunca ocasionar fatiga.
- ✓ Adaptación del alumno a implementos y aparatos sencillos. Mucho cuidado con las referencias espaciales.

Riesgos, que produce un entrenamiento inadecuado.- El principio causa-efecto, se produce en todas las actividades del ser humano, es así que al realizar un entrenamiento inadecuado veremos presentarse riesgos como los siguientes: Sobrecarga, defectos físicos derivados de la práctica deportiva, cambios en el metabolismo, la práctica del entrenamiento es fácilmente manipulable, múltiples abandonos entre quienes comienzan muy pronto, desadaptación social, exceso de sistemas autoritarios, excesiva repetición y empleo de métodos analíticos, utilización excesiva del refuerzo, desequilibrios psicofísicos" (www.efdeportes.com)

Aportando al criterio citado anteriormente, el entrenamiento no es neutral influirá positiva o negativamente y, en ese sentido, existen unos riesgos muy claros si no se práctica un deporte de forma adecuada. Pero también existirán unas ventajas indudables si además, se trabaja a largo plazo, siendo conscientes de que los niños están en edad de crecimiento y que su máximo rendimiento lo darán mucho después

EL MINI ATLETISMO

Definición- El autor Gozzoli (2009) señala que: **"**El Mini atletismo, es un programa de atletismo para niños, creado de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos, de acuerdo a la edad, es asequible y divertido ya que todos los eventos están direccionados al juego. El Mini atletismo permite a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier lugar, estadio, patio de juegos, gimnasio o cualquier zona deportiva disponible" (Gozzoli, 2009, pág 15)

Considerando lo que manifiesta el autor en el párrafo anterior, no es más que un programa creado con la finalidad de que un mayor número de niños lo practiquen y conozcan el atletismo, ya que al ser la base de todos los deportes, es el pilar fundamental para la práctica de otros deportes

Objetivos del mini atletismo.- Para E. Castillo (2010) plantea que**:** Estos son los objetivos de organización del mini atletismo: que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo, que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas; que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado; que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas; que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños; que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos; que se requieran pocos asistentes y jueces; que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)**.** Entre otras cosas el Mini atletismo proporciona varios beneficios, que permiten al niño desarrollarse en cualquier ámbito de su vida" (Castillo, 2010, pág 34).

Aportando a lo citado anteriormente, los objetivos del Mini Atletismo están orientados con un enfoque de la actividad atlética infantil se persiguen básicamente los siguientes objetivos: Permitir el acercamiento de un mayor

número de niños a la práctica deportiva, haciéndola llevadera, variada y entretenida, y formar bases sólidas para los futuros proyectos atléticos ya que las actividades proveen una gran variedad de movimientos básicos para el desarrollo multilateral, fundamental en esta etapa del atleta.

Dimensión motora y física.- La autora Suntaxi (2011) al respecto señala que: **"**El Atletismo es una Actividad Deportiva y Física considerada como la práctica deportiva básica que sirve como preparación para otros deportes y que es muy favorable para mantener un buen estado de salud. Por esta razón siendo importante y fundamental, debe ser considerada dentro de las clases de educación física, porque el atletismo involucra una búsqueda permanente de habilidades motoras eficientes, logrando un ahorro de energía, al realizar movimientos eficientes" (Suntaxi, 2011, pág 66)

Analizando citado por el autor, la dimensión motora y física está en la búsqueda de progreso se hace a través de las funciones motoras básicas como, correr, saltar, lanzar, que son la base de la actividad física de los niños.

Dimensión social y mental.- Acosta (2008) cita que: De un entrenamiento continuo, disciplinado y organizado dependerá los resultados, y esto se dará, si se da valor a la noción de esfuerzo, voluntad y resistencia, puesta en práctica en todo momento. Estos valores son absolutamente necesarios para la educación de los niños, ya que son la base en todas las instancias de la vida. Además de estos valores como características principales y esenciales, el atletismo conlleva a otros valores importantes en el desarrollo como personas dentro de una sociedad como por ejemplo: el respeto por los otros competidores, jueces, y público. En varios eventos de atletismo se ha podido observar como el compañerismo y la solidaridad se ven manifestadas, teniendo respeto mutuo, respetando a los jueces y al público, felicitándose al terminar una competición, compartiendo su hidratación, sociabilizando antes y después de la competencia, creando

amistad sin importar la raza, el país o la lengua, creando grandes amigos.“ (Acosta, 2008, pág 75)

Lo que el autor hace referencia a lograr una motivación duradera al presentar la actividad desde este enfoque para permitir menor porcentaje de deserción, promover la salud de la población infantil acompañada de la práctica deportiva, creando hábitos, modos y costumbres de vida de la mano del deporte

Enfoque Pedagógico.- La autora Suntaxi (2011) manifiesta al respecto. El Atletismo es una excelente ayuda pedagógica para los niños, pero necesita algunos ajustes para mejorar el impacto que puede tener sobre la educación. Es más, la forma cultural adulta del atletismo no es compatible con los objetivos pedagógicos de la práctica para niños. Atletas adultos bien entrenados. El Mini atletismo se maneja en un enfoque pedagógico atractivo para todo niño, teniendo como características las siguientes: El Mini atletismo es accesible para todos los niños a nivel motor, físico y mental, porque lo que único que necesita es la predisposición del niño**.** Es instructivo para todo porque sigue un proceso y trabajo múltiple. Es atractivo por la gran variedad de actividades y por la interacción de los niños pudiendo experimentar diferentes situaciones” (Suntaxi, 2011, pág 66)

De acuerdo con lo citado anteriormente, ya que en la vida deportiva de los niños, la introducción temprana a las actividades atléticas de pista y campo proporcionan un excelente medio de desarrollo multilateral y potencialmente futuros atletas. Pero si se desea que este tipo de actividades sea atractivo y motivador para la participación de niños, deben organizarse programas y estructuras especiales que contemplen ciertos requerimientos, tratándose de niños, que cumplan con estos requisitos

Para el Autor Gozzoli (2009) “El Mini atletismo es un encuentro deportivo que puede ser usado en diferentes formas para desarrollar la actividad escolar, para hacerla más dinámica y placentera, por medio de una cohesión eficiente de grupo” (Gozzoli, 2009, pág 15)

Interpretando lo citado por el autor, el mini atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas.

Grupo de edades.- Gozzoli (2009)**.** El mini atletismo se lleva a cabo en tres grupos de edades: Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años. Grupo II: niños de edades de 9 y 10 año Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años" (Gozzoli, 2009, pág 15)

Lo que el autor hace referencia a los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos es presentado en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos considerando su edad biológica y cronológica.

Materiales y equipamiento.- Documento de la IAAF (2010) En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa, más esto no quiere decir que no se pueda realizar con equipos y materiales creados manualmente, pero sin dejar a un lado la esencia y el objetivo del material. Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente Si, por cualquier razón, no se puede obtener este equipamiento, el programa se puede llevar a cabo con materiales locales y productos artesanales. Se mantiene el criterio más importante que se respeten las propiedades y características de los materiales definidos para el programa " (IAAF, 2010, pág 59)

Lo que el autor está orientado es que no se necesita de materiales tecnificados para desarrollar o ejecutar actividades de mini atletismo, los mejores recursos que se pueden utilizar lo natural y materiales creados manualmente.

Pruebas de pista.- Las pruebas de pista se realizan en pistas ovaladas compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas y casi todas las existentes en la actualidad al aire libre miden 400 m. Muchas se señalan simplemente en la hierba de los campos de cultivos; pero las mejores están especialmente preparadas y se destinan solo a carreras en su construcción se emplea tierra, arcilla, ceniza, ladrillo machacado, materiales plásticos especiales, etc. Las de asfalto y goma empezaron a utilizarse en la década de 1950; las de materiales plásticas aparecieron en la de 1960.estas clases de pistas no requieren cuidados especiales ni sufren los efectos del clima" (IAAF, 2010, pág 59)

Aportando al criterio antes citado, las pruebas de pista se realizan en pistas ovaladas compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas y casi todas las existentes en la actualidad al aire libre miden 400 m. Muchas se señalan simplemente en la hierba de los campos de cultivos; pero las mejores están especialmente preparadas y se destinan solo a carreras en su construcción se emplea tierra, arcilla, ceniza, ladrillo machacado, materiales plásticos especiales, etc.

Carreras de velocidad.- La velocidad incluye las carreras de 100, 200 y 400 m, además de los relevos: Características de la prueba: Es una de las pruebas más espectaculares que existen**; e**s muy importante el calentamiento, para evitar lesiones**; s**e necesita buena técnica de salida**; s**on muy fuertes físicamente**; c**ualidades físicas: velocidad, Fuerza, Coordinación**.(**http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo).

El autor hace referencia que las carreras de velocidad no son más que cualquiera de las carreras a pie más cortas y que consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos

Sobre las características de estas carreras el autor Francisco cita: (2003) cita: "Los atletas. Los velocistas son atletas fuertes, explosivos y con una alta capacidad de concentración. La calidad de los pies, en cuanto a la

reacción, es fundamental para un buen resultado. Aunque normalmente son altos, sobre todo los hombres, aunque velocistas relativamente bajos y muy explosivos también han logrado grandes marcas. 100 metros" (Francisco, 2003, pág. 33)

Aportando a las características de la carreras de velocidad son las de gran velocidad de ejecución, gran amplitud de movimiento (las zancadas son de mayor longitud), elevada frecuencia de movimientos, enérgica acción de brazos / piernas, máxima elevación del muslo de la pierna libre (paralelo al suelo), tronco ligeramente inclinado hacia delante y apoyo del pie explosivo-reactivo y con el metatarso solamente.

Carrera de relevos.- Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos. Características de los relevos: Es una disciplina muy motivadora para los alumnos. Los factores que dificultan una ejecución correcta son: El testigo, La zona de cambio, los rivales**.** Cualidades físicas. Velocidad, fuerza, coordinación**;** características de los atletas. Los componentes del 4x100 son evidentemente cuatro velocistas; pero además, y dependiendo de la posición que ocupen en el relevo, tendrán una u otra característica en particular. Así, el primer relevista debe tener una muy buena salida y dominar la carrera en la curva; el segundo y el tercero deben dominar tanto la recepción como la entrega del testigo.

Carreras de vallas.- Son carreras en las que hay que pasar diez vallas durante el recorrido. Características de los atletas. Los atletas de vallas, tantos especialistas de 100 m, 110 m o 400 m, tienen en común una gran flexibilidad que les permite pasar la valla más fácil. Los especialistas en distancias cortas son además buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas. Poseen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación. Los atletas de 400 vallas deben ser también buenos corredores de 400 m lisos.

Carreras con obstáculos.- La principal carrera de obstáculos cubre una

distancia de 3.000 m, en la que hay que superar una serie de vallas y una ría o fosa llena de agua que por lo general se encuentra por el lado externo de la pista de atletismo. Cualidades físicas: Resistencia, coordinación" (IAAF, 2010, pág 59)

Aportando en lo referente a las carreras de obstáculos se las realiza a pie en que los competidores deben completar los obstáculos para llegar a la meta, tuvo sus orígenes en las islas británicas que te sirva de ayuda, los competidores deben completar en el menor tiempo posible un recorrido con vallas fijas y fosas con agua.

Marcha Atlética.- Características de la prueba: Es una de las disciplinas más olvidadas, la diferencia con la carrera es que en La marcha siempre tiene que haber un pie en tierra; el gesto técnico se basa en la acción del glúteo; el apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso de la punta; los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo. Las distancias olímpicas actuales son de 20 Km. y 50 Km. para los hombres y 20 para las mujeres, que participaron por primera vez en Barcelona.

Pruebas de medio fondo.- Solo comprende dos pruebas: los 800 m y los 1500 m. Características de los atletas. Los medio fondistas no sólo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica lactacida, dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas, sobre todo la de 800 m. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas 800 m. en esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores" (http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo, 2011)

Considero que las pruebas de medio fondo son competencias que se realizan en una pista estándar con 8 carriles, de 400 m de longitud. Tendrá

dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm de alto y un mínimo 5 cm de ancho.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES:

En el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes materiales: Papelería, matrices para la elaboración y aplicación de instrumentos como son la encuesta, borradores, computador, CD, impresora y flash memory, e implementos deportivos para el registro de los test de coordinación como son: el cronómetro, flexómetro, conos, silbatos y tabla de registro.

MÉTODOS:

Los métodos que se utilizaron en la presente investigación fueron:

Método Analítico- Se lo utilizó en la confrontación de los referentes teóricos y los empíricos, la síntesis para la interpretación cualitativa y cuantitativa de los resultados de los instrumentos que se aplicaron.

Este método permitió; descomponer en partes los aspectos complejos que tienen los referentes teóricos científicos del mini atletismo y las capacidades coordinativas en todas sus variables o categorías. En este trabajo de investigación se cumplió las siguientes tareas: Determinación de la bibliografía; selección de los referentes teórico-empíricos; elaboración de los instrumentos para rescatar la información requerida; aplicación de los instrumentos elaborados; y tabulación de resultados.

El método inductivo – deductivo, porque la deducción va de lo general a lo particular.

Permitió desde una teoría y a partir del marco teórico se formuló dos hipótesis mediante un razonamiento deductivo que posteriormente validamos empíricamente.

Este método facilitó inferir criterios y llegar a organizar la problemática general de nuestro tema de investigación partiendo de las

relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo permitió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a la investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares de la investigación.

Este método también sirvió para analizar es los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

La inducción porque fue de lo particular a lo general, se lo empleó este método cuando de la observación de los hechos particulares obtuvimos proposiciones generales, o sea, es el que estableció el principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular; porque la inducción fue un proceso mental que consistió en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para todos los de la misma especie, se lo aplicó en forma específica en la recolección de datos que se lo realizó mediante la aplicación de la entrevista dirigida a entrenadores y deportistas.

Los datos recolectados se organizaron de acuerdo con las variables formuladas en las hipótesis de la investigación, se lo empleó para deducir las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Técnicas e Instrumentos.

Las técnicas e instrumentos utilizados se construyeron de acuerdo a los objetivos, hipótesis y propósitos de la investigación, para lo cual se elaboró, aplicó y tabuló los resultados de los siguientes instrumentos:

- Encuesta a los entrenadores de Atletismo de Federación Deportiva de Loja.
- Entrevista a los niños y niñas de masificación de Federación Deportiva de Loja.

- Test de valoración de las capacidades físicas coordinativas.
- Plan de enseñanza para mejorar las capacidades coordinativas en los practicantes de masificación del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

POBLACIÓN

La población total fue de 5 Entrenadores, y 30 deportistas del grupo de Masificación de Federación Deportiva de Loja.

f. RESULTADOS

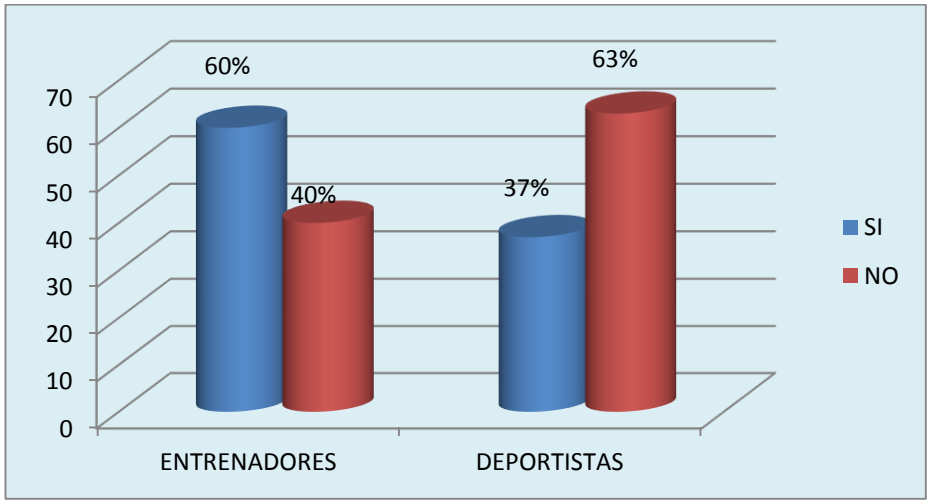
ENCUESTA APLICADA A ENTRENADORES Y DEPORTISTAS DE MASIFICACIÓN DE ATLETISMO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

TABLA N°1

LA PLANIFICACIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
SI	3	60	11	37
NO	2	40	19	63
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.- Se define a la planificación del mini atletismo como una organización de actividades dirigidas a las edades formativas que se lo realiza utilizando estrategias como reducir de la competitividad y eliminar la selectividad; variar las habilidades; bajar el nivel técnico específico; crear una reglamentación propia, implementos no convencionales y motivar por el juego.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 60% de los entrenadores señalan que la planificación del mini atletismo en las pruebas de pista, si garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas, a diferencia del 40% que señalaron la alternativa negativa; que si señalaron el 37% de los practicantes; a contraste del 63% de los investigados:

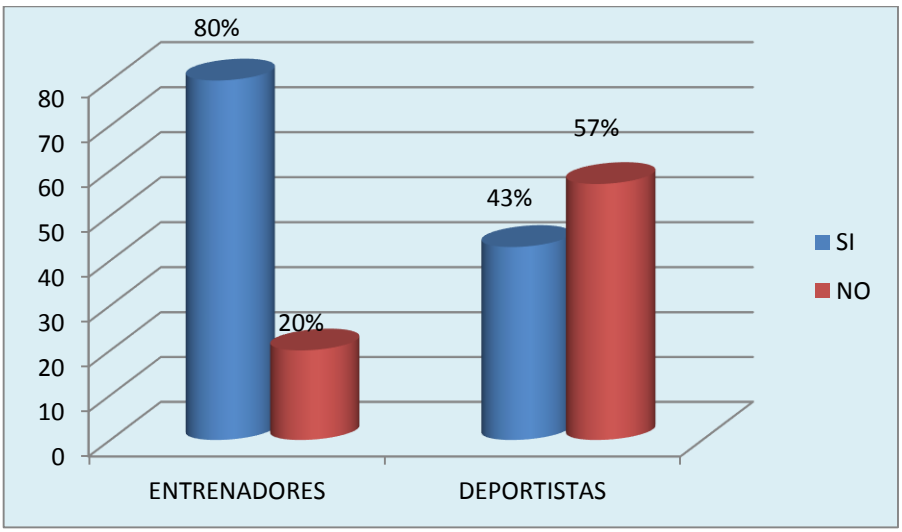
Información que permite determinar que, es bajo el porcentaje de los investigados que consideran que la enseñanza del Mini Atletismo si garantiza el desarrollo de las capacidades coordinativas.

TABLA N°2

LA ENSEÑANZA MOTIVA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
SI	4	80	13	43
NO	1	20	17	57
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Se conceptualiza al entrenamiento es una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a trasformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que el entrenamiento que se viene desarrollando, si permite motivar la enseñanza del mini atletismo, para mejorar las capacidades coordinativas; a diferencia del 20% de entrenadores que respondieron que no, en cambio el 43% de los practicantes señalaron que sí; el 57% la opción del no.

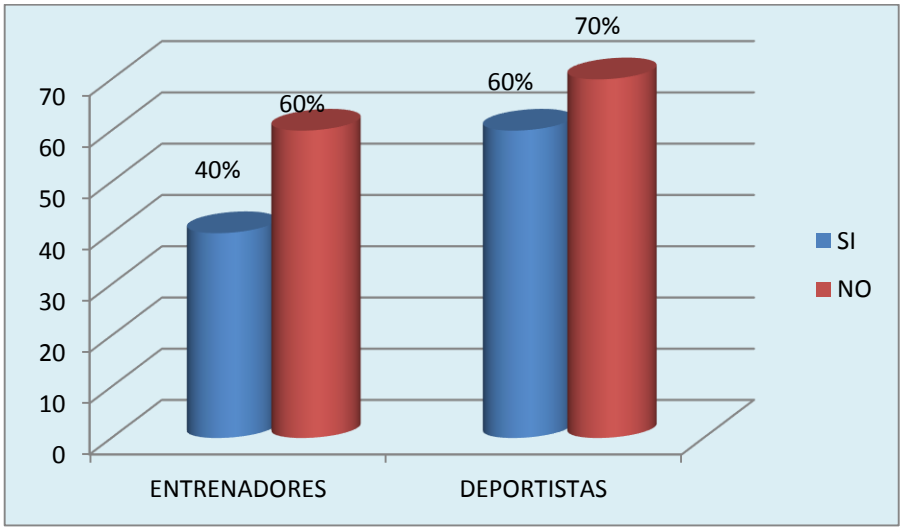
Resultados que permite concluir que, existe limitaciones en la enseñanza para motivar el mini atletismo, y así mejorar las capacidades coordinativas necesarias.

TABLA N°3

TIEMPO PARA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
SI	2	40	9	30
NO	3	60	21	70
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Se conceptualiza a la práctica de las pruebas de pista en el atletismo a las pruebas que se realizan en pistas

compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas y casi todas las existentes en la actualidad al aire libre miden 400 m.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 40% de los entrenadores señalan que el tiempo para la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, si es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas, a diferencia del 60% que respondieron el no; en cambio el 30% de los niños sostienen que sí; a diferencia del 60% de entrenadores que respondieron que no.

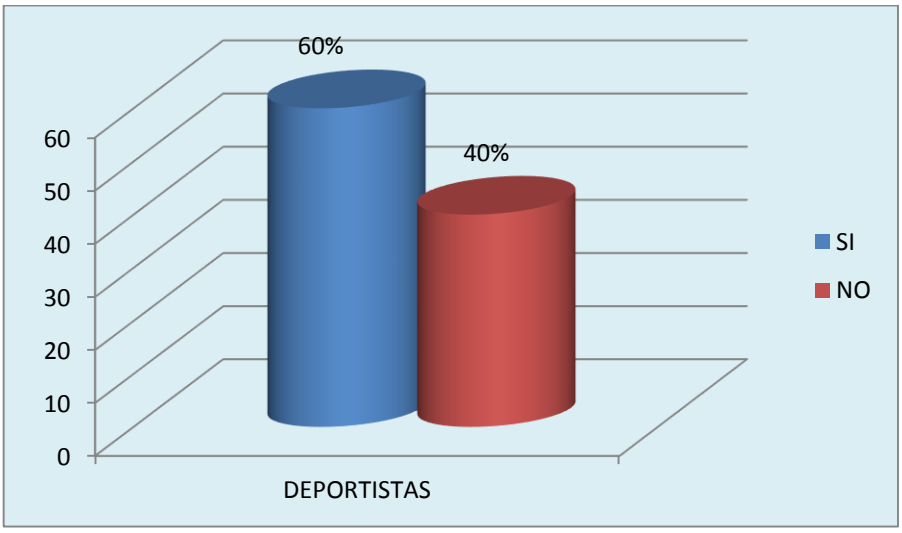
Información que permite determinar que, existe a criterio de los investigados el tiempo para la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, no es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas

TABLA N°4

UTILIZACIÓN DE JUEGOS

ALTERNATIVA	*DEPORTISTAS*	
	f	*%*
SI	3	60
NO	2	40
TOTAL	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Se conceptualiza a los juegos como motivación que fomenta los estímulos o motivación para realizar sus actividades positivas ante sí mismo ante la vida ante el aprendizaje, y ante la labor productiva contribuyendo al desarrollo de una sociedad más prospera y solidaria.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 60% de los niños señalan que el entrenador sí utiliza juegos como motivación para el desarrollo de las capacidades coordinativas; a diferencia del 40% que respondieron en forma negativa.

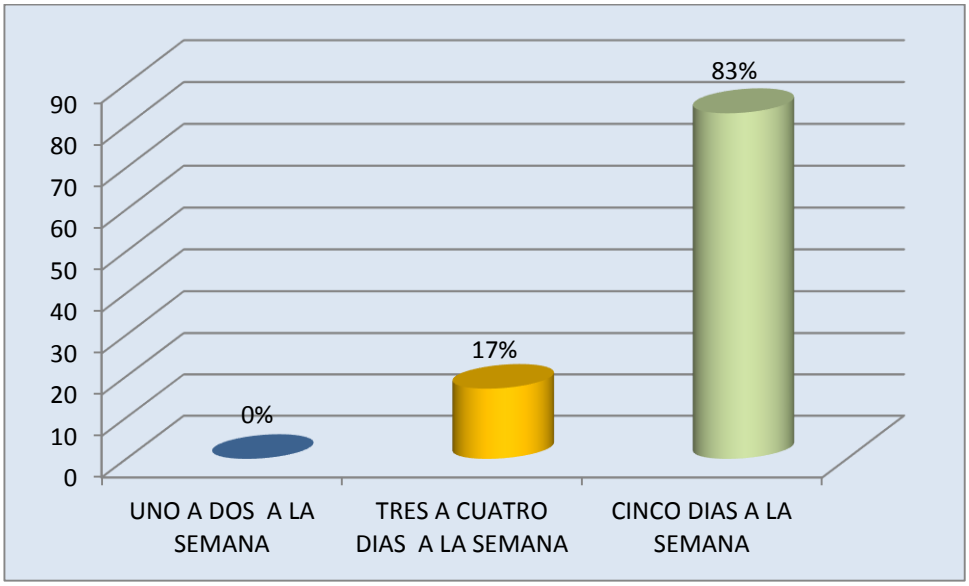
Interpretando los resultados se demuestra que los entrenadores si utilizan juegos atléticos como motivación para el desarrollo del Mini Atletismo.

TABLA N°5

DÍAS A LA SEMANA DE ENSEÑANZA

ALTERNATIVA	*DEPORTISTAS*	
	f	*%*
UNO A DOS A LA SEMANA	0	0
TRES A CUATRO DIAS A LA SEMANA	5	17
CINCO DIAS A LA SEMANA	25	83
TOTAL	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Los días de entrenamiento se caracterizan por un plan previamente elaborado, donde se dosifica las cargas y la intensidad de trabajo a realizar, cotidianamente los días de entrenamiento están durante los cinco días a la semana de lunes a viernes, porque es a nivel formativo.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 17% de los practicantes señalan que asisten de tres a cuatro días a la semana; a diferencia del 83% que respondieron cinco días a la semana, la alternativa uno a dos días no tuvo respuesta alguna .

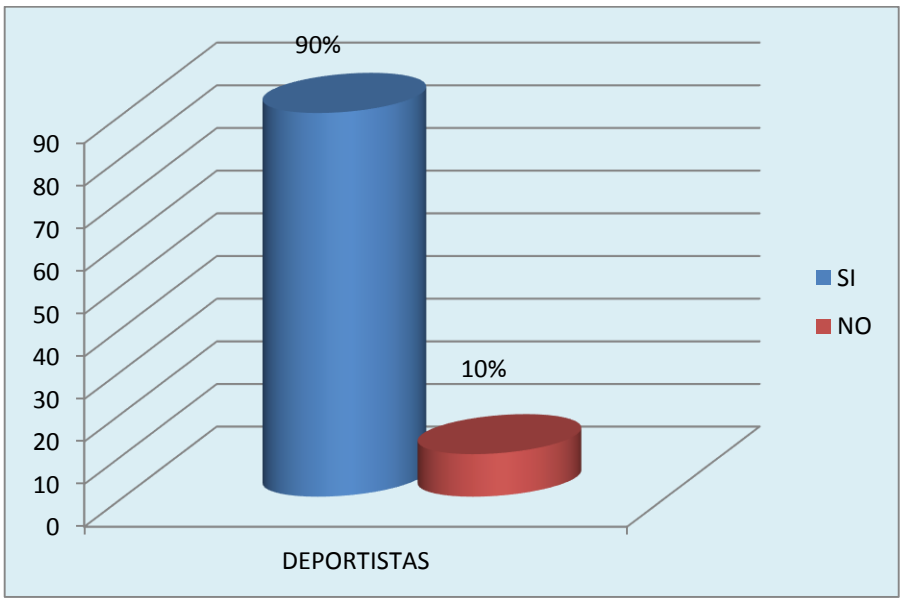
Interpretando los resultados se concluye que los entrenadores realizan la enseñanza en esta categoría de masificación deportiva durante los cinco días a la semana.

TABLA N°6

LE GUSTARÍA PARTICIPAR EN EL PROCESO

ALTERNATIVA	*DEPORTISTAS*	
	f	*%*
SI	27	90
NO	3	10
TOTAL	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. El mini atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 90% de los practicantes señalan que sí le gustaría seguir participando en el proceso a través del mini atletismo; a diferencia del 10% que respondieron en forma negativa.

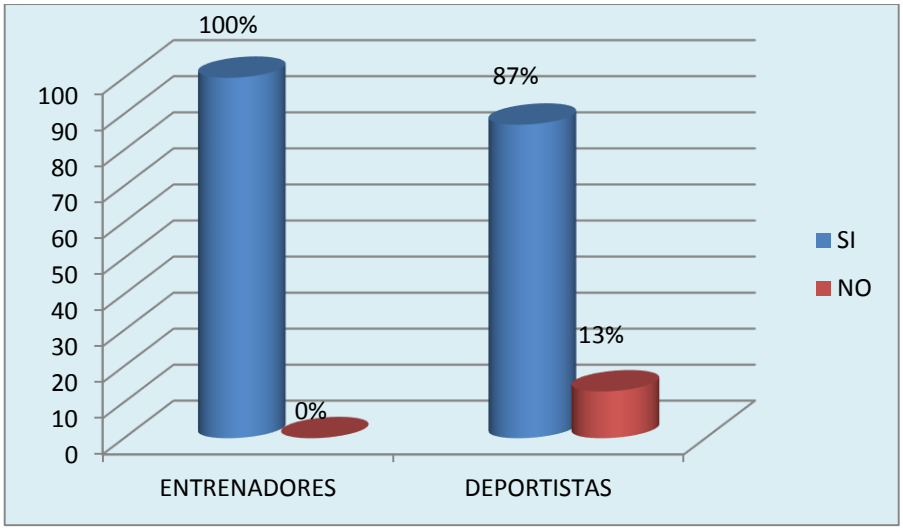
Interpretando los resultados se determina que los niños investigados si están motivados y por lo tanto desean seguir participando en este proceso de masificación del atletismo.

TABLA N°7

PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
SI	5	100	26	87
NO	0	0	4	13
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Un programa de enseñanza es planificación que permite organizar y detallar un proceso de entrenamiento.

El programa brinda orientación al entrenador respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir.

El 100% de los entrenadores señalan que sí se trabaja con programas de enseñanza, a diferencia del 87% de los niños que indicaron la opción del sí; en cambio el 13% de los practicantes respondieron en forma negativa.

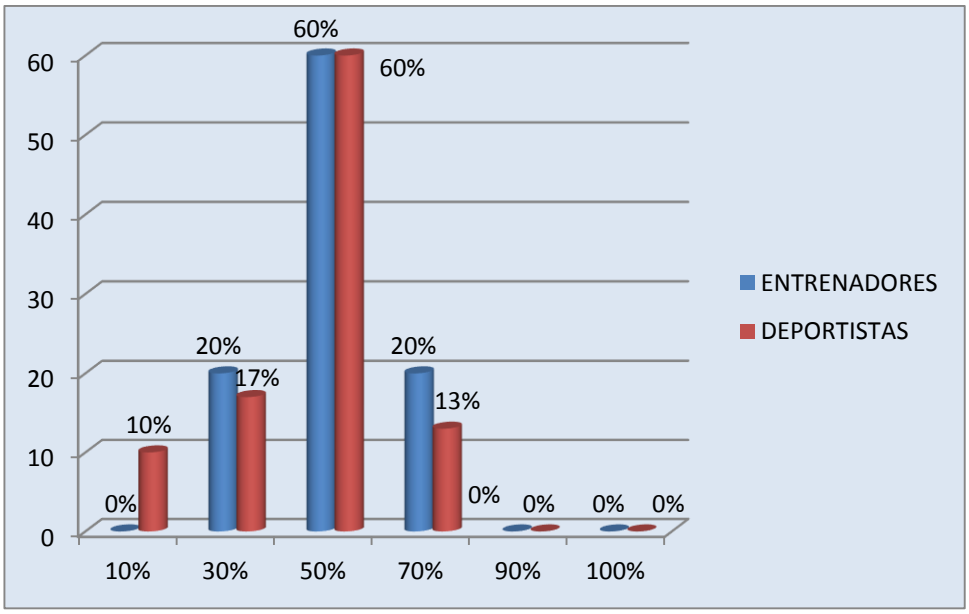
Interpretando los resultados se evidencia que en si se trabaja con programas en el grupo de masificación del atletismo de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°8

PORCENTAJE DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
10 %	0	0	3	10
30%	1	20	5	17
50%	3	60	18	60
70%	1	20	4	13
90%	0	0	0.	0
100%	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Los fundamentos técnicos del atletismo se emplean diversas técnicas de realizar las pruebas en distintas situaciones en la pista o en las pruebas de campo. Entre los fundamentos tenemos: Las pruebas, definición, carreras y tiempo de reacción; Fases de la carrera; La carrera en curva; Ejercicios para mejorar la velocidad de reacción (Arranque o salida); Reglamentación y juzgamiento

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que desarrollan el treinta por ciento los fundamentos técnicos, a diferencia del 60% que lo realiza en un 50%, en cambio el 10% de los practicantes trabajan los fundamentos al diez por ciento; el 17% de los niños señalaron un treinta por ciento; el 60% los niños emplean un trabajo del cincuenta por ciento; el 13% de los niños; las opciones noventa y cien por ciento no tuvo respuesta alguna:

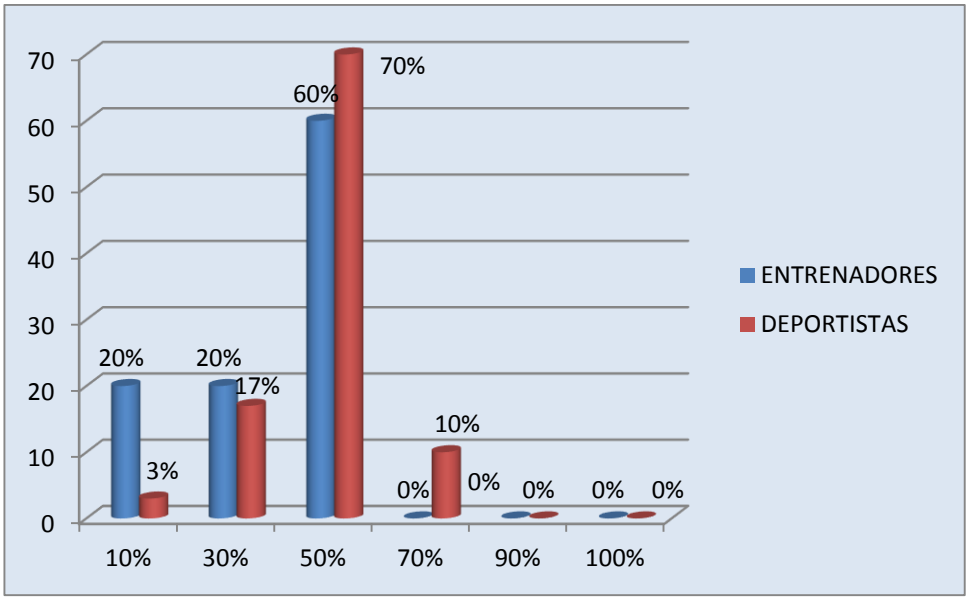
Información que permite determinar que, es bajo el porcentaje de trabajo para la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini atletismo, ya que se dedican a realizar un trabajo caracterizado por un trabajo al 50% de la capacidad de los practicantes.

TABLA N°9

PORCENTAJE DE CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
10 %	1	20	1	3
30%	1	20	5	17
50%	3	60	21	70
70%	0	0	3	10
90%	0	0	0	0
100%	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Las capacidades coordinativas, es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que desarrollan el diez por ciento trabajan las capacidades coordinativas, el 20% los entrenadores emplean un trabajo del treinta por ciento; la opción del cincuenta por ciento lo indicaron el 60% de los entrenadores, la alternativa setenta por ciento a criterio del 10% de los niños, en cambio el 3% de los practicantes señalaron la opción del diez por ciento; el 17% de los niños la alternativa del treinta por ciento; el 70% de los practicantes la opción del cincuenta por ciento; un 10% la opción setenta por ciento; noventa y cien por ciento no tuvo respuesta alguna.

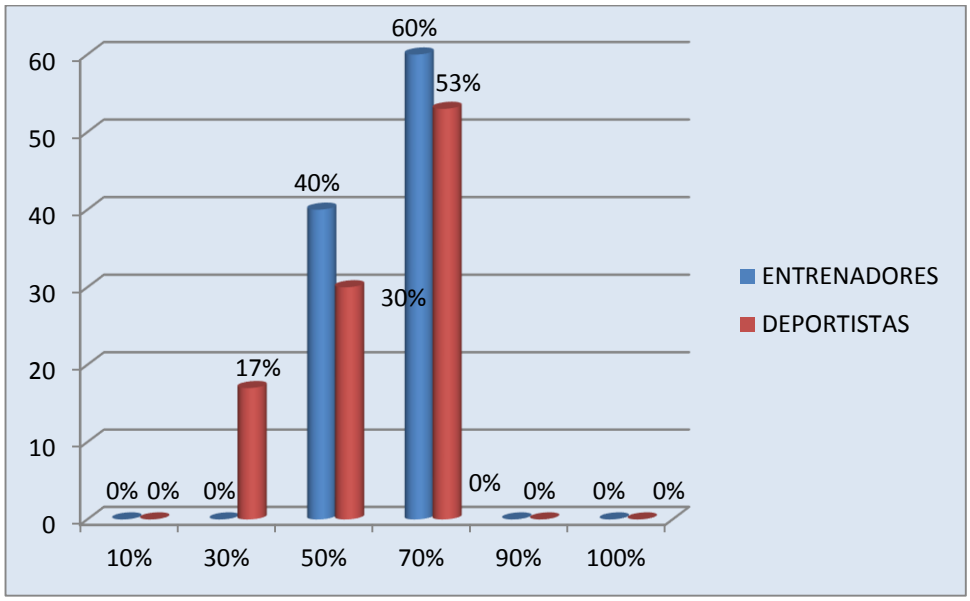
Información que permite concluir que, no se viene realizando un trabajo periódico para desarrollar y fortalecer el desarrollo de las capacidades coordinativas para un mejor rendimiento del futuro practicantes del atletismo.

TABLA N°10

PORCENTAJE DE HABILIDADES BÁSICAS CONDICIONALES

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
10 %	0	0	0	0
30%	0	0	5	17
50%	2	40	9	30
70%	3	60	16	53
90%	0	0	0	0
100%	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as)de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Las habilidades condicionales, son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 40% de los entrenadores señalan que desarrollan el cincuenta por ciento las habilidades básicas condicionales, el 60% los entrenadores emplean un trabajo del setenta por ciento; la opción del treinta por ciento lo indicaron el 17% de los niños, el 30% de los practicantes la alternativa del cincuenta por

ciento; el 53% de los deportistas la opción del setenta por ciento; las opciones diez, noventa y cien por ciento no tuvo respuesta alguna.

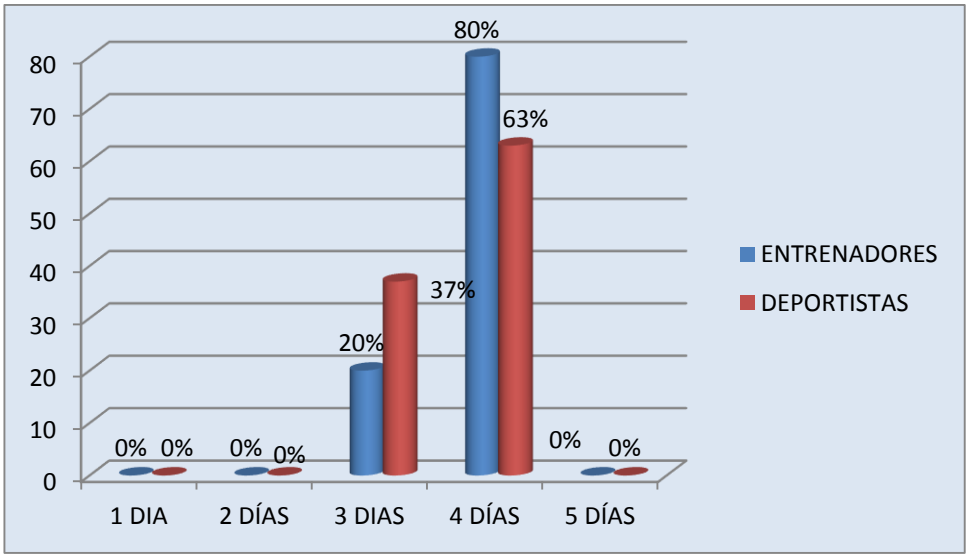
Información que permite concluir que, es significativo el porcentaje de trabajo para lograr mejorar las habilidades básicas condicionales.

TABLA N°11

TRABAJO A LA SEMANA COORDINACIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
1 DIA	0	0	0	0
2 DÍAS	0	0	0	0
3 DIAS	1	20	11	37
4 DÍAS	4	80	19	63
5 DÍAS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La coordinación, son cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que se trabaja tres días a la semana la coordinación; a diferencia

del 80% que respondieron que lo hacen durante cuatro días a la semana; el 37% de los niños indicaron los tres días a la semana; en cambio el 63% de los practicantes indicaron cuatro días a la semana; las alternativas un, dos y cinco días no tuvo respuesta alguna.

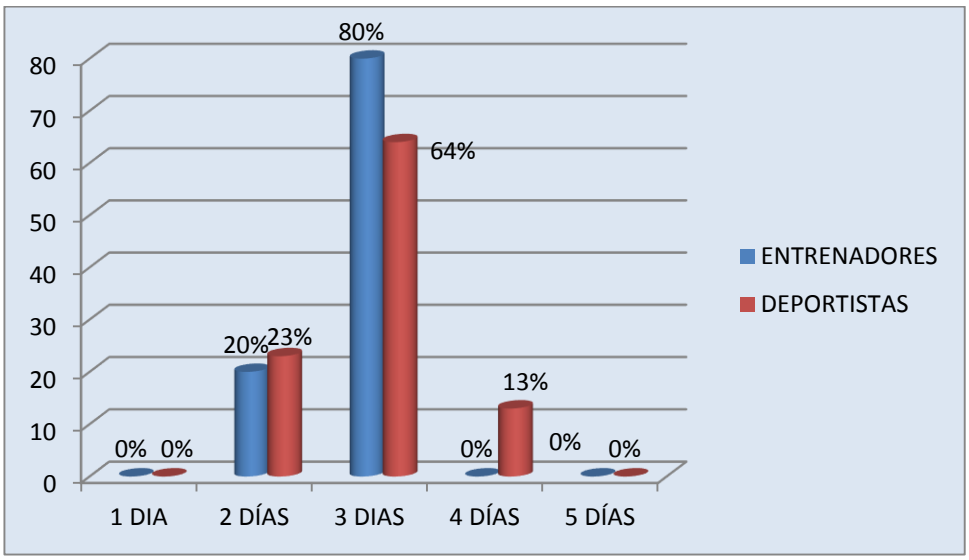
Interpretando los resultados se concluyen que los entrenadores realizan la enseñanza de la coordinación en esta categoría de masificación deportiva durante los cuatro días a la semana.

TABLA N°12

TRABAJO A LA SEMANA ORIENTACIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
1 DIA	0	0	0	0
2 DÍAS	1	20	7	23
3 DIAS	4	80	19	64
4 DÍAS	0	0	4	13
5 DÍAS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La orientación, es el dominio relacionado con la ubicación del cuerpo en el espacio en interacción con el tiempo y la coordinación en los movimientos.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que se trabaja dos días a la semana la orientación, a diferencia del 80%de que respondieron que lo hacen durante tres días a la semana; el 23% de los niños señalaron la opción dos días a la semana, un 64% lo hacen en tres días a la semana; ocupan cuatro días a la semana un 13% de los practicantes; las alternativas uno y cinco días no tuvo respuesta alguna.

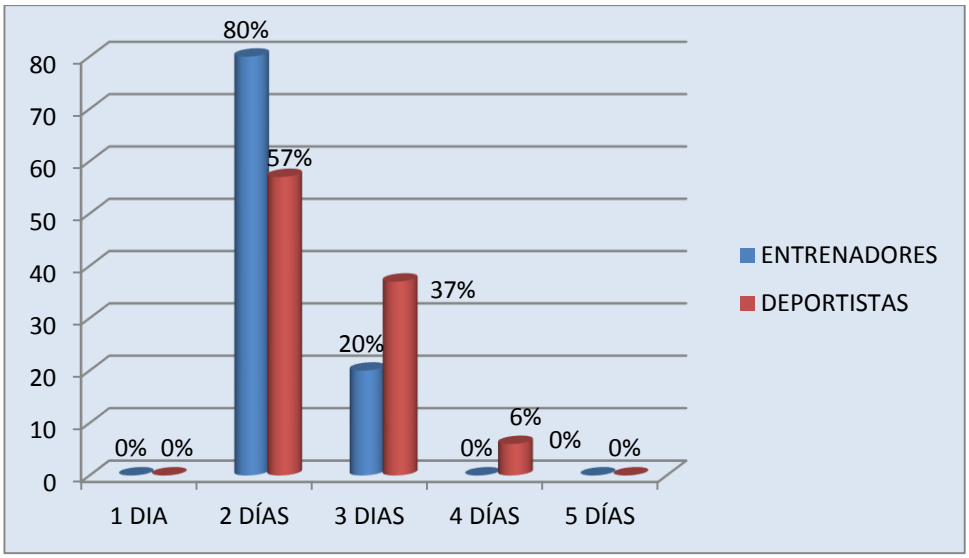
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza de la orientación en esta categoría de masificación deportiva durante los tres días a la semana.

TABLA N°13

TRABAJO DE EQUILIBRIO

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
1 DIA	0	0	0	0
2 DÍAS	4	80	17	57
3 DIAS	1	20	11	37
4 DÍAS	0	0	2	6
5 DÍAS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. El equilibrio, que es la capacidad de adecuar el ajuste postural, de acuerdo con las acciones y movimientos que se realizan en forma estática o dinámica.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los niños señalan que se trabaja dos días a la semana el equilibrio, el 20% lo hacen en tres días a la semana; el 57%de practicantes respondieron que lo hacen durante dos días a la semana; el 37% señalan la opción de tres días; ocupan cuatro días a la semana un 6% de los niños; las alternativas uno y cinco días no tuvo respuesta alguna.

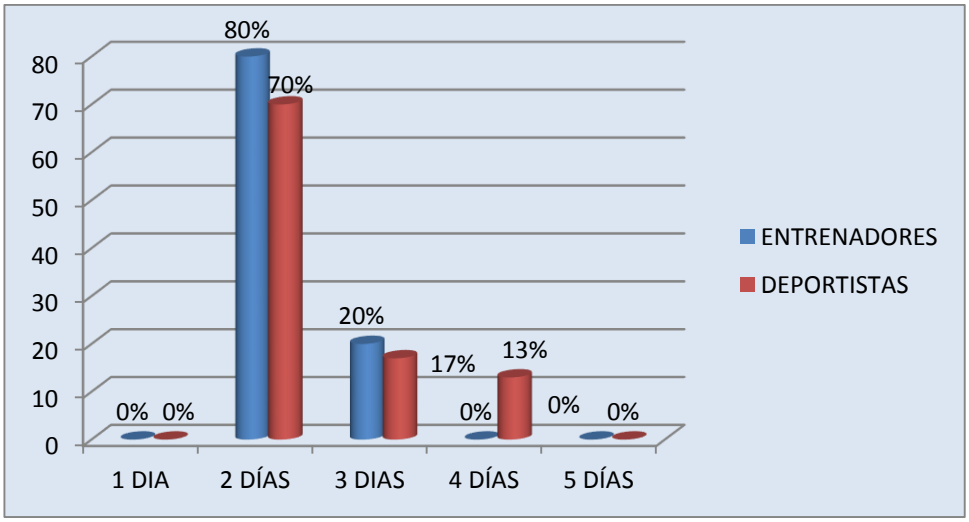
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza del equilibrio en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja, durante dos días a la semana.

TABLA N°14

TRABAJO DE REACCIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
1 DIA	0	0	0	0
2 DÍAS	4	80	21	70
3 DIAS	1	20	5	17
4 DÍAS	0	0	4	13
5 DÍAS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La reacción que es la capacidad que tiene el individuo de responder en el menor tiempo posible a un estímulo de carácter auditivo, visual o táctil.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que se trabaja dos días a la semana la reacción; a diferencia del 20% que respondieron que lo hacen durante tres días a la semana; el 70% de los niños señalaron la opción dos días, el 17% de practicantes; ocupan tres días a la semana, un 13% de los niños indicaron cuatro días; las alternativas un día y cinco días no tuvo respuesta alguna.

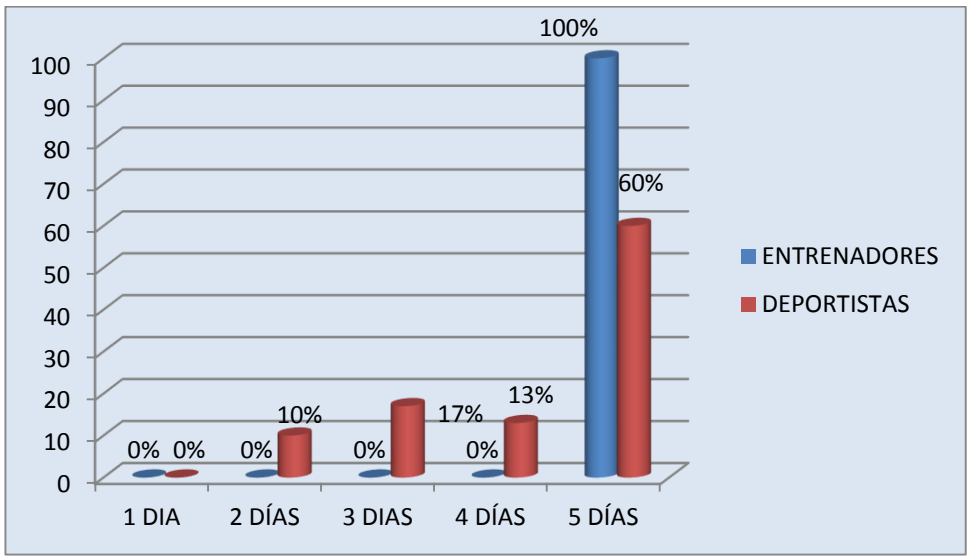
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza de la reacción en la categoría de masificación, durante dos días a la semana.

TABLA N°15

TRABAJO DE FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
1 DIA	0	0	0	0
2 DÍAS	0	0	3	10
3 DIAS	0	0	5	17
4 DÍAS	0	0	4	13
5 DÍAS	5	100	18	60
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La flexibilidad que es la capacidad del músculo para llegar a estirarse sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación, así mismo hay que indicar que es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. Por eso se recomienda practicarla varias veces a la semana.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 10% de los practicantes señalan que se trabaja dos días a la semana la flexibilidad; a diferencia del 100%de entrenadores que respondieron que lo hacen durante cinco días a la semana, lo confirma el 60% de los niños; ocupan tres días a la semana un 17% de los practicantes; en cambio el 13% de niños señalaron que lo hacen en cuatro días a la semana.

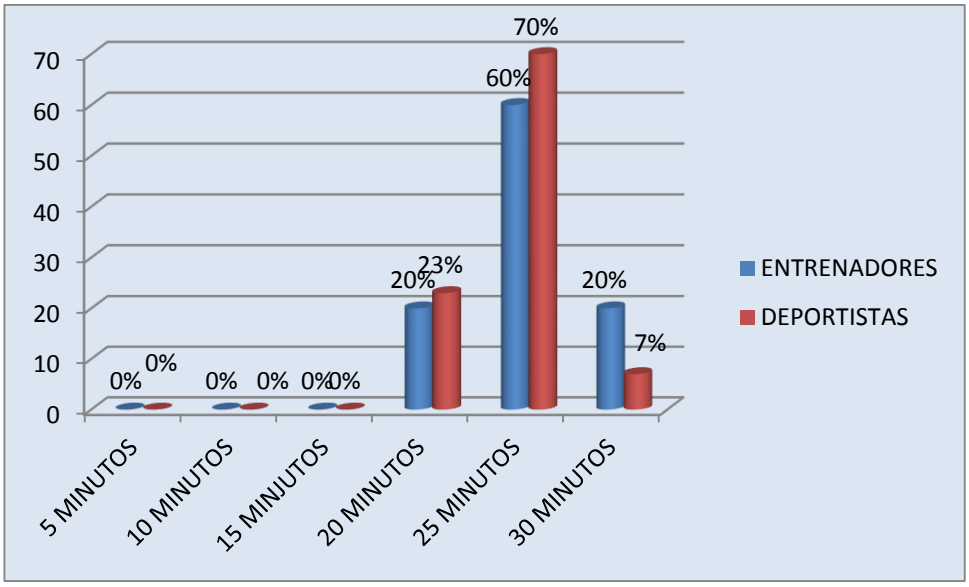
Interpretando los resultados se concluye que los entrenadores realizan la enseñanza de la flexibilidad en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja, durante los cinco días a la semana.

TABLA N°16

TIEMPO PARA LAS CAPACIDAD DE COORDINACIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
5 MINUTOS	0	0	0	0
10 MINUTOS	0	0	0	0
15 MINJUTOS	0	0	0	0
20 MINUTOS	1	20	7	23
25 MINUTOS	3	60	21	70
30 MINUTOS	1	20	2	7
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que se trabaja veinte minutos la coordinación, a diferencia del 60% que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos; ocupan treinta minutos un 20% de entrenadores, el 23% de los niños indicaron la opción veinte minutos; el 70% de los practicantes la alternativa veinte y cinco minutos; el 7% de los niños indicaron la opción treinta minutos; en cambio las alternativas cinco, diez y quince minutos lo tuvieron respuesta alguna.

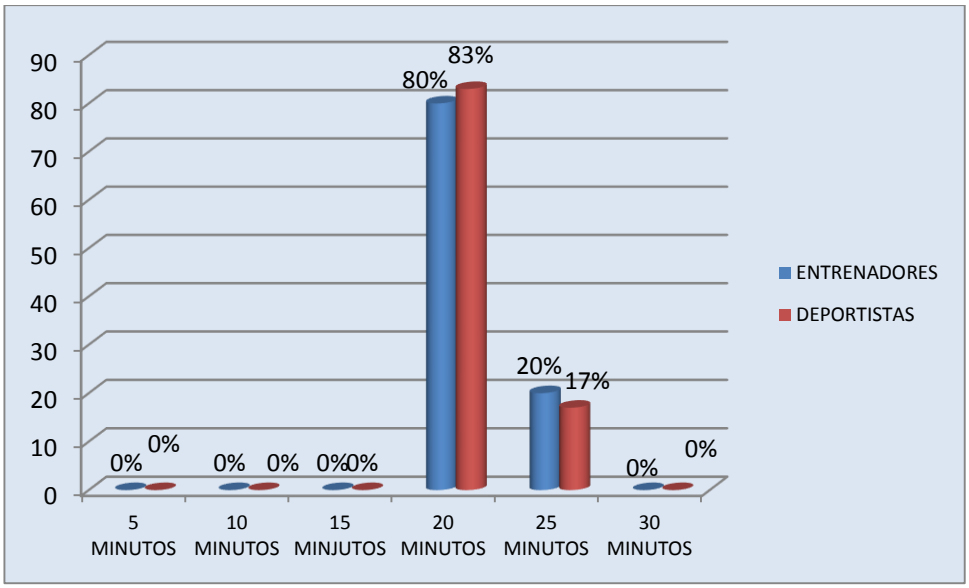
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza de la coordinación durante veinte y cinco minutos en cada sesión de entrenamiento en la categoría de masificación deportiva.

TABLA N°17

TIEMPO PARA EL DESARROLLO DE LA ORIENTACIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
5 MINUTOS	0	0	0	0
10 MINUTOS	0	0	0	0
15 MINJUTOS	0	0	0	0
20 MINUTOS	4	80	25	83
25 MINUTOS	1	20	5	17
30 MINUTOS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La orientación que es la la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que se trabaja veinte minutos la orientación; a diferencia del 20% que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos; el 83% de los niños indicaron la opción veinte minutos; ocupan veinte y cinco minutos un 17% de practicantes; en cambio las alternativas cinco, diez, quince y treinta minutos lo tuvieron respuesta alguna.

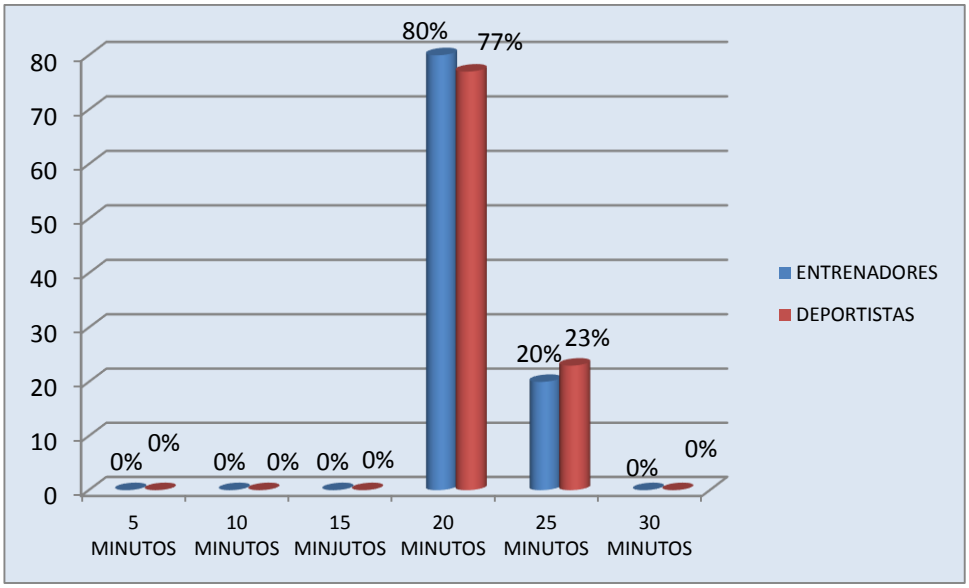
Interpretando los resultados se concluye que los entrenadores realizan la enseñanza de la orientación durante veinte minutos en cada sesión de clase en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°18

TIEMPO PARA LA CAPACIDAD DE EQUILIBRIO

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
5 MINUTOS	0	0	0	0
10 MINUTOS	0	0	0	0
15 MINJUTOS	0	0	0	0
20 MINUTOS	4	80	23	77
25 MINUTOS	1	20	7	23
30 MINUTOS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. El equilibrio que es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que se trabajan veinte minutos el equilibrio, a diferencia del 20%

de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos; el 77% de los niños indicaron la alternativa veinte minutos, el 23% de los practicantes señalaron veinte y cinco minutos; en cambio las alternativas cinco, diez, quince y treinta minutos no tuvieron respuesta alguna.

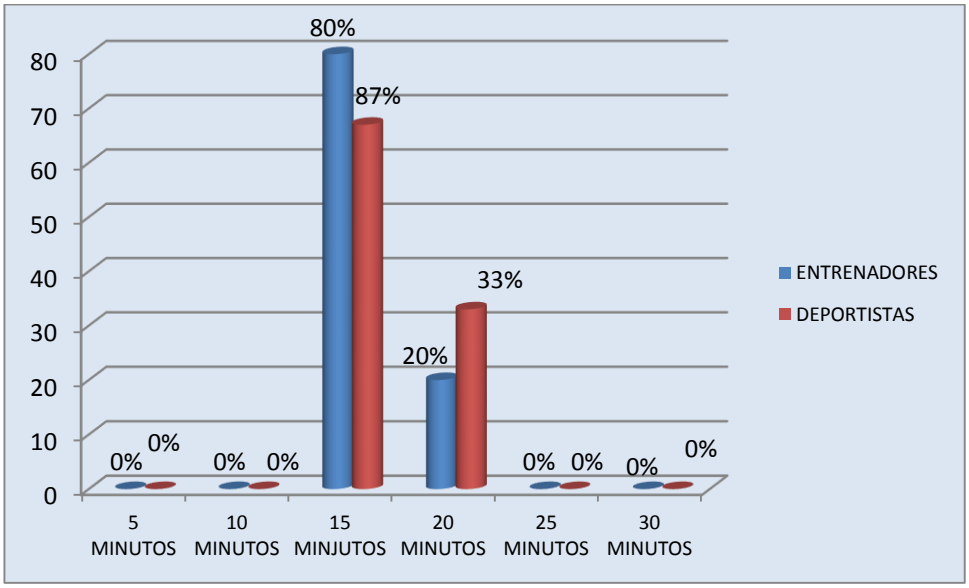
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza del equilibrio durante veinte minutos en cada sesión de entrenamiento en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°19

TIEMPO PARA CAPACIDAD DE REACCIÓN

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
5 MINUTOS	0	0	0	0
10 MINUTOS	0	0	0	0
15 MINJUTOS	4	80	20	67
20 MINUTOS	1	20	10	33
25 MINUTOS	0	0	0	0
30 MINUTOS	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La reacción que es la la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que se trabaja quince minutos la reacción, a diferencia del 20% que respondieron que lo hacen durante en veinte minutos; quince minutos indicaron el 67% de los niños; el 33% señalaron la opción del veinte minutos; en cambio las alternativas cinco, diez y treinta minutos no tuvieron respuesta alguna.

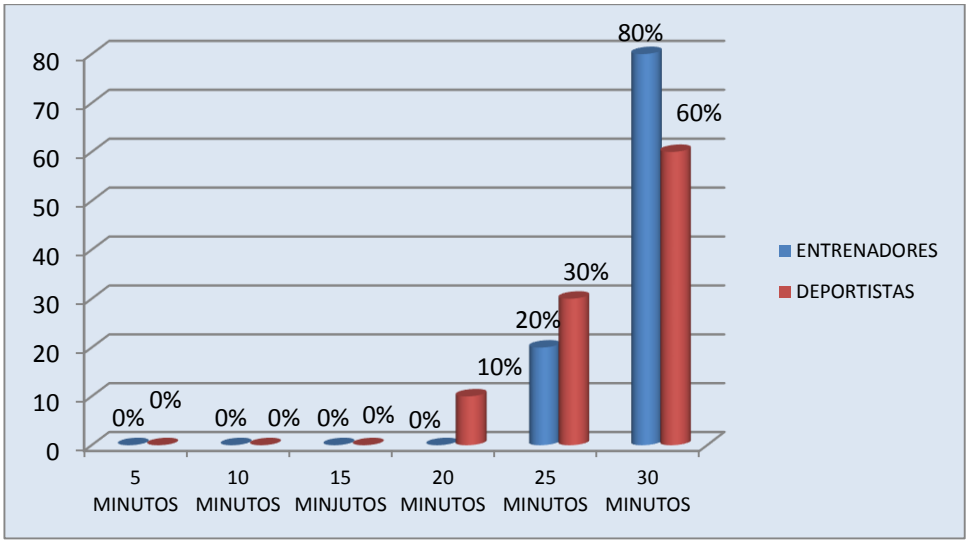
Interpretando los resultados se determina que los entrenadores realizan la enseñanza de la reacción durante quince minutos en cada sesión de clase en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°20

TIEMPO PARA LA FLEXIBILIDAD

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
5 MINUTOS	0	0	0	0
10 MINUTOS	0	0	0	0
15 MINJUTOS	0	0	0	0
20 MINUTOS	0	0	3	10
25 MINUTOS	1	20	9	30
30 MINUTOS	4	80	18	60
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La flexibilidad permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 10% de los practicantes señalan que se trabajan veinte minutos la flexibilidad; el 20% de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos, ocupan treinta minutos un 80% de entrenadores, el 30% de los niños señalaron veinte y cinco minutos; el 60% de los practicantes indicaron la alternativa treinta minutos; las alternativas cinco, diez y quince minutos no tuvieron respuesta alguna.

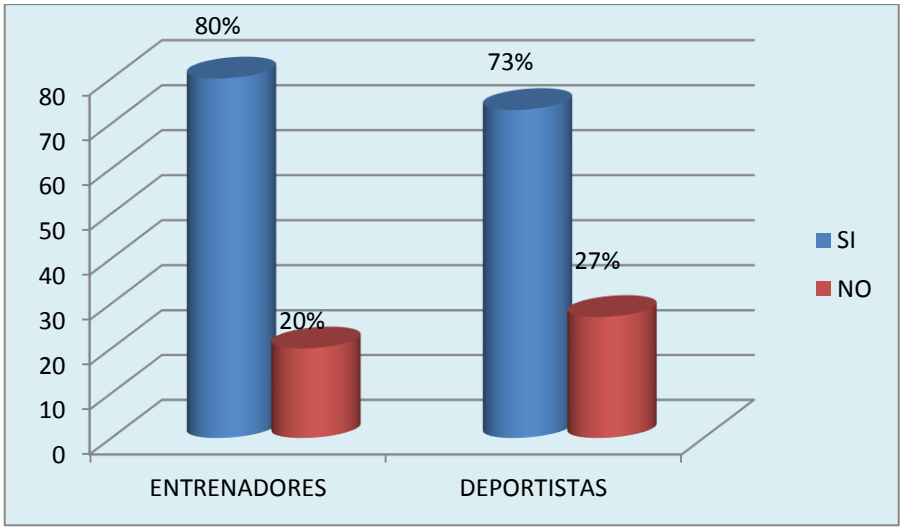
Interpretando los resultados se concluye que los entrenadores realizan la enseñanza de la flexibilidad durante treinta minutos en cada sesión de clase en la categoría de masificación de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°21

PREPARACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
SI	4	80	22	73
NO	1	20	8	27
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. Las capacidades coordinativas, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 80% de los entrenadores señalan que la frecuencia de preparación o entrenamiento si es suficiente para mejorar las capacidades coordinativas, el 20% indicaron que no; el 73% de los niños señalaron la opción del sí, el 27% de los practicantes la alternativa negativa.

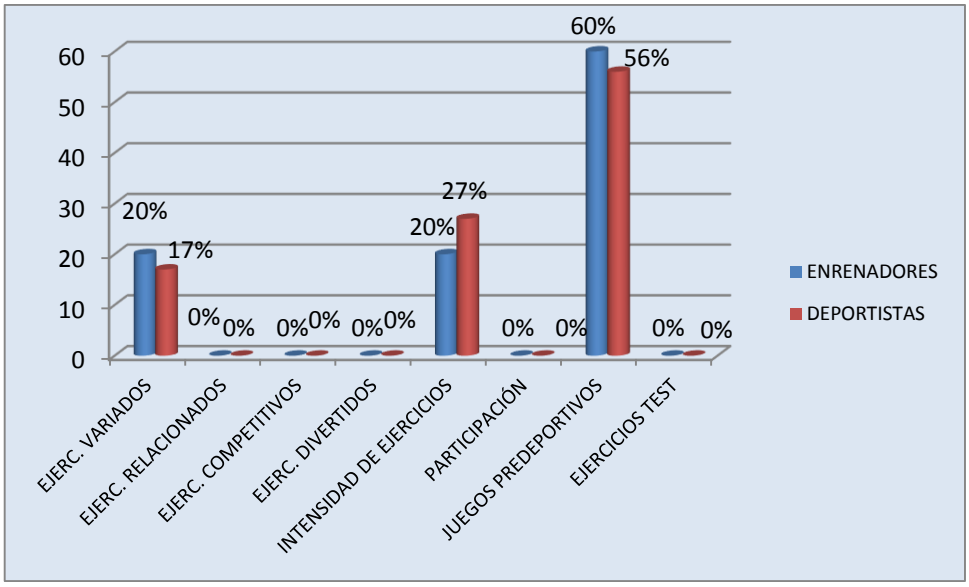
Interpretando los resultados se concluye que si se trabaja con programas de enseñanza que vienen realizando el grupo de masificación del atletismo de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°22

MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
EJERC. VARIADOS	1	20	5	17
EJERC. RELACIONADOS	0	0	0	0
EJERC. COMPETITIVOS	0	0	0	0
EJERC. DIVERTIDOS	0	0	0	0
INTENSIDAD DE EJERCICIOS	1	20	8	27
PARTICIPACIÓN	0	0	0	0
JUEGOS PREDEPORTIVOS	3	60	17	56
EJERCICIOS TEST	0	0	0	0
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La Planificación es el proceso por el cual se obtiene una visión del futuro, en donde es posible determinar y lograr los objetivos, mediante la elección de recursos y medios que faciliten el logro de las capacidades coordinativas.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que los medios que planifica y utiliza para el desarrollo de las capacidades coordinativas son los ejercicios variados, el 20% indicaron la intensidad de los ejercicios, los juegos pre deportivo el 60%; en cambio el 17% de los niños señalaron los ejercicios variados ; el 27% de los practicantes la intensidad de los ejercicios; los juegos pre deportivos el 56%; las alternativas ejercicios relacionados, competitivos, divertidos, participación, y ejercicios test no tuvieron respuesta alguna.

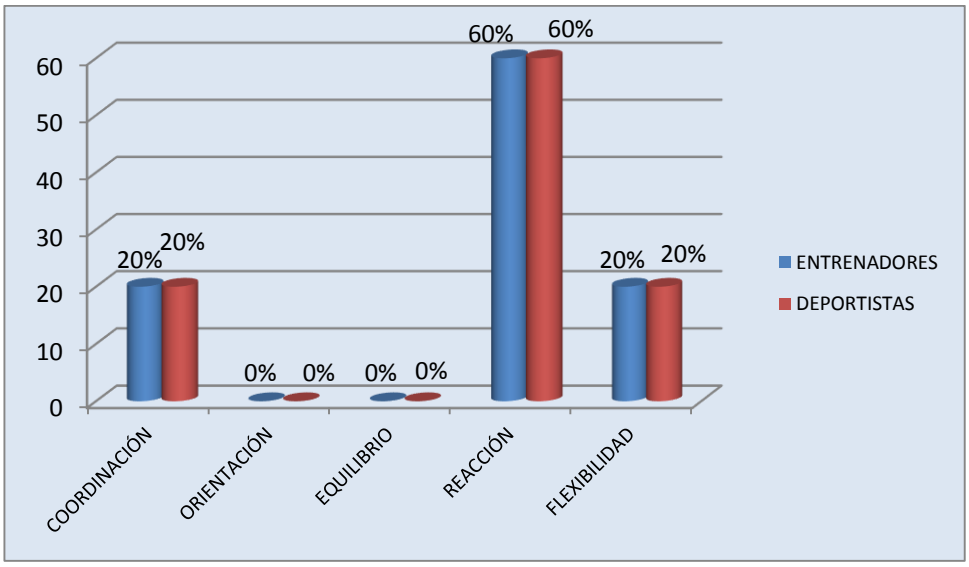
Interpretando los resultados se concluye que si se trabaja con programas de enseñanza que vienen realizando el grupo de masificación del atletismo de Federación Deportiva de Loja.

TABLA N°23

CAPACIDADES COORDINATIVAS CON MAYOR FRECUENCIA

ALTERNATIVA	*ENTRENADORES*		*DEPORTISTAS*	
	f	*%*	*f*	*%*
COORDINACIÓN	1	20	6	20
ORIENTACIÓN	0	0	0	0
EQUILIBRIO	0	0	0	0
REACCIÓN	3	60	18	60
FLEXIBILIDAD	1	20	6	20
TOTAL	5	100	30	100

FUENTE: *Encuesta Aplicada a Entrenadores y niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN. La coordinación que es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo.

De acuerdo a los resultados que anteceden, el 20% de los entrenadores señalan que las capacidades coordinativas que se desarrolla con mayor frecuencia en la preparación de los niños es la coordinación, el 60% de entrenadores indicaron la reacción; el 20% de los entrenadores señalaron la flexibilidad; el 20% de los practicantes respondieron la alternativa de la coordinación; reacción el 60% de los niños; el 20% de los

practicantes la capacidad de flexibilidad; las alternativas equilibrio y orientación no tuvieron respuesta alguna .

Interpretando los resultados se determina que la capacidad coordinativa que se desarrolla con mayor frecuencia en la preparación de los niños es la reacción en el grupo de masificación del atletismo de Federación Deportiva de Loja.

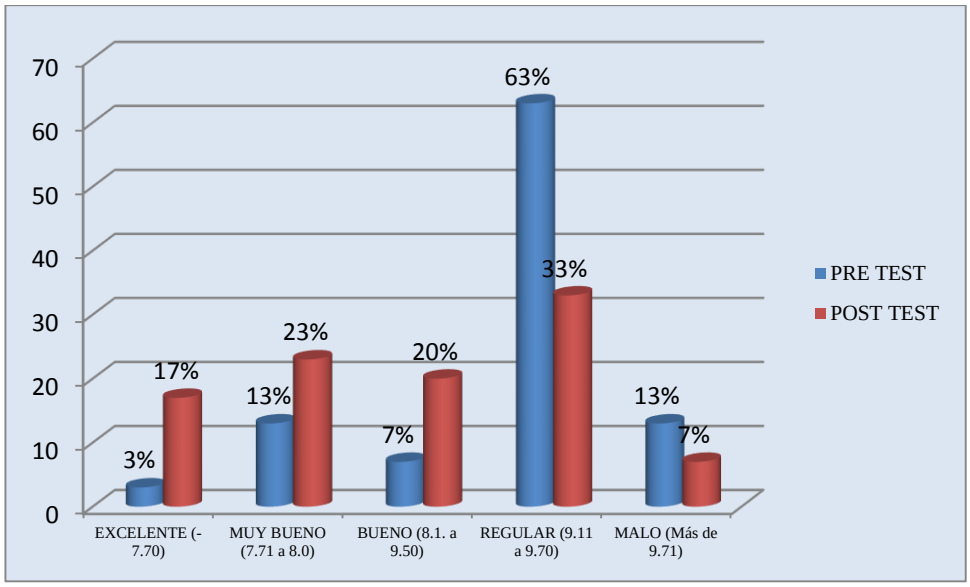
RESULTADOS DE LOS TESTS FÍSICOS APLICADOS A LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE ATLETISMO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

TABLA N°24

DESPLAZAMIENTO EN ZIG ZAG

EVALUACIÓN (seg.)	*PRE TEST*		*POST TEST*	
	f	*%*	*f*	*%*
EXCELENTE (-7.70)	1	3	5	17
MUY BUENO (7.71 a 8.0)	4	13	7	23
BUENO (8.1. a 9.50)	2	7	6	20
REGULAR (9.11 a 9.70)	19	63	10	33
MALO (Más de 9.71)	4	13	2	7
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:- A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en diez listones alineados, separados 1 m entre ellos y donde la distancia entre el último cono y la señal o línea de cambio de dirección será de 1m. A la señal del controlador saldrá el ejecutante recorriendo el circuito en forma de zigzag de frente hasta llegar a la línea de señal de cambio de dirección volviendo de espalda hasta llegar a la línea de partida.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de desplazamiento en zig - zag, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente

(7.70), mejorando en el Post Test al 17%; a diferencia en el Pre Test del 13% con una valoración de Muy Bueno (7.71 a 8.0), en el Post Test subió al 23% ; no así el 7% en el Pres Test que alcanzaron una calificación de Bueno (8.1 a 9.50), se mejoró en el Post Test 20'%; en el Pre Test el 63% lograron una evaluación de Regular (9.11 a 9.70), bajando en el Poste Test al 33%; en cambio en el Pre Test el 13% lograron una valoración de Malo (Más de 9.71), bajando en el Post Test al 7%

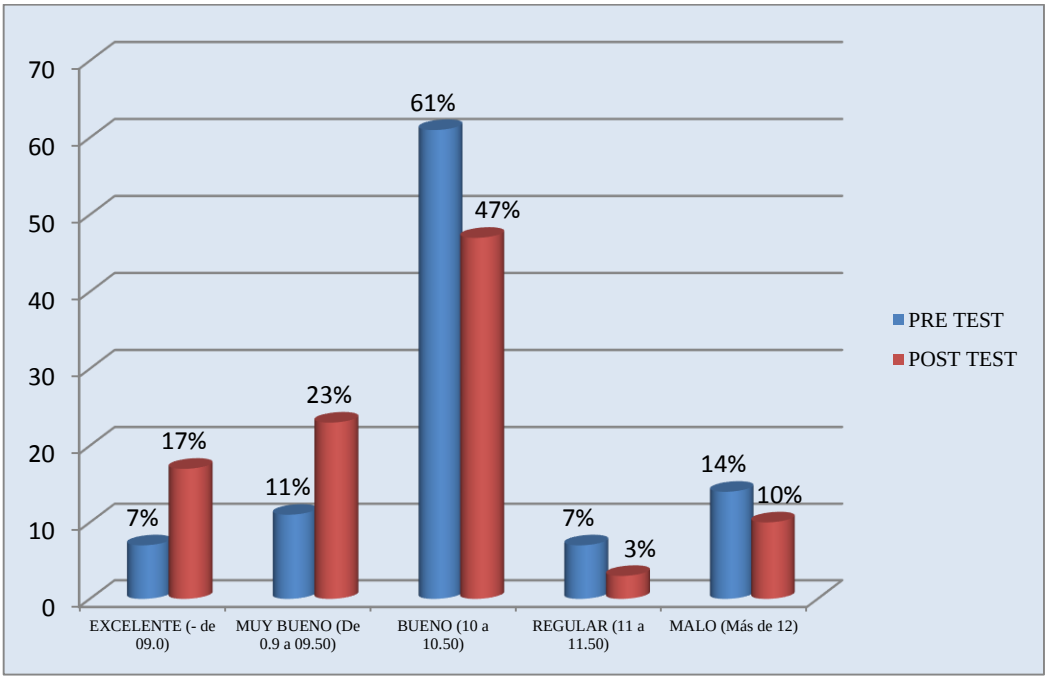
Esta información permite concluir que los niños luego de la propuesta alternativa mejoraron significativamente la coordinación motora en el desplazamiento en zig- zag.

TABLA N°25

CARRERA VELOCIDAD (60 MTS)

EVALUACIÓN (seg.)	*PRE TEST*		*POST TEST*	
	f	*%*	*f*	*%*
EXCELENTE (- de 09.0)	2	7	5	17
MUY BUENO (De 0.9 a 09.50)	3	11	7	23
BUENO (10 a 10.50)	17	61	14	47
REGULAR (11 a 11.50)	2	7	1	3
MALO (Más de 12)	6	14	3	10
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El ejecutante se colocará a diez metros de la marca de inicio de los 60 mts, calzado con tacos Debe iniciar la carrera en ritmo progresivo, deberá desarrollar toda su velocidad.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de carrera de velocidad 60 mts, el 7% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (-09.0), mejoró en el Poste Test al 17%; a diferencia en el Pre Test del 11% con una valoración de Muy Bueno (0.9 a 09.50), mejoró de acuerdo al Post Test al 23%; no así el 61% que alcanzaron una calificación de Bueno (10 a 10.50) en el Pre Test, bajó al 47% en el Poste Test; en el Pre Test el 7% lograron una evaluación de Regular (11 a 11.50), en el Poste bajó al 3%; en cambio en el Pre Test el 14% lograron una valoración de Malo (Más de 12 seg.), aplicado el Post Test bajó al 10%.

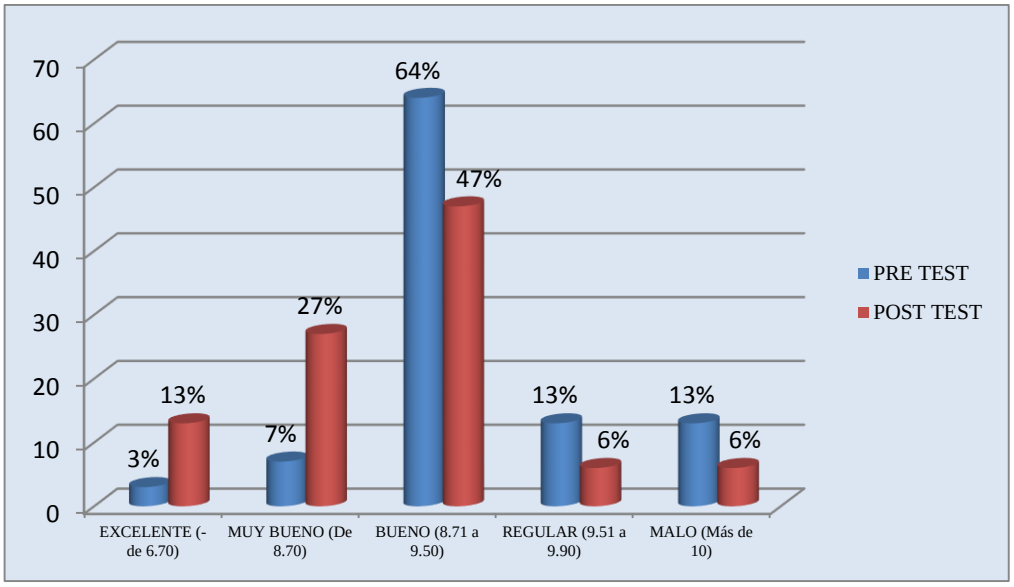
Esta información permite colegir que los practicantes luego de la propuesta realizada, tienen una Buena capacidad condicional de desarrollar velocidad en los 60 mts.

TABLA N°25

REACCIÓN

	PRE TEST		***POST TEST***	
EVALUACIÓN (seg.)	***f***	***%***	***f***	***%***
EXCELENTE (- de 6.70)	1	3	4	13
MUY BUENO (De 8.70)	2	7	8	27
BUENO (8.71 a 9.50)	19	64	14	47
REGULAR (9.51 a 9.90)	4	13	2	6.5
MALO (Más de 10)	4	13	2	6.5
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Se enumera una fila de conos del 1 al 6, a una distancia de 10cm del cono 1 se trazara la línea de partida, el controlador señalara los números asignados a los atletas, y a la señal el ejecutante saldrá a tocar el cono 6, luego el cono 3, y así posteriormente los demás números, su objetivo es medir la reacción a través de los cambios de dirección, se tomará el mejor tiempo de tres tentativas.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de Reacción, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (- de 6.70), mejoró en el Poste Test al 13%; a diferencia del 7% con una valoración de Muy Bueno (de 8.70) en el Pre Test, mejoró aplicado el Post Test al 27%; no así EN EL Pre Test el 64% alcanzaron una calificación de Bueno (8.71 a 9.50), en el Post Test, bajó al 47% ; en el Pre Test el 13% lograron una evaluación de Regular (9.51 a 9.90), en el Post Test bajó al 6.5%; en cambio el 13% lograron una valoración de Malo (Más de 10 seg.) en el Pre Test; aplicado el Post Test fue del 6.5% .

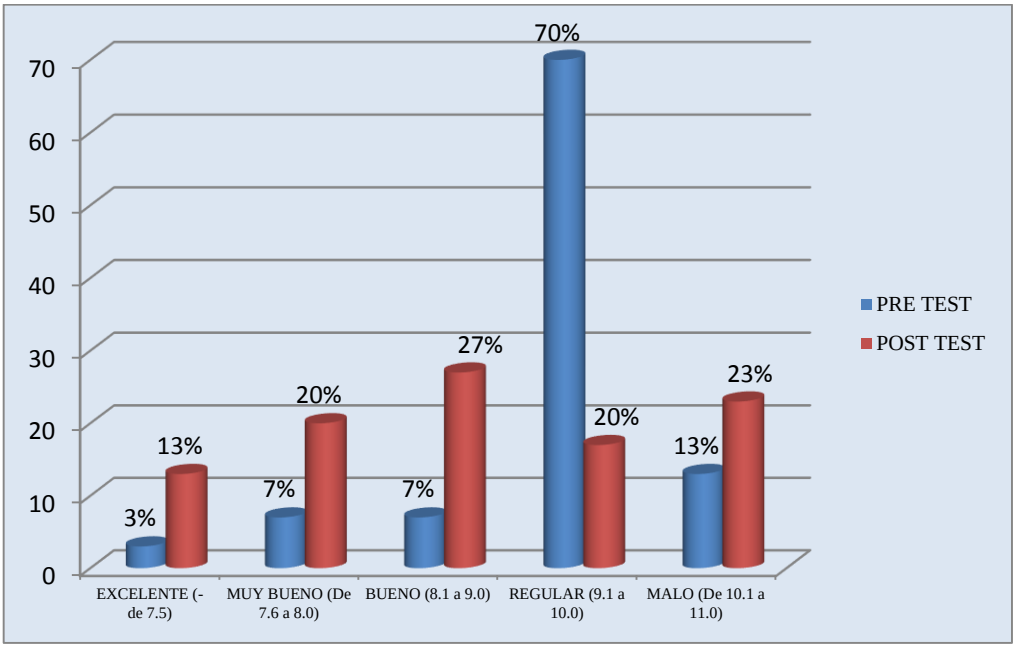
Esta información permite concluir que los niños luego de la propuesta desarrollada, alcanzaron una Buena capacidad condicional de reacción pero que existe la necesidad de mejorarla.

TABLA N°26

COORDINACION ESPACIO TIEMPO

EVALUACIÓN (seg.)	PRE TEST		POST TEST	
	f	*%*	*f*	*%*
EXCELENTE (- de 7.5)	1	3	4	13
MUY BUENO (De 7.6 a 8.0)	2	7	6	20
BUENO (8.1 a 9.0)	2	7	8	27
REGULAR (9.1 a 10.0)	21	70	5	17
MALO (De 10.1 a 11.0)	4	13	7	23
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: El atleta comenzará saltando lateralmente sobre 4 cuerdas o vallas en espacios iguales de 1 metro a una altura de 0.50 cms. Deberá pasar 3 veces por sobre cada cuerda o valla realizando un total de 12 saltos consecutivos, o sea 4 saltos para el lado derecho, 4 para el lado izquierdo y más alto para el lado derecho que hacen los 12 saltos. La medida del tiempo se realizará por medio de un cronómetro amontándose el tiempo utilizado en los 12 saltos.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de Coordinación espacio tiempo, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente

(- de 7.5), mejoró en el Post Test al 13%; a diferencia del 7% con una valoración de Muy Bueno (de 7.6 a 8.0) en el Pre Test, mejorando en el Post Test al 20%, no así en el Pre Test el 7% que alcanzaron una calificación de Bueno (8.1 a 9.0) mejorando en el Post Test al 27%; en el Pre Test 70% lograron una evaluación de Regular (9.1 a 10.0), bajaron en el Post Test al 17%; en cambio en el Pre Test un 13% lograron una valoración de Malo (Más de 10.1 a 11.0 seg.), en el Post Test subió al 23% .

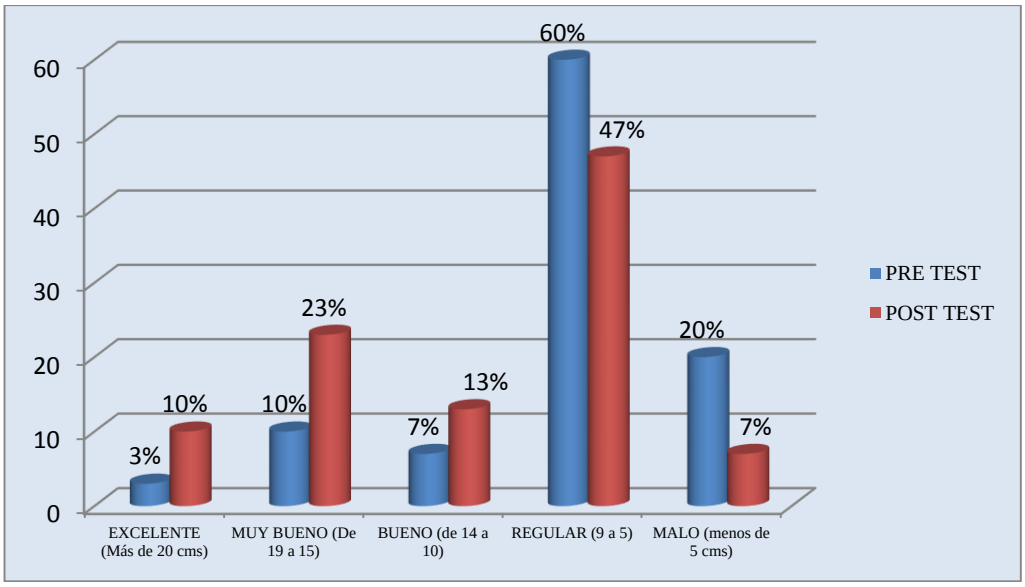
Esta información permite afirmar que los practicantes tienen una Buena capacidad condicional de coordinación espacio tiempo pero que existe la necesidad de fortalecer esta capacidad para mejorar la formación de los niños.

TABLA N°26

FLEXIBILIDAD

	PRE TEST		***POST TEST***	
EVALUACIÓN (cms.)	***f***	***%***	***f***	***%***
EXCELENTE (Más de 20 cms)	1	3	3	10
MUY BUENO (De 19 a 15)	3	10	7	23
BUENO (de 14 a 10)	2	7	4	13
REGULAR (9 a 5)	18	60	14	47
MALO (menos de 5 cms)	6	20	2	7
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Se flexiona el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de flexibilidad, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 20 cms) mejoraron al 10% en el Post Test; a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (de 19 a 15) en el Pre Test, mejoró con el Poste Test al 23%, no así el 7% que alcanzaron una calificación de Bueno (14 a 10) en el Pre Test, con la aplicación del Post Test se mejoró al 13%; en el Pre Test el 60% lograron una evaluación de Regular (9 a 5), bajó en el Post Test al 47%; en cambio en el Pre Test un 20% lograron una valoración de Malo (Menos de 5 cms) bajó en el Post Test al 7%

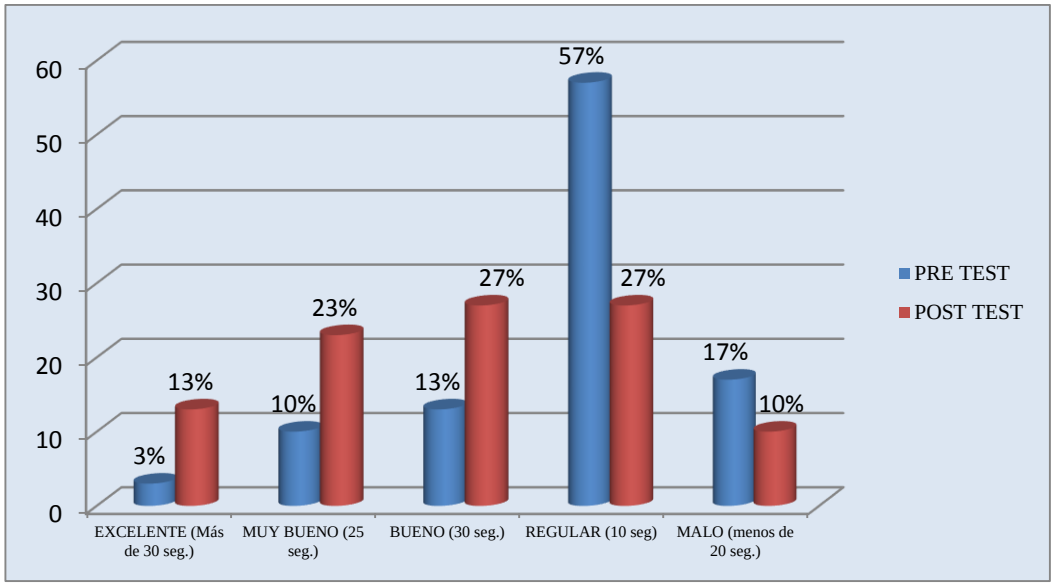
Esta información permite determinar que los niños que tuvieron una Regular capacidad coordinativa de flexibilidad luego de la propuesta desarrollada mejoró a buena esta capacidad de flexibilidad.

TABLA N°27

EQUILIBRIO

	PRE TEST		***POST TEST***	
EVALUACIÓN (seg.)	***f***	***%***	***f***	***%***
EXCELENTE (Más de 30 seg.)	1	3	4	13
MUY BUENO (25 seg.)	3	10	7	23
BUENO (30 seg.)	4	13	8	27
REGULAR (10 seg)	17	57	8	27
MALO (menos de 20 seg.)	5	17	3	10
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Se realiza cinco vueltas el niño(a) con los ojos vendados y se hace que camine sobre una línea recta de diez centímetros de ancho, en qué tiempo de velocidad realiza el test. Termina el test cuando no camina sobre la línea.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de equilibrio, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 30 seg.) mejoró en el Post al 13%, a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (25 seg.) en el Pre Test, mejorando al 23% en el Post Test, no así en el Pre Test un 13% alcanzaron una calificación de Bueno (30 seg), mejorando en el Post Test al 27%; el 57% lograron una evaluación de Regular (10 seg) en el Pre Test, bajó aplicado el Post Test al 27%, en cambio en el Pre Test el 17% lograron una valoración de Malo (Menos de 20 seg.) en el Post Test bajó al 10%.

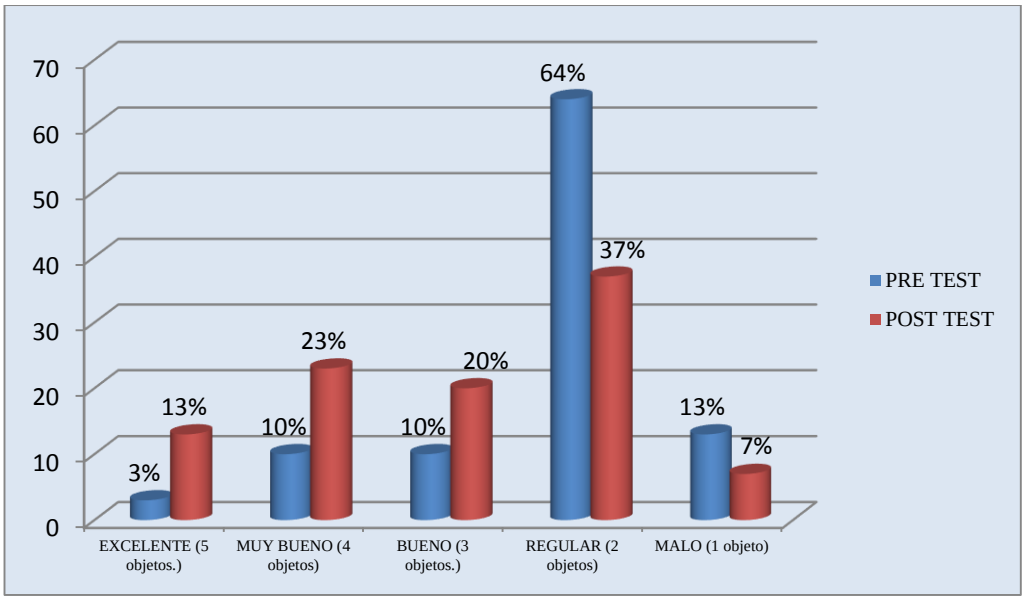
Esta información permite determinar que los niños luego de la propuesta desarrollada, si mejoró la capacidad coordinativa de equilibrio lo que le permitirá mejorar su rendimiento deportivo.

TABLA N°28

ORIENTACIÓN

EVALUACIÓN (objetos.)	PRE TEST		POST TEST	
	f	*%*	*f*	*%*
EXCELENTE (5 objetos.)	1	3	4	13
MUY BUENO (4 objetos)	3	10	7	23
BUENO (3 objetos.)	3	10	6	20
REGULAR (2 objetos)	19	64	11	37
MALO (1 objeto)	4	13	2	7
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Se realiza ubicando cinco objetos distintos en un radio de 180° y de diámetro de 360°, se realiza 10 vueltas y se le solicita que recoja el objeto indicando en ese instante. El test termina el test cuando no se movilice en la dirección del objeto que el profesor señale.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de orientación, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (5 objetos), mejoró en el Post Test al 13%, a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (4 objetos) en el Pre Test, luego en el Post Test mejoró al 23%, no así en el Pre Test un 10% alcanzaron una calificación de Bueno (3 objetos) mejorando en el Post Test al 20%; el 64% en el Pre Test lograron una

evaluación de Regular (2 objetos) bajando en el Post Test al 37%, en cambio en el Pre Test un 13% lograron una valoración de Malo (1 objeto) bajando significativamente en el Post Test al 7%.

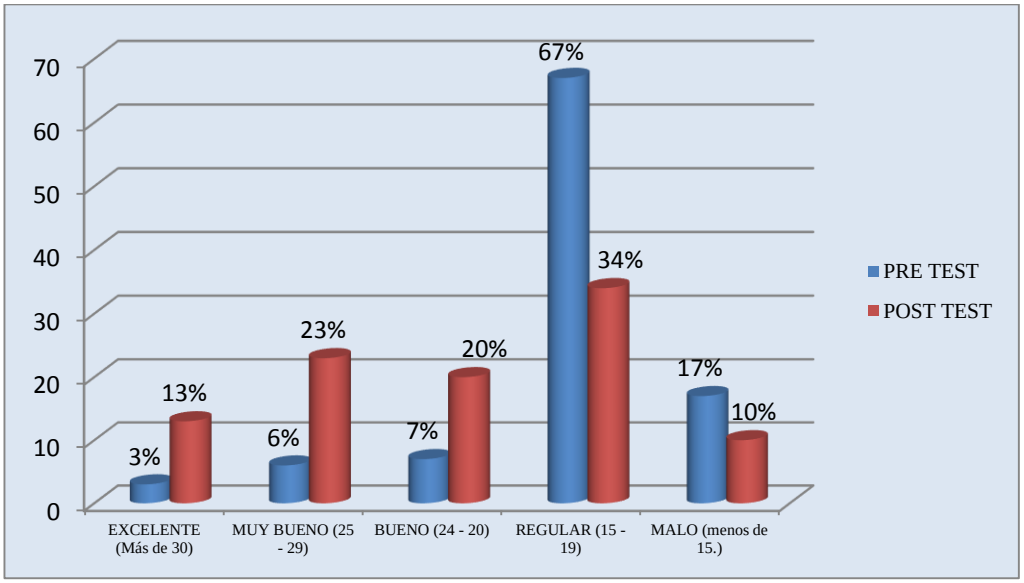
Esta información permite concluir que los practicantes luego de la propuesta desarrollada mejoraron significativamente la capacidad coordinativa de orientación.

TABLA N°29

ABDOMINALES

EVALUACIÓN (repeticiones)	*PRE TEST*		*POST TEST*	
	f	*%*	*f*	*%*
EXCELENTE (Más de 30)	1	3	4	13
MUY BUENO (25 - 29)	2	6	7	23
BUENO (24 - 20)	2	7	6	20
REGULAR (15 - 19)	20	67	10	34
MALO (menos de 15.)	5	17	3	10
TOTAL	30	100	30	100

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Con las piernas flexionadas en 90º, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca; un

ayudante le sujetará los pies y los fijará en el suelo a la persona que lo esté realizando.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de abdominales, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 30 rep), mejoraron en el Post Test al 13%; a diferencia del 6% con una valoración de Muy Bueno (25 - 29) en el Pre Test, mejoró en el Post Test al 23%, no así en el Pre Test un 7% alcanzaron una calificación de Bueno (24 - 20) mejoró en el Post Test al 20%; en el Pre Test el 67% lograron una evaluación de Regular (15 - 19) bajó en el Post Test al 34%, en cambio en el Pre Test el 17% lograron una valoración de Malo menos de (15 Rep.) bajaron en el Post Test al 10%.

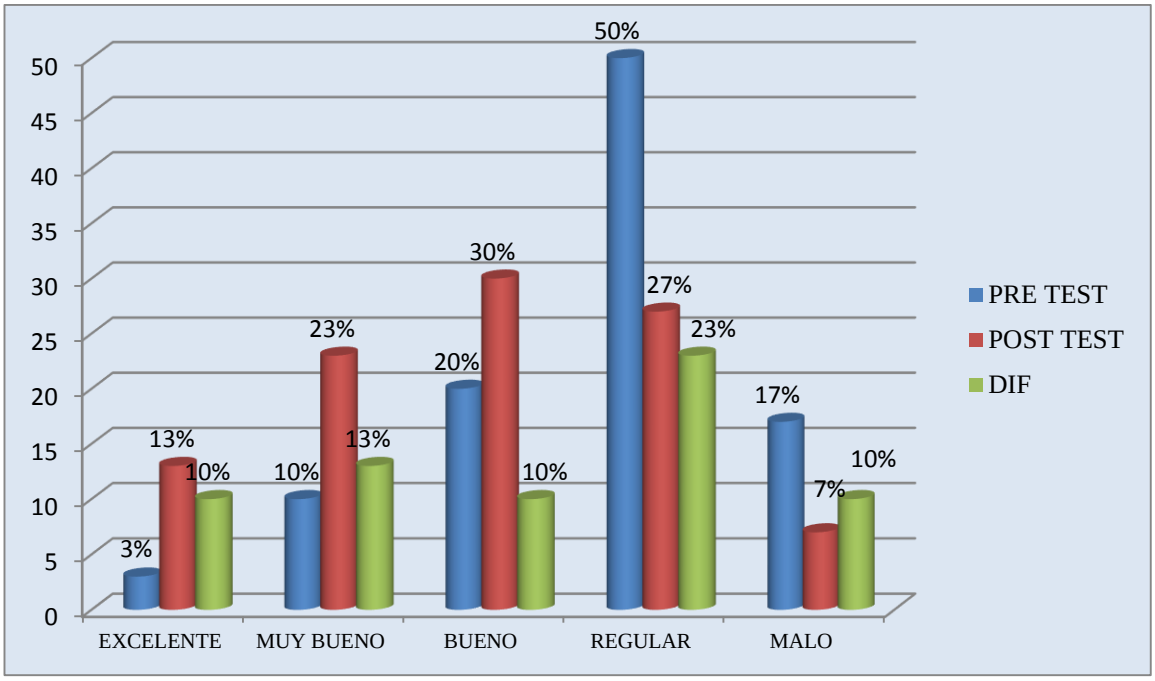
Esta información permite colegir que los niños luego de la propuesta desarrollada si se mejoró de Regular a Buena la capacidad de realizar las abdominales.

TABLA N°30

RESULTADOS PROMEDIOS DE LOS TEST DE COORDINACIÓN

EVALUACIÓN	*PRE TEST*		*POST TEST*		*Diferencia %*
	f	*%*	*f*	*%*	
EXCELENTE	1	3	4	13	10
MUY BUENO	3	10	7	23	13
BUENO	6	20	9	30	10
REGULAR	15	50	8	27	23
MALO	5	17	2	7	10
TOTAL	30	100	30	100	13

FUENTE: *Test Aplicado a los niños(as) de Mini atletismo de FDPL.*
AUTOR: *Oswaldo Patricio Ortega. Año 2015*



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN: Los test de Valoración de coordinación motora, son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física coordinativa de un deportista, ya que la condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

De acuerdo a los resultados promedios de los Pre Test de coordinación, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación promedio de Excelente, mejoraron en el 13% en el Post Test; a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno en el Pre Test, mejoró este indicador en el Post Test al 23%, no así en el Pre Test promedio el 20% alcanzaron una calificación de Bueno, mejorando en el Post Test al 30%; en el Pre Test un 50% lograron una evaluación de Regular, en el Post Test bajó al 27%; en cambio en el Pre Test promedio un 17% lograron una valoración de Malo, bajaron al 7% promedio en la aplicación del Post Test.

Esta información permite concluir que los practicantes tienen una valoración promedio de Bueno la capacidad de coordinación motora; se

puede deducir también que a través de la propuesta desarrollada se mejoró en un13% promedio la capacidad coordinativa motora de los niños; ya que esta capacidad tiene un objetivo que se logra dentro de un proceso de aprendizaje, en tal sentido debe cumplir con las variables siguientes para mantener la disposición de aprendizaje que finalmente es la que dará los resultados positivos: Variar los ejercicios, variar las cargas y variar los métodos

g. DISCUSIÓN

HIPÒTESIS UNO

ENUNCIADO

La planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas.

ANÁLISIS

Con la información obtenida a través del cuestionario aplicado a los entrenadores y practicantes, los Pre y Post Test de coordinación: el 60% de los entrenadores señalan que la planificación del mini atletismo en las pruebas de pista, si garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas, lo confirma el 37% de los niños; el 40% de los entrenadores que no, lo ratifica el 63% de los niños; el 80% de los entrenadores señalan que la enseñanza que se viene desarrollando, si permite motivar el aprendizaje del mini atletismo para mejorar las capacidades coordinativas, lo confirma el 43% de los practicantes; a diferencia del 20% de entrenadores que respondieron que no, lo corrobora el 57% de los niños.

El 60% de los niños señalan que el entrenador sí utiliza juegos como motivación para el desarrollo de las capacidades coordinativas; a diferencia del 40% que respondieron en forma negativa; así mismo, el 90% de los practicantes señalan que sí le gustaría seguir participando en el proceso a través del mini atletismo; a diferencia del 10% que respondieron en forma negativa; también, el 100% de los entrenadores señalan que sí se trabaja con programas de enseñanza, lo confirma el 87% de los niños; a diferencia del 13% de los practicantes que respondieron en forma negativa.

Se destaca que, el 80% de los entrenadores señalan que la frecuencia de preparación si es suficiente para mejorar las capacidades coordinativas, lo confirma el 73% de los niños; el 20% de entrenadores indicaron que no, lo

confirma el 27% de los niños; así mismo, el 17% de los entrenadores señalan que los medios que planifica y utiliza para el desarrollo de las capacidades coordinativas son los ejercicios variados, lo confirma el 27% de los practicantes; el 60% de los entrenadores indicaron la intensidad de los ejercicios, lo ratifica el 56% de los niños; también, el 20% de los entrenadores señalan que las capacidades coordinativas que se desarrolla con mayor frecuencia en la preparación de los niños es la coordinación, lo confirma el 20% de los practicantes; el 60% de entrenadores indicaron la reacción, lo ratifica el 60% de los niños; el 20% de los entrenadores señalaron la flexibilidad; lo ratifica el 20% de los practicantes.

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de desplazamiento en zig - zag, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (-7.70), mejorando en el Post Test al 17%; a diferencia en el Pre Test del 13% con una valoración de Muy Bueno (7.71 a 8.0), en el Post Test subió al 23% ; no así el 7% en el Pres Test que alcanzaron una calificación de Bueno (8.1 a 9.50), se mejoró en el Post Test 20'%; en el Pre Test el 63% lograron una evaluación de Regular (9.11 a 9.70), bajando en el Post Test al 33%; en cambio en el Pre Test el 13% lograron una valoración de Malo (Más de 9.71), bajando en el Post Test al 7%

En el Pre Test de carrera de velocidad 60 mts, el 7% de los practicantes alcanzaron una evaluación de Excelente (-09.0), mejoró en el Post Test al 17%; a diferencia en el Pre Test del 11% con una valoración de Muy Bueno (0.9 a 09.50), mejoró de acuerdo al Post Test al 23%; no así el 61% que alcanzaron una calificación de Bueno (10 a 10.50) en el Pre Test, bajó al 47% en el Post Test; en el Pre Test el 7% lograron una evaluación de Regular (11 a 11.50), en el Post bajó al 3%; en cambio en el Pre Test el 14% lograron una valoración de Malo (Más de 12 seg.), aplicado el Post Test bajó al 10%.

Como resultado del Pre Test de Reacción, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (- de 6.70), mejoró en el Post Test al 13%; a diferencia del 7% con una valoración de Muy Bueno (de 8.70) en el

Pre Test, mejoró aplicado el Post Test al 27%; no así en el Pre Test el 64% alcanzaron una calificación de Bueno (8.71 a 9.50), en el Post Test, bajó al 47% ; en el Pre Test el 13% lograron una evaluación de Regular (9.51 a 9.90), en el Post Test bajó al 6.5%; en cambio el 13% lograron una valoración de Malo (Más de 10 seg.) en el Pre Test; aplicado el Post Test fue del 6.5% .

De demostró que en el Pre Test de Coordinación espacio tiempo, el 3% de los practicantes alcanzaron una evaluación de Excelente (- de 7.5), mejoró en el Poste Test al 13%; a diferencia del 7% con una valoración de Muy Bueno (de 7.6 a 8.0) en el Pre Test, mejorando en el Post Test al 20%, no así en el Pre Test el 7% que alcanzaron una calificación de Bueno (8.1 a 9.0) mejorando en el Post Test al 27%; en el Pre Test 70% lograron una evaluación de Regular (9.1 a 10.0), bajaron en el Post Test al 17%; en cambio en el Pre Test un 13% lograron una valoración de Malo (Más de 10.1 a 11.0 seg.), en el Post Test subió al 23% .

Del total de los resultados obtenidos en el Pre Test de flexibilidad, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 20 cms) mejoraron al 10% en el Post Test; a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (de 19 a 15) en el Pre Test, mejoró con el Post Test al 23%, no así el 7% que alcanzaron una calificación de Bueno (14 a 10) en el Pre Test, con la aplicación del Post Test se mejoró al 13%; en el Pre Test el 60% lograron una evaluación de Regular (9 a 5), bajó en el Post Test al 47%; en cambio en el Pre Test un 20% lograron una valoración de Malo (Menos de 5 cms) bajó en el Post Test al 7%

Los resultados obtenidos en el Pre Test de equilibrio, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 30 seg.) mejoró en el Poste al 13%, a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (25 seg.) en el Pre Test, mejorando al 23% en el Post Test, no así en el Pre Test un 13% alcanzaron una calificación de Bueno (30 seg), mejorando en el Post Test al 27%; el 57% lograron una evaluación de Regular (10 seg) en el

Pre Test, bajó aplicado el Post Test al 27%, en cambio en el Pre Test el 17% lograron una valoración de Malo (Menos de 20 seg.) en el Post Test bajó al 10%.

De acuerdo al Pre Test de orientación, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (5 objetos), mejoró en el Post Test al 13%, a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno (4 objetos) en el Pre Test, luego en el Post Test mejoró al 23%, no así en el Pre Test un 10% alcanzaron una calificación de Bueno (3 objetos) mejorando en el Post Test al 20%; el 64% en el Pre Test lograron una evaluación de Regular (2 objetos) bajando en el Post Test al 37%, en cambio en el Pre Test un 13% lograron una valoración de Malo (1 objeto) bajando significativamente en el Post Test al 7%.

Los resultados obtenidos en el Pre Test de abdominales, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación de Excelente (Más de 30 rep), mejoraron en el Post Test al 13%; a diferencia del 6% con una valoración de Muy Bueno (25 - 29) en el Pre Test, mejoró en el Post Test al 23%, no así en el Pre Test un 7% alcanzaron una calificación de Bueno (24 - 20) mejoró en el Post Test al 20%; en el Pre Test el 67% lograron una evaluación de Regular (15 - 19) bajó en el Post Test al 34%, en cambio en el Pre Test el 17% lograron una valoración de Malo menos de (15 Rep.) bajaron en el Post Test al 10%.

INTERPRETACIÓN

Es importante señalar que, la planificación del Mini Atletismo tiene como finalidad promover las actividades atléticas dentro del nivel formativo, también permite un nuevo enfoque para el desarrollo del atletismo infantil en el ámbito de iniciación; se orienta también para alcanzar una sistematicidad en la organización de eventos atléticos. El programa de mini atletismo es una propuesta de atletismo inclusivo para niños, tiene como lineamientos generales la participación masiva de los niños, no participan solo los “mejores”, donde se planifica actividades donde se manifiesten habilidades

motrices de complejidad adaptada al momento de maduración biológica y funcional de los niños participantes, también la realización de actividades en equipos mixtos (niños y niñas) donde se privilegie el trabajo grupal sobre el individual.

En relación a la planificación que se viene cumpliendo en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, se evidencia que es bajo el porcentaje de entrenadores y practicantes que opinaron que, la planificación del mini atletismo en las pruebas de pista, si garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas; también existe limitaciones en la enseñanza para motivar su preparación, también no se utiliza en toda la planificación juegos como motivación para el desarrollo de las capacidades coordinativas; se destaca el hecho que un porcentaje significativo de entrenadores y niños indicaron que sí se trabaja con programas de enseñanza, así como el hecho que los investigados señalan que la frecuencia de preparación si es suficiente para mejorar las capacidades coordinativas.

Para la verificación de la hipótesis, se tomó en cuenta los resultados de mayor relevancia determinados en porcentajes matemáticos que son de la encuesta aplicada a los entrenadores y practicantes; así como los resultados del Pre y Post Test de coordinación motora, a más del apoyo de los referentes teóricos que se desarrollan en el proyecto, de opiniones y criterios de varios autores sobre el tema del Mini Atletismo; considerando la importancia de la información recibida por parte de los entrenadores de Atletismo de Federación Deportiva de Loja, que son informantes especializados que aportaron con sus decisiones y opiniones.

DECISIÓN

De acuerdo al análisis realizado y de las deducciones de la misma, se decide que este supuesto teórico se lo acepta, por cuanto, la planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas.

HIPÒTESIS DOS

ENUNCIADO:

El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los practicantes.

ANÁLISIS

De la encuesta a los entrenadores y practicantes, el 40% de los entrenadores señalan que el tiempo para la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, si es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas, lo confirma el 30% de los niños; a diferencia del 60% de entrenadores que respondieron que no, lo corrobora el 70% de los practicantes; también el 17% de los niños señalan que asisten de tres a cuatro días a la semana; a diferencia del 83% que respondieron cinco días a la semana, la alternativa uno a dos días no tuvo respuesta alguna.

También el 20% de los entrenadores señalan que desarrollan el treinta por ciento los fundamentos técnicos, lo confirma el 17% de los niños; el 60% los entrenadores emplean un trabajo del cincuenta por ciento; lo corrobora el 60% de los practicantes; la opción del setenta por ciento lo indicaron el 20% de los entrenadores, lo ratifica el 13% de los niños; un 10% de los practicantes indicaron la alternativa del diez por ciento; también el 20% de los entrenadores señalan que desarrollan el diez por ciento trabajan las capacidades coordinativas, lo confirma el 3% de los niños; el 20% los entrenadores emplean un trabajo del treinta por ciento; lo corrobora el 17% de los practicantes; la opción del cincuenta por ciento lo indicaron el 60% de los entrenadores, lo ratifica el 70% de los niños; la alternativa setenta por ciento a criterio del 10% de los practicantes; de la misma manera, el 40% de los entrenadores señalan que desarrollan el cincuenta por ciento las habilidades básicas condicionales, lo confirma el 30% de los niños; el 60%

los entrenadores emplean un trabajo del setenta por ciento; lo corrobora el 53% de los practicantes; la opción del treinta por ciento lo indicaron el 17% de los niños.

Es importante indicar que, el 20% de los entrenadores señalan que se trabaja un dos días a la semana la orientación, lo ratifica el 23% de los niños; a diferencia del 80%de entrenadores que respondieron que lo hacen durante tres días a la semana, lo confirma el 64% de los entrenadores; ocupan cuatro días a la semana un 13% de niños; de igual forma, el 80% de los practicantes señalan que se trabaja dos días a la semana el equilibrio, lo ratifica el 57% de los niños; a diferencia del 20%de entrenadores que respondieron que lo hacen durante tres días a la semana, lo confirma el 37% de los practicantes; también, el 70% de los niños; a diferencia del 20% de entrenadores que respondieron que lo hacen durante tres días a la semana, lo confirma el 17% de practicantes; ocupan cuatro días a la semana un 13% de los niños.

Se determinó que, el 10% de los niños señalan que se trabaja dos días a la semana la flexibilidad; a diferencia del 100%de entrenadores que respondieron que lo hacen durante cinco días a la semana, lo confirma el 60% de los practicantes; ocupan tres días a la semana un 17% de los niños; en cambio el 13% de practicantes señalaron que lo hacen en cuatro días a la semana; también, el 20% de los entrenadores señalan que se trabaja veinte minutos la coordinación, lo ratifica el 23% de los niños; a diferencia del 60 %de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos, lo corrobora el 70% de los niños; ocupan treinta minutos un 20% de entrenadores, lo ratifica el 7% de los practicantes.

De acuerdo a los resultados también se determina que, el 80% de los entrenadores señalan que se trabaja veinte minutos la orientación, lo ratifica el 83% de los niños; a diferencia del 20 %de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos; ocupan treinta minutos un 33% de entrenadores, lo corrobora el 17% de los practicantes;

así como, el 80% de los entrenadores señalan que se trabajan veinte minutos el equilibrio, lo ratifica el 77% de los niños; a diferencia del 20% de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos, lo ratifica el 23% de los practicantes; así mismo, el 10% de los niños señalan que se trabajan veinte minutos la flexibilidad; a diferencia del 20% de entrenadores que respondieron que lo hacen durante en veinte cinco minutos, lo confirma el 30% de los niños; ocupan treinta minutos un 80% de entrenadores

De acuerdo a los resultados promedios de los Pre Test de coordinación, el 3% de los niños alcanzaron una evaluación promedio de Excelente, mejoraron en el 13% en el Post Test; a diferencia del 10% con una valoración de Muy Bueno en el Pre Test, mejoró este indicador en el Post Test al 23%, no así en el Pre Test promedio el 20% alcanzaron una calificación de Bueno, mejorando en el Post Test al 30%; en el Pre Test un 50% lograron una evaluación de Regular, en el Post Test bajó al 27%; en cambio en el Pre Test promedio un 17% lograron una valoración de Malo, bajaron al 7% promedio en la aplicación del Post Test. En conclusión se deduce que, a través de la propuesta desarrollada se mejoró en un13% promedio la capacidad coordinativa motora de los niños.

INTERPRETACIÓN

Es importante señalar que el tiempo para la práctica del Mini Atletismo existen limitaciones a criterio de entrenadores y practicantes, por lo tanto, el tiempo para la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, no es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas, a pesar que asisten los cinco días a la semana para su preparación; de igual forma, se emplea un trabajo del cincuenta por ciento el trabajo de las capacidades coordinativas, la orientación trabajan en tres días a la semana, el equilibrio en dos días a la semana; la flexibilidad lo realizan en los cinco días a la semana con un trabajo promedio de veinte y cinco minutos en cada sesión de enseñanza, la orientación lo hacen en veinte minutos.

Desde las esferas más altas de la IAAF (Federación Internacional de Asociaciones Atléticas) se observa la intención de provocar un cambio en la concepción a la hora de organizar la enseñanza del mini atletismo dirigido a niños en edades tempranas. Es claro que la propuesta tradicional no alcanza ni es efectiva a la hora de convocar y cautivar a los niños para incorporarse a la práctica del mini atletismo sea en el ámbito escolar o el no escolar. Pero, como es sabido, la revisión y si fuese necesario transformación de estructuras que vienen desarrollándose desde tiempos lejanos, provoca al menos una reacción como acto reflejo por parte de quienes la sostienen hasta el día de hoy.

El carácter conservador de los entrenadores y/o técnicos hace difícil la posibilidad de repensar o re conceptualizar la práctica en lo que respecta a la enseñanza de las habilidades atléticas a través de una programa de Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014.

Para la verificación de la hipótesis, se consideró porcentajes de mayor significatividad, que son el resultado de los instrumentos de campo aplicados, sobre todo fue importante el aporte de los entrenadores, del cuestionario y del pre y post test aplicado a los niños, y con el sustento de los referentes teóricos que son las variables o categorías nominales desarrolladas, se llegó a la verificación de la hipótesis dos.

DECISIÓN

De acuerdo al análisis e interpretación realizada, se decide que este supuesto teórico se lo acepta, por cuanto el tiempo para la práctica del Mini Atletismo, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de sus practicantes.

h. CONCLUSIONES

Con los resultados de los instrumentos de campo que se utilizó en la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas.

2. El tiempo para la práctica del Mini Atletismo, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de sus practicantes.

3. Las capacidades que se vienen desarrollando con mayor frecuencia en la preparación de los practicantes de masificación del atletismo son, la coordinación, reacción y flexibilidad.

4. De acuerdo a los resultados de los tests aplicados, los niños se mejoró en un promedio del 13% la capacidad de coordinación motora de orientación, equilibrio, flexibilidad, tiempo – espacio y desplazamientos en zig – zag en los participantes.

5. A través del Mini Atletismo se puede seleccionar y utilizar configuraciones motrices acordes a las posibilidades e intereses particulares de los niños para estimular sus capacidades coordinativas en forma global, racional y sistemática.

i. RECOMENDACIONES

1) Que los entrenadores de Iniciación del Atletismo de Federación Deportiva de Loja, consideren el programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo en los niños.

2) Periodizar el tiempo de enseñanza del Mini atletismo dosificando actividades de juegos pre deportivos, ejercicios localizados y recreativos para mejorar las capacidades coordinativas de los practicantes.

3) Fomentar la práctica del Mini Atletismo en la ciudad y provincia de Loja de una manera dinámica y divertida que motive a los niños, brindándoles la oportunidad de ser parte de un proceso de enseñanza diferente al que se ha venido realizando.

4) Desarrollar con mayor frecuencia actividades de juegos pre deportivos, ejercicios localizados y recreativos para mejorar las capacidades de coordinación, reacción, orientación, equilibrio y flexibilidad.

5) Utilizar el principio de la multilateralidad para mejorar las capacidades coordinativas de acuerdo a las posibilidades e intereses particulares de los niños con una práctica variada y amena, acentuando las tareas generales y no a la adquisición de secuencias técnicas especiales.

PROPUESTA ALTERNATIVA

1. TEMA

PROGRAMA MULTILATERAL PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, EN EL ENTRENAMIENTO DEL MINI ATLETISMO EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA.

2. INTRODUCCIÓN

El presente Programa Multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en el entrenamiento del mini atletismo en los niños de masificación de federación deportiva de Loja, se lo realiza porque una vez analizados los tests y las encuestas en las cuales se puede determinar que los niños y niñas tienen bajos niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas por el motivo de que tienen dificultad para ejecutarlas correctamente de una manera sincronizada y ordenada los movimientos de coordinación, equilibrio y agilidad.

Sin embargo cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en la niñez mejor podrán los futuros atletas logrando el desarrollo de las capacidades coordinativas aprovechando la multilateralidad con la ayuda del sistema nervioso central. Es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar este programa que vaya encaminada a desarrollar las capacidades coordinativas ya que dichas edades son un campo propicio para la misión de este trabajo y además como complemento sirva para mejorar la ejecución motriz de los fundamentos del Mini Atletismo. El Programa es un aporte para la educación ya que sirve como herramienta de trabajo para los entrenadores de atletismo, docentes de Cultura Física y estudiantes.

El Mini Atletismo es el desarrollo multilateral de niño por medio de la parte lúdica provocando excitación e iniciación del atletismo por medio de juegos pre establecido, teniendo en cuenta una organización innovadora,

que permitirá al niño a descubrir actividades básicas de coordinación como correr saltar y lanzar.

El Programa está orientado a la actuación, acerca de una forma original y divertida de tratar el Mini Atletismo en las primeras edades de la formación deportiva de los futuros atletas y ello fue motivo, para llevar a cabo esta propuesta, que surgida del ámbito teórico y expositivo que es resultado de la investigación, se convirtiera en una actuación práctica dentro del ámbito de los niños(as) de iniciación de Federación Deportiva de Loja.

3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad, capacidades que se las debe desarrollar en edades tempranas, por ello a través del mini atletismo se puede cumplir con este objetivo en los niños de Iniciación de Federación Deportiva de Loja,

La problemática que se analiza están orientados a los objetivos de organización del Mini Atletismo que no se están cumpliendo como son: que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo, que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas; que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado; que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas; que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Mini Atletismo adecuado a los niños y que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos).

Los problemas específicos que definen se sustentan en: la falta de una propuesta de entrenamiento del Mini Atletismo, no está incidiendo en forma positiva en la práctica de este deporte; así mismo, el tiempo para la práctica

del Mini Atletismo en las pruebas de pista, no es el suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los practicantes; y, la falta de una planificación para la enseñanza del Mini Atletismo no está mejorando las capacidades coordinativas en los practicantes del grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja.

4. JUSTIFICACIÓN

En la Federación Deportiva Provincial de Loja, existe evidentemente una gran oferta de actividades deportivas especializadas pero, el Atletismo y su programa de Mini Atletismo son las actividades básicas para el desarrollo de la condición física y lo que es más importante, en la fase de formación es el deporte que reúne todos los requerimientos motrices, se adapta a cada fase del crecimiento, aportando una multiplicidad de habilidades, que serán también el cimiento de cualquier otra actividad deportiva o física.

En esta perspectiva, se justifica la ejecución de este programa que tiene como finalidad de mejorar las capacidades coordinativas en los niños, que se lo realiza a través de la enseñanza del Mini Atletismo, por tanto, se realiza este programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en el la enseñanza del Mini Atletismo en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, actividades que mejorarán las limitaciones determinadas en los entrenadores y practicantes como son: la falta de una propuesta de enseñanza del Mini Atletismo, organizar el tiempo para la práctica de este deporte, y la ausencia de una planificación para la enseñanza del Mini Atletismo.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General:

Diseñar y Aplicar un programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja.

5.2. Objetivos Específicos.

Mejorar las Capacidades Coordinativas con el principio de Multilateralidad, a través del Mini Atletismo en la etapa de iniciación del grupo de niños de Federación Deportiva de Loja.

Exponer a las autoridades, metodólogos y entrenadores sobre los beneficios que genera la práctica del Mini Atletismo en la formación de los niños desarrollando sus capacidades coordinativas básicas.

Fortalecer y Actualizar los conocimientos de los entrenadores con el programa, para la práctica del Mini Atletismo, basado en un proceso pedagógico, respetando el proceso de crecimiento de los niños para mejorar sus capacidades coordinativas.

6. FACTIBILIDAD

Las instalaciones físicas, los recursos humanos y materiales con los que se cuenta en el grupo de niños de Iniciación Deportiva del Mini Atletismo de Federación Deportiva de Loja que se cumplen en el Estadio “Reina de El Cisne” son factibles los que permitirá cumplir con los objetivos de la presente propuesta del programa multilateral para mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo con los niños, planificación que contribuirá en el futuro al alcance de un buen rendimiento deportivo.

7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde las esferas más altas de la IAAF (Federación Internacional de Asociaciones Atléticas) se observa la intención de provocar un cambio en la concepción del atletismo destinado a niños no resulta ni atractivo, ni eficaz,

ni beneficioso, trasladar lo que es el atletismo básico de los adultos al trabajo con niños.

Bajo circunstancia alguna, debe olvidarse que el nivel formativo o la Educación Física implican objetivos específicos para el nivel primario, los cuales penosamente se confunden con los objetivos del deporte de rendimiento. La formación del niño debe brindarle, al contrario, la solidez para enfrentar a futuro las grandes exigencias del deporte competitivo, desarrollando desde sus bases las capacidades coordinativas.

En este trabajo se pretende determinar cómo contribuye el Mini atletismo en la enseñanza con los niños de la Federación Deportiva de Loja, además de ser una tarea vital para consolidar los pilares de desarrollo de las capacidades coordinativas y a la vez abrirá las posibilidades a nuevas experiencias, conocimiento y técnica deportiva.

Definición de Mini atletismo

El Mini Atletismo es el desarrollo multilateral de niño por medio de la parte lúdica provocando excitación e iniciación del atletismo por medio de juegos pre establecidos, teniendo en cuenta una organización innovadora, que permitirá al niño a descubrir actividades básicas como correr saltar y lanzar, en un lugar tal como un patio, gimnasio, estadio o cualquier lugar disponible que esté al alcance. No necesita necesariamente de una pista atlética para llevarlo a efecto.

El Mini Atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas.

Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin

grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos.

Objetivos del Mini atletismo

Estos son los objetivos de organización del concepto del Mini Atletismo:

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.
- Que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas.
- Que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.
- Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.
- Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.
- Que se requieran pocos asistentes y jueces.
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos).

Con este nuevo enfoque de la actividad atlética infantil se persiguen básicamente los siguientes objetivos:

- Permitir el acercamiento de un mayor número de niños a la práctica deportiva, haciéndola llevadera, variada y entretenida.
- Formar bases sólidas para los futuros proyectos atléticos, ya que las actividades proveen una gran variedad de movimientos básicos para el desarrollo multilateral, fundamental en esta etapa del atleta. Equiparar el protagonismo de los chicos más fuertes y veloces con el resto de los participantes al proponer la formación de equipos donde todos deban aportar para un buen resultado.
- Establecer premios basados en la participación y no en campeonismo.

- Lograr una motivación duradera al presentar la actividad desde este enfoque para permitir menor porcentaje de deserción.
- Promover la salud de la población infantil acompañada de la práctica deportiva, creando hábitos, modos y costumbres de vida de la mano del deporte.
- Poder obtener datos estadísticos de distintos parámetros (peso, talla, velocidad, resistencia, etc.) para evaluar el crecimiento de nuestra población infantil en particular.
- Fomentar la interacción social gracias al intercambio de experiencias en los eventos concretados con otras escuelitas.
- Dar respuestas a una necesidad de ofrecer a una gran cantidad de niños una alternativa distinta a las ya propuestas por otras instituciones.

Enfoque pedagógico del Atletismo y el Mini atletismo

El Atletismo es una excelente ayuda pedagógica para los niños, pero necesita algunos ajustes para mejorar el impacto que puede tener sobre la educación, es más, la forma cultural adulta del atletismo no es compatible con los objetivos pedagógicos de la práctica para niños.

Los Atletas adultos bien entrenados en edades tempranas:

- Tienen habilidades técnicas eficientes pero que son complejas.
- Se pueden especializar en un evento específico a un nivel muy alto
- Pueden manejar ellos solos los sentimientos fuertes de la competencia
- Pueden soportar la competencia con otros atletas
- Son capaces de comprender reglas complejas
- Pueden prepararse para un evento por largos períodos.

El Mini Atletismo se maneja en un enfoque pedagógico atractivo para todo niño, teniendo como características las siguientes:

- El Mini atletismo es accesible para todos los niños a nivel motor, físico y mental, porque lo que único que necesita es la predisposición del niño

- Es instructivo para todo porque sigue un proceso y trabajo múltiple.
- Es atractivo por la gran variedad de actividades y por la interacción de los niños pudiendo experimentar diferentes situaciones.

Para cumplir con la perspectiva de los participantes se toma en cuenta los siguientes aspectos:

- Adaptación de los eventos a cada categoría de edad: Todos los niños pueden entender y completar todos los eventos.
- Competencia en equipo: Todo niño deberá pertenecer a un equipo y todos deberán cumplir las mismas tareas.

Aprendizaje de habilidades y destrezas motrices

La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas transcurre a lo largo de un proceso que tiene una determinada duración en el tiempo, durante el cual se pretende que los alumnos y alumnas adquieran un repertorio y un bagaje motriz que les sea de utilidad tanto en su desarrollo personal como en la resolución de nuevos y posteriores aprendizajes.

Fases en el aprendizaje de una habilidad motriz

Si se realiza un análisis global de las diferentes propuestas se puede observar que en todas ellas se determinan tres fases importantes y diferenciadas:

- **La primera fase**.- Es donde el alumno toma contacto con la nueva habilidad objeto de aprendizaje. En esta fase el alumno explora y se familiariza con la habilidad por tanto, hay una intervención importante de los mecanismos perceptivos.
- **En la segunda fase.-** Es posible que el alumno realice la habilidad, pero con ciertas dificultades, en esta fase en donde se producen los verdaderos mecanismos de regulación del aprendizaje.

- Finalmente, **en la tercera fase**.- Se consigue la realización de la habilidad salvando los problemas segmentarios y de coordinación que se dieron en la anterior.

En general y especialmente en el ámbito escolar no hay que conformarse con la consecución de esta última fase o la consecución en sí misma de la habilidad. Hay que lograr una estabilización y utilidad de ese aprendizaje, es decir, que el alumno sepa aplicarlo y utilizarlo en cualquier situación que lo requiera. (Cáceres Ponce, 2010)

Fases de crecimiento y Desarrollo de los niños

Según la exposición realizada en el seminario de Mini atletismo en la Ciudad de Guayaquil el Lcdo. Carlos España Francis (Entrenador de la IAFF nivel V) dice:

Que los niños no son versiones pequeñas de los adultos, tienen necesidades y capacidades muy específicas. Uno de los mayores problemas en la enseñanza es la falta de conocimiento de algunos profesores y padres con respecto al crecimiento y desarrollo de los niños. Esta ignorancia es la causante de exigencias excesivas, que muchas veces causa el abandono o la frustración de muchos niños en edades donde se esperan saltos grandes en sus rendimientos.

Los buenos entrenadores deben conocer y comprenden los cambios que ocurren desde la niñez hasta la edad adulta y deben dar una estructura a su enseñanza y entrenamiento a largo plazo, acorde a las necesidades del deportista joven.

El Desarrollo Físico

El crecimiento sin duda tiene importancia con respecto al nivel competitivo del atleta. Se debe iniciar con el estudio de cómo cambia el cuerpo durante

el desarrollo. Ocurren cambios importantes en el tamaño del cuerpo y las proporciones. Estos cambios influyen sobre la forma en que los niños efectúan las diferentes habilidades y actividades.

Observaciones para el Entrenador

- Concentrarse en las fases de crecimiento en vez de en las edades
- Determinar cómo los cambios en las proporciones físicas influirán sobre el nivel competitivo.
- Ayudar a los niños a comprender los cambios que ocurren en el cuerpo
- Establecer normas de nivel según la edad de desarrollo, y no según la edad cronológica.
- Agrupar a los niños según el desarrollo físico, usando como guía la altura y el peso
- Animar a que todos los atletas aprendan las técnicas, los que son de desarrollo tardío pueden tener mucho más éxito más tarde
- No usar ejercicios que ejerzan demasiada fuerza en las zonas de crecimiento del hueso durante los períodos de crecimiento máximo.
- Evitar las pesas antes de la adolescencia.

Fases sensibles

Según la exposición realizada en el seminario de Mini atletismo en la Ciudad de Guayaquil el Lcdo. Patricio Arias Falconí (Entrenador de la IAFF) dice:

Que el niño atraviesa una fase de desarrollo muy importante durante los primeros años de su vida. Su cuerpo en crecimiento es el aspecto visible de este cambio, y esto también le da al profesor información significativa.

Existe otro gran desarrollo que no es lineal de los diferentes sistemas que regulan el crecimiento del niño y su desarrollo psicológico, cognitivo, motor y físico.

- Los principales sistemas:
- El sistema nervioso
- El sistema hormonal
- El sistema cardio-respiratorio
- El sistema cardio-circulatorio.

Todos estos sistemas comienzan a desarrollarse al mismo tiempo pero para cada uno los tiempos de desarrollo no son idénticos. Cada sistema tiene un tiempo específico de máximo desarrollo que es calificado como “fase sensible”.

Es absolutamente necesario para cada entrenador conocer estas fases y cuándo ocurren, para planificar el entrenamiento apropiado adaptado a los niños y los adolescentes mientras atraviesan de estas fases.

Estas “fases sensibles” representan oportunidades que no pueden ser ignoradas, son oportunidades ricas para desarrollar las habilidades del niño con entrenamiento de pesas relativamente livianas y soportables. Si el entrenador no usa estas “ventanas de oportunidades” eficientemente, siempre va a ser posible alcanzar el desarrollo de la mayor parte de estas habilidades en una etapa posterior, pero con una carga más pesada de trabajo.

Entrenamiento del Mini Atletismo

Cita Romero (2013) El niño principiante en el atletismo es aquel niño que se inicia en el aprendizaje de la técnica de las habilidades motrices básicas y deportivas, comenzando a ejercitarse conscientemente con sus ejercicios, con el objetivo de lograr un rendimiento acorde con su edad.

El proceso de entrenamiento a largo plazo transita por cuatro etapas bien definidas:
Etapas del entrenamiento a largo plazo. La etapa de iniciación (de los 6 hasta los 12 años de edad).La de desarrollo (de los 13 hasta los 19 años de

edad).
La etapa de perfeccionamiento deportivo (mayor de 19 años).

La etapa de desentrenamiento.

Es en la etapa de iniciación donde transcurre, en líneas generales, el proceso de entrenamiento del niño principiante. Esta etapa se extiende desde los 6 hasta los 12 años de edad y abarca dos períodos muy importantes en la preparación del deportista:

El período Formación Inicial Multilateral en el deporte (hasta los 10 años)

El período de Formación Especial Inicial Multilateral en el deporte, (de 11 a 12
años.

El período de la Formación Inicial Multilateral en el deporte.

El primer período de la etapa de iniciación, que fue denominado de Formación Inicial Multilateral en el deporte, marca el comienzo de la vida deportiva del principiante. Es común que este período se extienda hasta los 11-12 años para ambos sexos.

El crecimiento físico, sin dudas, tiene una importancia relevante en estas edades, en lo que a enseñanza se refiere. Hay que asociar los cambios orgánicos del crecimiento con las formas en que las escolares efectúan las diferentes actividades físicas y muy en particular con sus habilidades y capacidades.

En los niños menores de 12 años la ejecución de ejercicios relacionados con el mantenimiento del equilibrio, los saltos de longitud y de altura, las carreras y la coordinación compleja, exigen de ellos una concentración especial de la atención de los saltos en el lugar y otros asociados con estos, provocan excitación, auge emocional y van acompañados de distracción.

Acerca del crecimiento, las particularidades del desarrollo físico de los escolares se caracterizan por el incremento anual de la estatura alrededor de 5 cm. Se distinguen por una alta capacidad de coordinar los movimientos, por su buena expresividad, por la plasticidad, por el sentido del ritmo y por una alta flexibilidad.

Las formas y la conducta de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de los escolares de estas edades se hacen bastante similares entre un año de edad y otro. En la Educación Física a los 10 años aparecen varios objetivos fundamentales y uno de ellos está dirigido al desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices. A los 11 años los objetivos del programa son similares al grado precedente, pero con un mayor grado de exigencia, donde se le da continuidad a las actividades de la gimnasia básica, el atletismo y los ejercicios de otros deportes, en el llamado multi deporte, donde las actividades que rigen su formación estarán cargadas de juegos.

Los objetivos que deberán ser solucionados en este período se corresponden, según con los siguientes:

Objetivos del Período de Formación Inicial Multilateral en el Deporte.

- Familiarizarse con el entrenamiento preliminar de la etapa de formación básica, sobre la base del proceso de desarrollo físico y técnico multilateral, adquiriendo una gran escuela de hábitos y habilidades motoras que le permitan sustentar en el futuro su especialización en un deporte.
- Ejecutar los ejercicios motores básicos que sustentan la técnica de iniciación en varios deportes.
- Fomentar hábitos para hacer de la práctica del deporte una actividad consciente y sistemática.
- Dar solución a planteamientos didácticos y pedagógicos durante el proceso de formación inicial.

Etapa Formativa

- Hasta los seis años el niño debe realizar actividad física a modo de juego, es decir, lo más lúdico y espontáneamente posible.
- A partir de los seis años puede hacer ejercicios más dirigidos, pero no especializarse en un deporte. Se recomienda que el niño asista a una escuela polideportiva, a un estadio de club o colonia, donde realice distintos deportes.
- Desde los nueve años en adelante, los niños están en condiciones de aprender reglamento y técnica de un deporte. Es probable que el pequeño se incline por unos dos o tres deportes y está bien que los practique todos. Eso sí, no debe exigirse rendimiento. La idea es que se diviertan.
- Ya desde los doce años, los jóvenes pueden someterse a un entrenamiento con exigencia para desarrollar potencia, resistencia, fuerza y velocidad, entre otras capacidades.
- En caso de no querer dedicarse al deporte en forma competitiva, puede practicarlo en forma recreativa o de modo de esparcimiento. El ejercicio ayuda a desarrollar destrezas físicas, a socializar, a divertirse, a aprender a jugar formando parte de un equipo y a aprender a jugar limpio.

La Multilateralidad

El concepto de multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una firme base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.

Está hoy comprobado desde diferentes ámbitos que un desarrollo multilateral es más adecuado para el niño que comienza su entrenamiento deportivo, y esta es la base para su posterior especialización. Desarrollo multilateral significa por ejemplo realizar varios deportes a la vez, todos en forma básica, sin buscar rendimientos altos en ninguno de ellos, esto proporciona al niño un desarrollo motriz rico y variado que va a ser el sustento de una posterior especialización en cualquiera de los deportes que

practica.

Por eso debemos recordar todos, padres, entrenadores, psicólogos, etc... que debemos evitar la tentación de programar un entrenamiento estructurado y especializado de un deporte durante la niñez del deportista, por más buenas condiciones que observemos en un jugador, debemos dejar que este jugador se desarrolle adecuadamente sin acelerar este proceso con la obsesión de obtener resultados antes de tiempo, y sometiendo al niño a una carga física y psicológica que se escapan de sus posibilidades de adaptación.

Muchas veces el entrenamiento forzado en edades tempranas puede generar éxitos deportivos a esa edad, pero el descenso del rendimiento no se hará esperar, motivado por el agotamiento del sistema nervioso central y otras funciones. En el mayor número de casos estos niños no llegan a competir en alto rendimiento a la edad que corresponde porque ya abandonaron el deporte por agotamiento psíquico

Principios de la Multilateralidad

Vicente Úbeda (20010) cita que: Cuando se habla de multilateralidad en el entrenamiento se hace referencia al desarrollo de múltiples habilidades y capacidades físicas y coordinativas de forma simultánea. El **principio de multilateralidad** nos dice que *para un óptimo rendimiento es necesario que el entrenamiento esté* orientado hacia el desarrollo simultáneo de todas las capacidades y habilidades motrices, para formar una base que permita una correcta especialización y un desarrollo armonioso del cuerpo.

Ventajas de la multilateralidad:

- Aporta amplio repertorio de experiencias y comportamientos
- Ofrece un desarrollo armonioso del cuerpo y todos sus sistemas
- Mejora de todas las capacidades motrices
- Mejora de la capacidades coordinativas

- Hace el entrenamiento más variado y ameno
- Aporta un componente lúdico al entrenamiento
- Aumenta la motivación por la actividad
- Contribuye a un correcto desarrollo del sistema nervioso
- Impide la consolidación de desequilibrios musculares, por lo que a largo plazo ejerce un efecto de profilaxis de las lesiones
- Evita el efecto de estancamiento en el rendimiento
- Aumenta la capacidad de aprendizaje

Por tanto, como entrenadores debemos diseñar un entrenamiento que abarque todo el abanico de habilidades y capacidades motrices. Algunas estrategias didácticas son:

- Utilizar el juego como herramienta básica para el entrenamiento
- Practicar las diferentes modalidades y técnicas del deporte
- Competir en las diferentes disciplinas del deporte
- Introducir otros deportes en el entrenamiento, o animarles a que practiquen otro deporte aparte del nuestro
- Practicar ejercicios de manera bilateral. Por ejemplo, lanzamientos con ambas manos, equilibrios con ambos pies, giros en ambos sentidos, etc.
- Cambiar, variar y sorprender a los alumnos con actividades diferentes
- Utilizar diversas estrategias didácticas: aprendizaje por modelo (imitación), explicaciones, proponer “problemas motrices” para que “descubran” el movimiento adecuado, etc…
- Introducir a su debido momento y de forma progresiva los estímulos y métodos específicos del entrenamiento de rendimiento

¿Cómo realizar una especialización progresiva?

Para que la especialización en la modalidad deportiva se produzca al ritmo adecuado, esta debe respetar la maduración física y psicológica del deportista. Como ya vimos de forma más profunda y extensa en un anterior post, este es un modelo de las etapas de desarrollo deportivo:

- **Infancia:** Comienzo activo
- **Pre-pubertad:** Deporte Divertido
- **Pubertad:** Aprender a entrenar
- **Adolescencia:** Entrenar para entrenar
- **Adulto joven:** Entrenar para competir
- **Adulto maduro:** Entrenar para ganar
- **Retirada:** Activos para toda la vida

Para que todo esto sea posible, es necesario que las escuelas deportivas cuenten con profesionales bien formados y conocedores de las características anátomo fisiológicas del cuerpo humano y de la didáctica del ejercicio. Es también imprescindible la comprensión de los padres hacia este estilo de enseñanza deportiva, ya que en ocasiones su falta de conocimientos les lleva lanzar mensajes inadecuado hacia el deportista, cuestionar los métodos del entrenador y tomar decisiones equivocadas.

Principio de la Multilateralidad en el Mini Atletismo.

El principio de multilateralidad se refiere a los beneficios de una práctica variada y amena, acentuando las tareas generales y utilizando distintos medios: actividades deportivas, gimnásticas y atléticas, que tiendan a la formación general y no a la adquisición de secuencias técnicas especiales. Consideramos un error pedagógico que un grupo de alumnos se dedique exclusivamente a la práctica de un deporte en especial, pues se limitan las oportunidades de conocer toda otra gama de actividades que amplíen las posibilidades de obtener otro tipo de logros educativos.

Además, es muy difícil desarrollar adecuadamente la práctica de una especialidad sin que haya un periodo de preparación general, en donde se vuelque una serie amplia de estructuras motrices. Do cualquier manera, siendo El movimiento un medio y no un fin en sí mismo, aun realizando una sola actividad (con las limitación que esto supone), el maestro puede lograr fines educativos válidos y profundos.

Sin embargo, siempre los deportistas más destacados eran los preparados de una manera polifacética, los que practicaban varias disciplinas deportivas simultáneamente.

Con la evolución de la ciencia del entrenamiento se ha estudiado y comprobado que "la repetición exclusiva de los mismos ejercicios en fin de cuentas hace frenar el perfeccionamiento posterior de las posibilidades funcionales del organismo, necesarias para mejorar los resultados de estos ejercicios."(Ordóñez, 2012)

Tomando como referencia estas experiencias del deporte de alto rendimiento, debemos analizar dos aspectos complementarios entre sí, demostrando la necesidad de meditar sobre la aplicación del principio de multilateralidad con adolescentes y jóvenes: por un lado, el proceso de aprendizaje, y dentro de éste la polaridad que. Conforman la *repetición* y la *variabilidad;* por otro, la relación entre *preparación general* y *preparación especial* y los medios (ejercitaciones) utilizados en cada uno de estos aspectos

Las Capacidades Coordinativas.

Weineck, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad”. http://descargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el 16.html)

Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Son aquellas que incluyen la precisión, la regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

Ruiz Aguilera, Ruiz. (s/a). Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje. (http://www.efdeportes.com/efd89/coord.htm.)

Capacidades Coordinativas Especiales.

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

La Capacidad Coordinativa de Orientación.

Weineck, (2005). Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento. (http://descargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el 16.html)

Se define como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto. (http://prof.wecindario.com/coordinativas.pdf)

El Equilibrio.- García y Fernández, (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo. (http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf)

Tipos de Equilibrio. Clasificación. Rigal, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal.

Destaca en este punto el equilibrio postural.

Equilibrio Dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Ritmo.- Lorenzo, (2002). Es entendida como la capacidad para procesar un ritmo que viene dado desde el exterior, de reproducirlo en forma de movimientos. (http://descargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el 16.html)

El ritmo no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variados, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. (http://prof.webcinadrio.com/coordinativas.pdf)

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y decontracción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Reacción. Lorenzo, (2002). La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal. (hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf)

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

Diferenciación.- Lorenzo, (2002). La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta de una gran exactitud y economía del movimiento total.(hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf)

Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto, pero ya cuando pasa a la fase de realización, debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tienen que dar. Por esto, en el desarrollo lo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

La diferenciación en cuanto a las magnitudes espaciales pueden desarrollarse de flexiones, elevaciones, desplazamientos, lanzamientos, etc. En relación con la noción del tiempo del ejercicio, se distingue el ritmo del movimiento, que abarca su estructura dinámica y temporal, aspecto este fundamental en la ejecución de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

La Coordinación.- Schreinner, Peter. (s/a) dice: “La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado” (http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/626/626.i.pdf)

Torres, (2005). Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.

Tipos de Coordinación. Clasificación.- López y Garoz, (2004). Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

- Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales.
- Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.
- Coordinación Óculo Segmentaria.- Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal.

- Es el respaldo de las destrezas.

Luego tenemos otras clasificaciones más actuales y más específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da TORRES, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

- Coordinación Gruesa: La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.
- Coordinación Fina: Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- Coordinación Segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.
- Coordinación General: Regula los movimientos globales.
- Coordinación Óculo-Manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.
- Coordinación Óculo-Pédica: La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.(www.csi-csif.es/andalucia/.../pdf/.../Cristina Redondo 1pdf.)

Agilidad.- Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices plateadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.(http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf)

Según Ramírez, Jorge. (s/a). La agilidad expresa que: Es un término que se usa generalmente, para denotar la soltura, lo pronto y expedito que se puede mover una persona. En la educación física y el deporte se le ha considerado como una de las cualidades físicas básicas, a través de la cual se manifiesta la capacidad de asimilar rápidamente y ejecutar, rítmica y con soltura. No obstante, en la actualidad el término agilidad se ha sustituido, acertadamente por "cualidad coordinativa". (p.2).

Moston citado por DEVIS, (2000). El término agilidad, como capacidad resultante, puede definirse como "la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo cuerpo pueda moverse de una ardilladigital.com/…/psicomotricidad%20…/…

Por su parte Porta, (2001). La define como "la habilidad que permite al individuo realizar movimientos complejos con facilidad, naturalidad, velocidad y amplitud, así como de adaptarse a nuevos requerimientos motores de difícil ejecución con rapidez". (ardilladigital.com/…/psicomotricidad%20…/…

8. DESARROLLO DEL PROGRAMA

Estrategias:

Mesociclo

Características:

Numero de semanas 4

VOLUMEN: (45 HORAS)

90 minutos x 5 días = 450min

450 min x 4 semanas = 1800 min (total: 1800 min)

PRIMERA SEMANA: 375 MINUTOS

SEGUNDA SEMANA: 385 MINUTOS

TERCERA SEMANA: 510 MINUTOS

CUARTA SEMANA: 530 MINUTOS

TOTAL: **1800 MINUTOS**

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Capacidades Coordinativas:

- Orientación.
- Reacción.
- Ritmo.
- Equilibrio.
- Diferenciación.
- Flexibilidad.
- Coordinación.

PROGRAMA DE ENSEÑANZA

CAPACIDADES COORDINATIVAS	FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIA DE LOJA									
	Enseñanza		Enseñanza		Consolidación		Recreativo		T	Total %
	%	1	%	2	%	3	%	4		
Orientación	55	50	70	55	75	75	70	80	260	270
Reacción	60	55	60	50	70	70	70	70	245	260
Ritmo	50	50	70	55	70	80	70	70	255	260
Equilibrio	55	55	60	65	70	70	60	70	260	245
Diferenciación	55	50	60	60	75	70	60	80	260	250
Flexibilidad	60	55	70	50	70	70	70	80	255	270
Coordinación	60	60	60	50	55	75	70	80	265	245
Total	**395**	**375**	**450**	**385**	**485**	**510**	**470**	**530**	**1800**	**1800**

PRIMERA SEMANA

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
Orientación	14	9	8	17	0	48
Reacción	10	8	11	9	8	46
Ritmo	11	12	7	8	11	49
Equilibrio	12	20	12	7	0	51
Diferenciación	10	14	16	12	18	70
Flexibilidad	15	12	12	10	7	56
Coordinación	10	14	14	7	10	55
Total	**82**	**89**	**80**	**70**	**54**	**375**

SEGUNDA SEMANA

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
Orientación	13	9	10	12	10	54
Reacción	12	8	11	9	8	48
Ritmo	11	12	7	8	11	49
Equilibrio	12	14	12	7	10	55
Diferenciación	10	14	16	12	14	66
Flexibilidad	14	12	12	14	7	59
Coordinación	9	14	14	7	10	54
Total	81	83	82	69	70	385

TERCERA SEMANA

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
Orientación	13	16	14	12	17	72
Reacción	12	18	11	12	16	69
Ritmo	16	20	18	8	11	73
Equilibrio	12	14	16	14	18	74
Diferenciación	18	14	16	12	14	74
Flexibilidad	14	18	16	14	14	76
Coordinación	18	14	14	14	12	72
Total	103	114	105	86	102	510

CUARTA SEMANA

CAPACIDADES COORDINATIVAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Total
Orientación	18	16	14	18	16	82
Reacción	14	18	16	12	16	76
Ritmo	16	16	12	14	11	69
Equilibrio	14	14	16	14	18	76
Diferenciación	18	14	15	16	14	77
Flexibilidad	14	16	16	14	14	74
Coordinación	16	14	14	14	18	76
Total	110	108	103	102	107	530

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

PRIMERA SEMANA						
SESION N°1 (Lunes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Series**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	14	– Desplazamientos, individual y cogidos de las manos en varias direcciones en el terreno.	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	10	– En parejas, los alumnos intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Global
Ritmo	11	– Manos en la cintura, caer desde un cajón con saltos hacia delante.	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Continuo
Equilibrio	12	– De pie, pararse sobre los talones y sobre media punta, con diferentes posiciones de brazos(al frente, laterales, arriba, atrás).	1	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Fragmentario
Diferenciación	10	– En parejas realizar carreras a una cierta distancia – Realizaran Carreras con pierna intercambiando	1	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Continuo
Flexibilidad	15	– En parejas sentados de espaldas se tocarán las manos lateralmente mediante la torsión del tronco	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	10	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Realizaran 30 saltos con manos hacia arriba. – Ejercicio pasando por Escalera realizando skiping – Realizar carreras en zig – zag	1	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	Global

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

PRIMERA SEMANA						
SESION N°2 (Martes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	9	– Caídas laterales en un solo pie, alternar los saltos	2	3/3	Caminar lentamente 10 mts.	Repeticiones
Reacción	8	– En grupo, dispersos en el área, se va indicando con su voz los movimientos a realizar, los atletas deben hacer lo que diga este y no lo que haga (juego: “El señor mono dice que…”)	1	2/3	Caminar y correr 30 segundos.	Global
Ritmo	12	– Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna (repetir con las dos piernas).	2	3/4	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	20	– Sobre un pie, elevar la pierna estirada hacia atrás. Los brazos adoptan la posición deseada, y luego cambiar de pie.	1	3/3	Caminar en punta de pies 10 mts.	Global
Diferenciación	14	– En parejas realizaran carreras con desplazamientos ida y vuelta	1	4/5	Extensión de piernas 30 segundos	Repeticiones
Flexibilidad	12	– En grupos de 4 Sentados y piernas juntas, torsión del tronco adelante y atrás	2	2/3	Flexión abdominal 20 segundos	Global
Coordinación	14	– Realizaran skiping pasando por una escalera en forma vertical, luego horizontalmente.	1	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	Continuo

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

PRIMERA SEMANA						
SESION N°3 (Miércoles)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	8	– Correr en varias direcciones en plano lateral(alternar)	2	3/2	Caminar lentamente 15 mts.	Global
Reacción	11	– Decúbito prono, a la señal (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha.	1	3/4	Caminar y correr 30 segundos	Continuo
Ritmo	7	– Saltos laterales con una pierna hacia la derecha e izquierda y después con la otra pierna.	2	2/2	Oscilación de brazos 30 segundos	Continuo
Equilibrio	12	– Sobre un pie, simular que se ata los cordones de un zapato.	1	4/3	Caminar en punta de pies 20 mts.	Global
Diferenciación	16	– Realizan la carrera en zig – zag, triángulo, rombo, etc.	1	2/3	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	12	– En parejas trabajarán Flexión y extensión del tronco sentado y de pie	1	2/3	Flexión abdominal 15 segundos	fragmentario
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Realizar saltos sobre el bordillo de la pista atlética. – Realizaran salto por encima de las vallas y terminan con skiping	2	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

PRIMERA SEMANA						
SESION N°4 (Jueves)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	17	– Correr en varias direcciones y puntos previamente demarcados.	1	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	9	– Ídem pero en distintas posiciones iniciales (decúbito supino, en cuclillas de frente al terreno, en cuclillas de espaldas al terreno, en posición de recibo, sentado de frente al terreno, sentado de espaldas, etc.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Global
Ritmo	8	– Saltos hacia delante sorteando conos. A la señal del entrenador el atleta debe desplazarse con pasos añadidos hacia la dirección indicada.	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Continuo
Equilibrio	7	– De pie, en parejas, los dos atletas de frente, dándose la mano y con una pierna levantada y extendida detrás del cuerpo, luego cambiar de pierna.	2	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Fragmentar io
Diferenciación	12	– En parejas realizarán carreras con desplazamientos cortos y largos.	1	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Continuo
Flexibilidad	10	– Realizar individualmente varios ejercicios de elongación. • Posición valla • Extensión de las piernas hacia delante y flexión del tronco	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	7	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Individualmente realizaran saltos coordinando el movimiento hacia adentro y afuera	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	Global

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

PRIMERA SEMANA						
SESION N°5 (Viernes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	0	– Juegos de orientación	1	3/3	Caminar lentamente 10 mts.	Repeticiones
Reacción	8	– En parejas, el atleta se desplaza por el terreno en varias direcciones y realizando distintos movimientos, su compañero debe repetir lo que este hace en el menor tiempo posible	1	2/3	Caminar y correr 30 segundos.	Global
Ritmo	11	– Saltos laterales hacia la derecha e izquierda con apoyo alternado de un pie encima de un cajón.	1	3/4	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	0	– De pie, en parejas, un atleta detrás del otro, extienden y elevan lateralmente la pierna contraria, la que luego sujetan, cambiando de pierna.	2	3/3	Caminar en punta de pies 10 mts.	Global
Diferenciación	18	– Individualmente realizaran carreras en zig - zag.	2	4/5	Extensión de piernas 30 segundos	Repeticiones
Flexibilidad	7	– Realizarán individualmente varios ejercicios de elongación. • flexión de los cuádriceps de pie y posición dorsal realizándolo con ambas piernas	1	2/3	Flexión abdominal 20 segundos	Global
Coordinación	10	– Carrera suave al contorno de la pista atlética – Realizarán una columna para trabajar aductores adentro y afuera coordinando el movimiento dentro de un aro. – El mismo ejercicio con la variante de taloneo, skiping y desplazamiento lateralmente.	1	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	Continuo

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO

SEGUNDA SEMANA						
SESION N°1 (Lunes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	13	– Correr hacia los puntos demarcados previamente, diferentes ritmos de carrera.	1	3/3	Caminar lentamente 15 mts.	Global
Reacción	12	– Individual, a la voz saltar (hacia los laterales) sorteando hilos dispuestos horizontalmente.	1	3/4	Caminar y correr 30 segundos	Continuo
Ritmo	11	– De pie, mientras los pies realizan un movimiento de dos compases (por ejemplo: el títere o saltos alternos), los brazos realizan a su vez un movimiento de tres compases (por ejemplo: delante –lateral – arriba).	2	2/3	Desplazamiento de atrás adelante de brazos 30 segundos	Continuo
Equilibrio	12	– De pie, en parejas, a la par, en dirección contraria a cada cual, sujetándose por la cintura, ambos extienden con elevación la pierna izquierda hacia delante, variándose luego con la derecha.	1	4/3	Caminar en punta de pies 20 mts.	Global
Diferenciación	10	– En parejas realizaran carreras con desplazamientos cortos y luego largos.	1	2/2	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	14	– Individualmente acostados en el suelo, halaran su pierna lateralmente con un elástico.	1	2/3	Flexión abdominal 15 segundos	fragmentario
Coordinación	9	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Ejercicio pasando por la escalera saltando con pies juntos. Este ejercicio consiste que un atleta de cada cono, primero se cruzaran y a continuación saltarán las vallas cayendo cada vez encima de una pierna. Al salir de las vallas deberán llegar a sprint hasta la posición del entrenador.	2	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

SEGUNDA SEMANA						
SESION N°2 (Martes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	9	– Lanzar hacia arriba (más de 2 metros) un objeto, con dos manos y agarrarlo con un salto al frente; se repite con la otra pierna (lanzamiento y atrape).	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	8	– En grupo, dispersos en el área, frente a un atleta que va a hacer de policía de tránsito. El policía indica con sus brazos la dirección hacia donde se va a correr.	2	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Global
Ritmo	12	– Piernas unidas (individual) pasar el balón alrededor de las piernas, de las rodillas y de los tobillos con pequeña flexión de las piernas.	1	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Continuo
Equilibrio	14	– Sobre un pie, mantener objetos en equilibrio sobre una parte del cuerpo: manos, pie, frente.	1	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Fragmentario
Diferenciación	14	– En parejas realizan carreras a una cierta distancia – Realizar carreras con pierna intercambiando	2	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Continuo
Flexibilidad	12	– Individualmente realizaran ejercicios de elongación muscular; en posición vaya realizaran estiramiento, etc. – Flexión del tronco y extensión de la pierna topando la punta del pie	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética para trabajar lo siguiente: taloneo, rodillas elevadas, combinado, aductor hacia adentro y afuera y skiping alto y bajo. – En forma de una cruz realizarán skiping coordinando los movimientos	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	Global

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

SEGUNDA SEMANA						
SESION N°3 (Miércoles)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	10	– Un compañero en flexión ventral, el niño lanza un objeto, saltar por encima del compañero con apoyo de las manos en la espalda y toma el objeto antes que este toque el suelo.	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	11	– En parejas, los atletas intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Repeticiones
Ritmo	7	– Sentado, pasar un objeto por debajo de las piernas con una elevación de las mismas (abdominales).	1	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Repeticiones
Equilibrio	12	– De pie, levantarse sobre los talones y sobre media punta con bolsas de arena o con otros objetos sobre la cabeza y adoptando diferentes posiciones de brazos.	1	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	16	– Realizar carrera a diferentes puntos de apoyo previamente demarcados.	2	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Global
Flexibilidad	12	– En parejas trabajaran Flexión y extensión del tronco sentado piernas abiertas y juntas	2	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Realizara saltos por encima de las vallas coordinando el movimiento. – Realizar saltos con el pie izquierdo, mientras el pie de apoyo lo elevan y topan el talón con la mano izquierda y viceversa	1	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

SEGUNDA SEMANA						
SESION N°4 (Jueves)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	12	– Lanzar con dos manos de frente por encima de un obstáculo un objeto y tomarlo del otro lado antes que pique.	1	3/3	Caminar lentamente 10 mts.	Global
Reacción	9	– Abdominales de piernas con flexión ventral sosteniendo un objeto entre las piernas (tobillos).	1	2/3	Caminar y correr 30 segundos.	Global
Ritmo	8	– Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna (repetir con las dos piernas).	2	3/4	Oscilación de brazos 30 segundos	Continuo
Equilibrio	7	– De pie, diversas formas de colocarse sobre cuatro tacos de madera, de forma que haya un apoyo en cada taco.	1	3/3	Caminar en punta de pies 10 mts.	Fragmentario
Diferenciación	12	– En parejas lanzar un objeto al aire lo receptan y correr distancias cortas y largas.	2	4/5	Extensión de piernas 30 segundos	Continuo
Flexibilidad	14	– Individualmente realizaran ejercicios de elongación muscular : en posición vaya realizaran estiramiento, aductores etc.	1	2/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	7	– Carrera suave al contorno de la pista atlética para trabajar lo siguiente: taloneo, rodillas elevadas, combinado, aductor hacia adentro y afuera y skiping alto y bajo. – saltos continuos por los aros, zig-zag y velocidad	2	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	Global

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

SEGUNDA SEMANA						
SESION N°5 (Viernes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	10	– Realizar saltos alternados de derecha a izquierda	1	3/2	Caminar lentamente 15 mts.	Global
Reacción	8	– En grupo, dispersos en el área, se va indicando con su voz los movimientos a realizar, los atletas deben hacer lo que diga este y no lo que haga (juego: “El señor mayor dice que…”)	1	3/4	Caminar y correr 30 segundos	Repeticiones
Ritmo	11	– Manos en la cintura, caer desde un cajón con saltos hacia delante.	2	2/2	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	10	– Caminar sobre una línea previamente trazada, luego correr en diferentes ritmos.	1	4/3	Caminar en punta de pies 20 mts.	Repeticiones
Diferenciación	14	– En parejas realizaran pases con desplazamientos ida y vuelta	2	2/3	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	7	– Individualmente realizaran ejercicios de elongación muscular – realizaran estiramiento en posición vayas, aductores etc.	1	2/3	Flexión abdominal 15 segundos	Continuo
Coordinación	10	– Carrera lenta al contorno de la pista atlética para trabajar lo siguiente: Realizarán skiping de espaldas sobre la escalera	2	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

TERCERA SEMANA						
SESION N°1 (Lunes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	13	– Se ubica 4 conos en forma de T, para que el niño se desplace de frente, luego lateral de derecha a izquierda y regresa de espalda.	1	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	12	– Decúbito prono, a la señal (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Global
Ritmo	16	– Saltos laterales con una pierna hacia la derecha e izquierda y después con la otra pierna.	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Continuo
Equilibrio	12	– Correr de frente y desplazarse de espaldas sobre la línea previamente trazada.	2	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Fragmentario
Diferenciación	18	– En parejas realizaran carreras con desplazamientos cortos y luego largos.	2	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Continuo
Flexibilidad	14	– Realizaran individualmente varios ejercicios de elongación. – flexión de los cuádriceps de pie y posición dorsal realizándolo con ambas piernas	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	18	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Carrera lenta al contorno de la pista atlética. – Realizaran una columna para trabajar aductores adentro y afuera coordinando el movimiento dentro del aro. – El mismo ejercicio con la variante de taloneo, skiping y desplazamiento lateralmente.	1	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	Global

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

TERCERA SEMANA						
SESION N°2 (Martes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	16	– Realizar movimientos de derecha-izquierda, delante y atrás con velocidad	2	3/2	Caminar lentamente 15 mts	Global
Reacción	18	– Ídem pero en distintas posiciones iniciales (decúbito supino, en cuclillas de frente al terreno, en cuclillas).	1	2/1	Caminar y correr 30 segundos	Repeticiones
Ritmo	20	– Carrera con saltos combinados.	2	3/2	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	14	– Caminar hacia delante sobre el bordillo de la pista atlética. – El mismo ejercicio pero con la variante que es caminar hacia atrás.	2	4/2	Caminar en punta de pies 20 mts.	Repeticiones
Diferenciación	14	– En parejas realiza carreras a una cierta distancia – Realizar carreras con pierna alternadas.	2	3/2	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	18	– Realizar individualmente varios ejercicios de elongación: Posición valla y Extensión de las piernas hacia delante y flexión del tronco	1	2/1	Flexión abdominal 25 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Realizar saltos por encima de las vallas coordinando el movimiento. – Realizar saltos con el pie izquierdo, mientras el pie de apoyo lo elevan y topan el talón con la mano izquierda y viceversa – Realizaran skiping de espaldas sobre la escalera – Saltos continuos por los aros, zig-zag y velocidad	2	3/1	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

TERCERA SEMANA						
SESION N°3 (Miércoles)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	14	– Individualmente realizarán multisaltos derecha-izquierda – Carrera de frente, desplazamiento Izquierda, carrera de frente y desplazamiento derecha	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	11	– En parejas, un atleta se desplaza por el terreno en varias direcciones y realizando distintos movimientos, su compañero debe repetir lo que este hace en el menor tiempo posible.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Repeticiones
Ritmo	18	– Saltos hacia delante sorteando conos. A la señal del entrenador el atleta debe desplazarse con pasos añadidos hacia la dirección indicada.	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Repeticiones
Equilibrio	16	– Caminar sobre las puntas de los dedos de los pies y sobre los talones. – En parejas mantener el equilibrio, apoyándose mutuamente.	2	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	16	– Realizar carreras en trenza - cortos y largos, variar las actividades.	2	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Global
Flexibilidad	16	– Extensión de las piernas hacia delante y flexión del tronco	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Realizar 20 saltos hacia arriba con extensión de extremidades superiores. – Ejercicio pasando por Escalera realizando skiping – Realizaran carreras en zig – zag, variando las velocidades.	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

TERCERA SEMANA						
SESION N°4 (Jueves)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	12	– Realizar desplazamientos de derecha-izquierda a cierta distancia. – Saltos hacia delante, carrera, salto a la derecha, carrea, salto a la izquierda, carrera y salto adelante.	1	3/3	Caminar lentamente 10 mts.	Global
Reacción	12	– Individual, a la voz de saltar (hacia los laterales) sorteando elásticos dispuestos horizontalmente.	1	2/3	Caminar y correr 30 segundos.	Repeticiones
Ritmo	8	– Saltos laterales hacia la derecha e izquierda con apoyo alternado de un pie encima de un cajón.	2	3/4	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	14	– En parejas, de espaldas flexionan las piernas y logran mantener el equilibrio	2	3/3	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	12	– En parejas lanzar un objeto al aire lo receptan y correr hacia una dirección determinada.	1	4/5	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	14	– Individualmente realizaran ejercicios de elongación muscular :en posición vaya realizaran estiramiento, aductores etc.	2	2/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Individualmente realizaran saltos laterales por encima de la cuerda. – Realizar Multisaltos por encima de vallas, primero con una sola pierna y luego pies juntos	1	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

TERCERA SEMANA						
SESION N°5 (Viernes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	17	– Realizar saltos alternados de derecha-izquierda. – Luego hacia delante y atrás, variante luego las 4 opciones juntas.	2	3/2	Caminar lentamente 15 mts.	Global
Reacción	16	– En grupo, dispersos en el área, frente realizar juegos de reacción.	1	3/4	Caminar y correr 30 segundos	Repeticiones
Ritmo	11	– De pie, mientras los pies realizan un movimiento de dos compases (por ejemplo: el títere o saltos alternos), los brazos realizan a su vez un movimiento de tres compases (por ejemplo: delante –lateral – arriba).	2	2/2	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	18	– En parejas, extensión de las piernas derecha-izquierda y logran mantener el equilibrio	2	4/3	Caminar en punta de pies 20 mts.	Repeticiones
Diferenciación	14	– En parejas realizaran carreras con desplazamientos ida y vuelta	2	2/3	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	14	– En parejas sentados de espaldas se pasaran un objeto lateralmente mediante la torsión del tronco	2	2/3	Flexión abdominal 15 segundos	Continuo
Coordinación	12	– Carrera lenta al contorno de la pista atlética. – Realizar los saltos sobre un obstáculo. – Realizar saltos por encima de las vallas y terminan con skiping	1	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

CUARTA SEMANA						
SESION N°1 (Lunes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	18	– Realizara saltos alternados con una pierna derecha-izquierda, delante y atrás de acuerdo a la voz en forma de una cruz.	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	14	– En parejas, los atletas intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	2	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Repeticiones
Ritmo	16	– Piernas unidas (individual) correr alrededor de un compañero.	1	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Repeticiones
Equilibrio	14	– En parejas, flexionando un pie tratar de derribar la estabilidad del compañero para logran mantener el equilibrio.	1	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	18	– En parejas realizan carreras cortas y largas – Realizar carreras realizando un triangulo	2	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Global
Flexibilidad	14	– Realizar individualmente varios ejercicios de elongación. – flexión de los cuádriceps de pie y posición dorsal realizándolo con ambas piernas	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	16	– Carrera lenta al contorno de la pista atlética. – Realizara una columna para trabajar aductores adentro y afuera coordinando el movimiento dentro de un aro. – El mismo ejercicio con la variante de taloneo, skiping y desplazamiento lateralmente.	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

CUARTA SEMANA						
SESION N°2 (Martes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	16	– Realizar movimientos de derecha-izquierda en desplazamientos varias direcciones.	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	18	– En grupo, dispersos en el área, el entrenador va indicando con su voz los movimientos a realizar, los alumnos deben hacer lo que se menciona.	1	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Repeticiones
Ritmo	16	– Sentado, pasar un objeto por debajo de las piernas con una elevación de las mismas (abdominales).	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Repeticiones
Equilibrio	14	– Caminar en punta de pies sobre una señal establecida – Realizar carrera suave con desplazamientos y a una orden dada se ubican de la siguiente posición: de pie, sentados, de cúbico dorsal y ventral.	1	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	14	– En parejas trabajar carreras: derecha-izquierda, delante – atrás.	1	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Global
Flexibilidad	16	– Realizar individualmente varios ejercicios de elongación: Posición valla – Extensión de las piernas hacia delante y flexión del tronco	2	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Juegos calmantes de coordinación. – Saltos continuos por los aros, zig-zag y velocidad	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

CUARTA SEMANA						
SESION N°3 (Miércoles)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	14	– Realizar saltos alternados, de derecha-izquierda y adelante.	1	3/3	Caminar lentamente 10 mts.	Global
Reacción	16	– Decúbito prono, a la señal del (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha.	2	2/3	Caminar y correr 30 segundos.	Repeticiones
Ritmo	12	– Abdominales de piernas con flexión ventral sosteniendo el balón entre las piernas (tobillos).	1	3/4	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	16	– Caminar en punta de pies sobre una señal establecida – En parejas realizar el siguiente ejercicio para mantener el equilibrio: caminar, correr, saltar sobre el bordillo de la pista atlética.	1	3/3	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	15	– En parejas realizar carreras cortas con desplazamiento derecha- izquierda. – Realizan carreras a larga distancia	2	4/5	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	16	– Extensión de las piernas hacia delante y flexión del tronco	1	2/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Realizar 20 saltos con extensión de brazos hacia arriba. – Ejercicio pasando por Escalera realizando skiping	2	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

CUARTA SEMANA						
SESION N°4 (Jueves)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	18	– Se realizara una T, lo cual consiste en desplazarse a carreras hacia la derecha-izquierda, delante y atrás, en un recorrido simultaneo	2	3/2	Caminar lentamente 15 mts.	Global
Reacción	12	– Ídem pero en distintas posiciones iniciales (decúbito supino, en cuclillas de frente al terreno, en cuclillas).	2	3/4	Caminar y correr 30 segundos	Repeticiones
Ritmo	14	– Carrera lenta al contorno de la pista atlética. – Individualmente realizaran saltos laterales por encima de la cuerda. – Realizar Multisaltos por encima de objetos, primero con una sola pierna y luego pies juntos	1	2/2	Oscilación de brazos 30 segundos	Repeticiones
Equilibrio	14	– Individualmente, lograr mantener el equilibrio en forma de avión con pierna cruzadas y pierna estirada	1	4/3	Caminar en punta de pies 20 mts.	Repeticiones
Diferenciación	16	– En parejas lanzar un objeto al aire lo receptan y correr hacia la dirección determinada.	2	2/3	Extensión de piernas 30 segundos	Global
Flexibilidad	14	– En parejas trabajar Flexión y extensión del tronco sentado y de pie	2	2/3	Flexión abdominal 15 segundos	Continuo
Coordinación	14	– Carrera suave al contorno de la pista atlética. – Juegos recreativos	1	3/2	Caminar coordinando brazos y piernas 15 mts.	fragmentario

PLAN DIARIO DE ENSEÑANZA

CUARTA SEMANA						
SESION N°5 (Viernes)						
Capacidades Coordinativas	**Minutos**	**ACTIVIDADES**	**Serie**	**Repeticiones/ descanso**	**Recuperación**	**Métodos**
Orientación	16	– Realizar movimientos de derecha-izquierda, delante y atrás con velocidad	2	3/3	Caminar lentamente 20 mts.	Global
Reacción	16	– En parejas, un atleta se desplaza por el terreno en varias direcciones y realizando distintos movimientos, su compañero debe repetir lo que este hace en el menor tiempo posible.	2	3/4	Caminar y correr 5 minutos	Repeticiones
Ritmo	11	– Individualmente realizar multisaltos por encima de la cuerda con desplazamientos a los conos de derecha e izquierda	2	2/3	Oscilación de brazos 3 minutos	Repeticiones
Equilibrio	18	– En parejas realizaran caminar y correr sobre el bordillo de la pista atlética para mantener el equilibrio	2	4/5	Caminar en punta de pies 10 mts.	Repeticiones
Diferenciación	14	– En grupos de 6 caminar, correr en diferentes direcciones sin soltarse de las manos.	1	2/2	Extensión de piernas 30 segundos.	Global
Flexibilidad	14	– Individualmente realizaran ejercicios de elongación muscular: en posición vaya realizaran estiramiento, aductores etc.	1	3/3	Flexión abdominal 20 segundos	Continuo
Coordinación	18	– Carrera lenta al contorno de la pista atlética. – Juegos recreativos.	2	3/3	Caminar coordinando brazos y piernas 20 mts.	fragmentario

9. BENEFICIARIOS

Los beneficiarios directos de esta propuesta, son los niños y niñas del grupo de Iniciación del Mini Atletismo de Federación Deportiva de Loja.

En segundo Lugar son los Entrenadores de Atletismo de esta institución deportiva; así como profesores de Cultura Física y estudiantes de la especialidad de Educación Física, porque tienen una herramienta estratégica para desarrollar las capacidades coordinativas en la fase de iniciación del Mini atletismo hacia el rendimiento deportivo del futuro atleta, a través del logro de capacidades de orientación, reacción, ritmo, equilibrio, diferenciación, flexibilidad y coordinación.

10. CRONOGRAMA

Socialización de la Propuesta: Directivos y Entrenadores (Del 25 al 27 de junio del 2014)

Aplicación de la Propuesta: Niños y niñas del Grupo de Iniciación de Mini Atletismo (Del 1 al 25 de julio del 2014)

Evaluación de la Propuesta: Valorar los resultados obtenidos (28 y 29 de julio 2014)

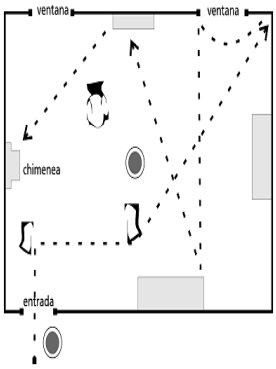
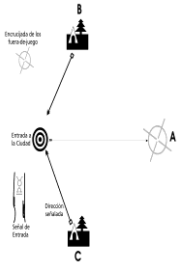
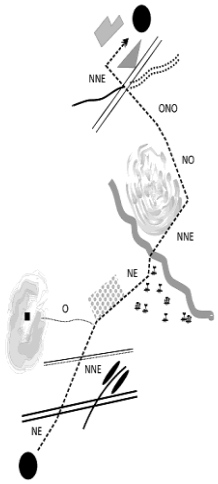
11. BIBLIOGRAFIA

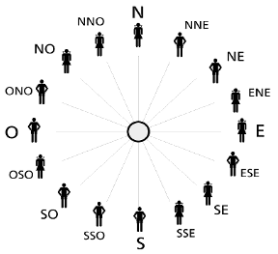
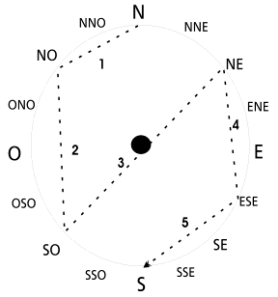
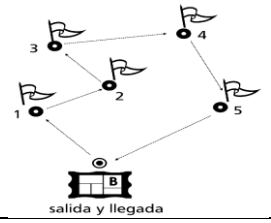
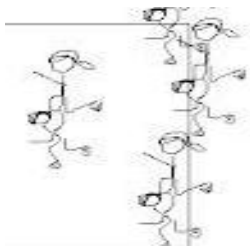
- Articulo Capacidades físicas. Disponible en "Efdeportes". Consultado el 1 de septiembre del 2011.
- Articulo Capacidades físicas. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1991". Consultado el 1 de septiembre del 2011.

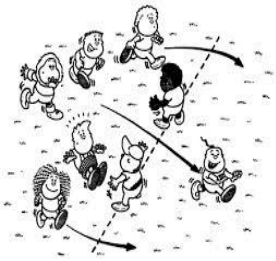
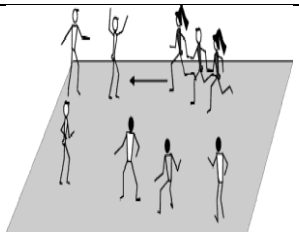
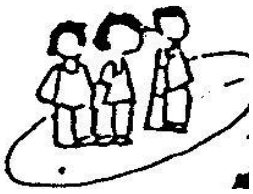
- Articulo Capacidades físicas. Disponible en "Collazo, Adalberto. (2002) Capacidades Físicas. ISCF “Manuel Fajardo”. Carpeta: Teoría y Metodología de la Educación Física". Consultado el 1 de septiembre del 2011.
- Articulo Capacidades físicas. Disponible en "Siles Denis, Raúl Ramón. (2002) Pruebas para el control y el desarrollo de las capacidades coordinativas en el deporte de Voleibol en atletas entre 11 y 14 años de la provincia de Sancti Spíritus. Tesis de Maestría. Villa Clara, Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”". Consultado el 1 de septiembre del 2011.

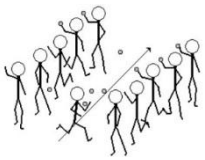
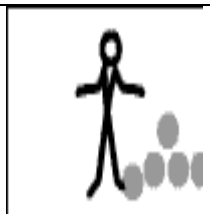
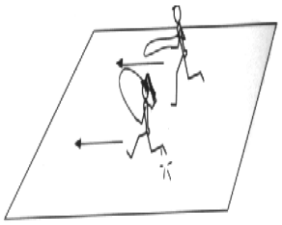
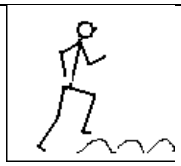
- Brugger, L. y col. (1995) 1000 ejercicios y juegos de calentamiento. Editorial Hispano Europea.
- Collazo, Adalberto. (2002) Capacidades Físicas. ISCF “Manuel Fajardo”. Carpeta: Teoría y Metodología de la Educación Física.
- Mateu Serra, Mercé. (1992) 1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas. 2da Edición. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

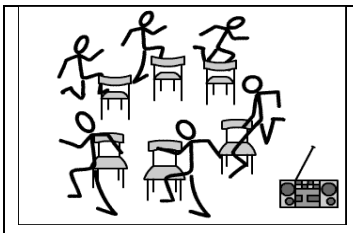
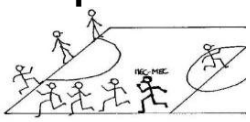
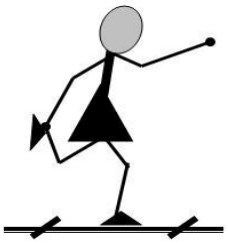
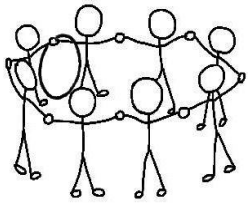
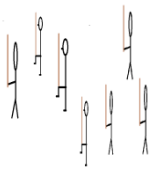
JUEGOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

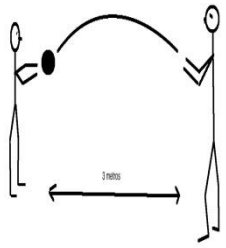
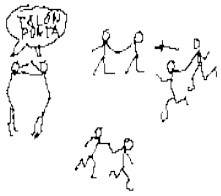
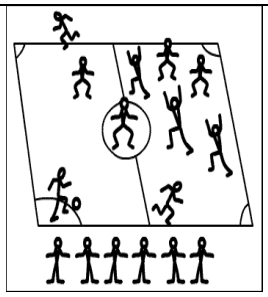
CAPACIDAD	DESARROLLO DEL JUEGO
Orientación 	**ESCONDITE POR ANGULOS** Este juego es entretenido y se parece a otros. Dentro de una habitación se esconde un objeto. Los jugadores entran en la habitación de a uno, y deben descubrir este objeto LO MAS RAPIDO POSIBLE. Anteriormente se les han dado una serie de direcciones y distancias, expresadas en números de pasos, que les permitirán descubrir el lugar donde se encuentra el objeto escondido**.** Estas indicaciones se pueden anotar. El jefe de juego se colocará en el centro de la habitación y hará los comentarios clásicos de: Frío-Frío, Etc. pero sin mencionar Caliente o Se quema... Cuando el jugador se acerca al objeto, el jefe de juego guarda silencio, pero vuelve a sus comentarios cuando el jugador se aleja del escondite
	**EL TOPOGRAFO** Los jugadores están sentados alrededor del jefe de juego y cada uno tiene una hoja de papel sujeta sobre 1 cartón y 1 MAPA DE LA REGION EN LA CUAL SE SITUARA EL ITINERARIO. El jefe de juego indicará en qué ángulo del papel se debe comenzar el croquis. Expone oralmente los detalles del itinerario. Cada jugador debe marcar el recorrido sobre su mapa y simultáneamente ir dibujando a mano alzada el croquis topográfico del itinerario, utilizando únicamente signos convencionales, observando exactamente lo más posible las distancias y dimensiones. La puntuación máxima es: 50 ptos. Cada error: Resta 1 a 5 ptos. Según su importancia.
	**EL VIAJERO** (Juego para aprender a dibujar una guía topográfica) El jefe de juego reúne a los jugadores y les explica los signos convencionales que se utilizan en la confección de mapas, y más o menos simplificados, aquellos que se emplean en las guías topográficas. Luego cada jugador recibe una hoja blanca, 1 lápiz, 1 goma, y en el ángulo inferior izquierdo de su hoja de papel marca una cruz que indicara el punto de partida del "Viajero". Seguidamente, el jefe de juego describe el recorrido efectuado por el viajero (Este itinerario es una sucesión de segmentos rectilíneos, de los cuales se provee la orientación y la distancia a recorrer punto por punto: Naturalmente, el jefe de juego, previamente, ha preparado su croquis. Cada jugador traza sobre su hoja de papel el esquema del itinerario, así como todas las demás descripciones

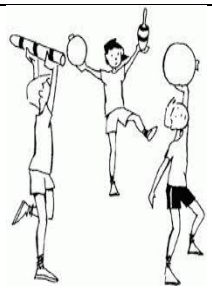
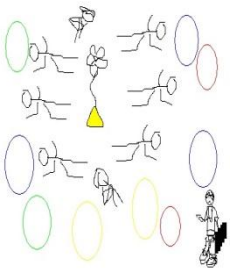
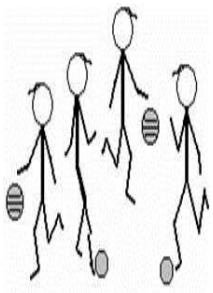
	dadas por el jefe de juego, utilizando los signos convencionales aprendidos. Como puntaje máximo se otorgarán 10 puntos.
	**ROSA DE LOS VIENTOS** Los jugadores forman un gran círculo alrededor del jefe de juego, quien se situará en el centro. Cada uno representa un punto de la brújula según se ve en el croquis del juego. Desde su lugar, el jefe de juego podrá decir sus consignas en voz clara y fuerte. Al oír cada consigna del jefe de juego, por ejemplo: NORTE cambia con SUR, los interpelados deben intercambiar sus lugares sin vacilación y lo más rápido posible. Todo error o duda hacen permanecer al jugador en cuestión en su sitio, mientras que los que aciertan correctamente pueden salir del círculo. Los 2 últimos jugadores que queden, han perdido
	**EL DESORIENTADO** Este juego es una variante del juego ROSA DE LOS VIENTOS. Los jugadores ocupan todos los puntos de la rosa de los vientos, el jefe de juego señala a uno de los participantes y le indica un punto al que se debe cambiar, luego otro, luego otro, etc. HASTA 5 VECES SEGUIDAS, dando las consignas cada vez más rápido. Todos los demás jugadores no pueden moverse de su sitio y el jugador señalado sólo se va colocando delante de ellos según las consignas del jefe de juego. Si el jugador ejecuta los movimientos sin vacilar podrá retirarse del círculo hasta el final. Si se equivoca, vuelve a su sitio y se llama a otro
	**CARRERA EN ZIG-ZAG CON BRUJULA** En grupos, Los equipos pares irán del 1 al 5, los impares del 5 al 1, lo que aumenta el escalonamiento de salidas.
Reacción 	**MURCIÉLAGO, PÁJARO** Se divide al grupo en tres equipos, se les muestran los gestos motrices de tres animales “murciélagos, pájaros y gusano” los grupos en secreto elegirán uno de los gestos, pero resulta que el murciélago sé cómo al pájaro, el pájaro al gusano y el gusano al murciélago. Una vez seleccionado por cada grupo el gesto motriz de uno de los animales, se colocan en el centro en líneas paralelas. A la indicación del coordinador cada grupo mostrará el gesto de tal forma que el animal que se come al otro deberá corretear a los integrantes del otro para atraparlos antes de que lleguen a la meta.

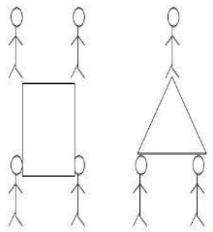
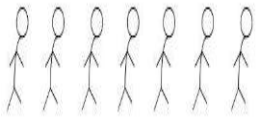
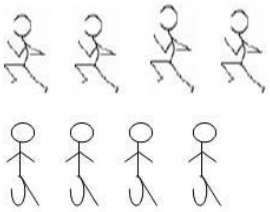
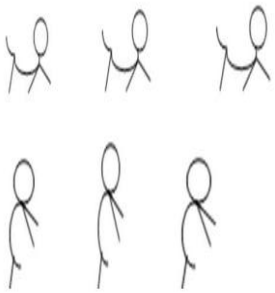
	MANITAS CALIENTES Este juego tiene la particularidad de que se tienen que golpear las manos del contrincante, por lo que deberá utilizarse con las debidas medidas de precaución además se deben dar indicaciones precisas al respecto. Se colocan los participantes por parejas de pie uno en frente de otro. Uno delos participantes colocará los brazos extendidos y con las palmas de las manos hacia abajo. El otro compañero colocará las manos sobre sus rodillas. Para iniciar el juego el que tiene las manos sobre las rodillas tratará de golpear el dorso de las manos del otro compañero quién tratará de evitar el golpe quitando más rápido las manos. Si logra hacerlo cambiaran los roles.
	SONIDOS DE MANDO Se tienen a la mano varios instrumentos para hacer sonidos, por ejemplo un tambor, un silbato, clave, etcétera. A cada uno se le asocia una acción motriz(sentarse, ponerse de pie, detenerse, caminar en una pierna, trotar, etcétera)Los participantes caminarán libremente por el terreno de juego y cada vez que se escuche un sonido deberán hacer lo más rápido que puedan la acción motriz asociada
	**CALLES Y CALLEJONES** Se divide al grupo en equipos de 6 participantes, cada grupo se forma en columna al lado de otro, para formar un cuadrado. Todos estarán volteando de frente al maestro extendiendo los brazos a los costados. En esa posición se nombrarán calles, si giran a su izquierda serán callejones. Se eligen dos participantes para ser el ratón y otro el gato. El ratón entrará por las calles perseguido por el gato, los demás participantes serán dirigidos por el ratón de tal forma que él decidirá cuándo se transformen en calles o callejones para evitar ser atrapado por el gato
	**EL CAZADOR** Por parejas se sentarán los participantes en el piso, se eligen dos parejas para iniciar el juego, una de ellas será la presa y la otra el cazador, se dará la indicación y la presa saldrá corriendo para no ser alcanzada, cuando sienta quela van a alcanzar podrá tocar a otra pareja que esté sentada y esta se levantará en ese momento se convierte en cazadores y perseguirá a la pareja que antes era quien perseguía la cual será ahora a presa
	**MAR Y TIERRA** Los participantes se forman uno de tras de otro al lado de una línea recta trazada, la cual debe ser proporcional al tamaño del grupo. El director designará para cada lado de la cuerda “MAR” y “TIERRA” de tal forma que cuando el grupo escuche alguna de estas dos palabras tratará de ubicarse en ese lado. Van saliendo los participantes que se equivoquen.

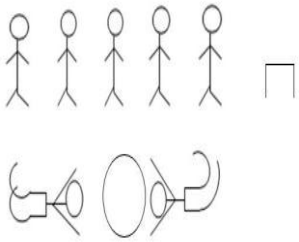
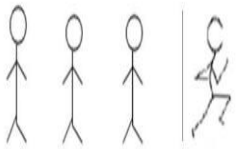
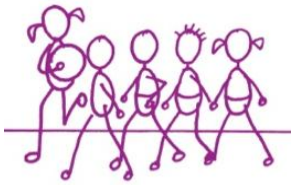
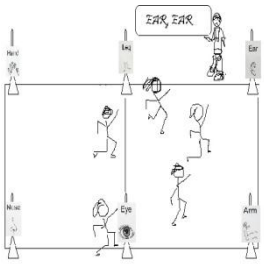
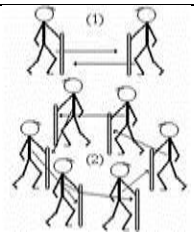
Ritmo 	**TODOS CON TODOS** Los alumnos forman parejas juntando las espaldas. Al son de la música bailan con diferentes desplazamientos sintiendo en todo momento la espalda del compañero. A la señal “todos con todos” la pareja se despega y busca otra diferente para continuar la actividad. Variantes: »No se puede repetir el compañero con el cual ya se ha trabajado
	**PALABRAS** Se forman grupos de 10 alumnos (o el número que sea conveniente según la cantidad de alumnos involucrados en la actividad). Cada grupo debe elegir una palabra (nombres de personas, lugares o cosas) y buscar la forma de representar las letras con sus cuerpos en posición vertical. Variantes: »Formar las palabras en posición horizontal (en el suelo).»Cada integrante del grupo debe obligatoriamente tocar al compañero que tiene al lado para poder formar la palabra
	**EL GALLINERO** Trazar con tiza o demarcar con una cinta en el piso un gran círculo; donde quede suficiente espacio en su interior para todos. Los niños están sentados fuera del círculo hasta que uno se levanta del piso, se sitúa en el medio y emite el sonido del cacareo de las gallinas. Así todos, uno detrás de otro, se van colocando dentro del círculo, emitiendo el mismo sonido. Cuando todos los niños están dentro del círculo, se agarran entre ellos formando una gran masa y lanzan un enorme “cacareo” colectivo. Variantes: » Hacer la actividad con diferentes sonidos de animales o medios de transportes.» Se enseña una canción como “Los pollitos dicen...”. Mientras se canta caminar llevando el pulso (tiempos) con el paso, alrededor del círculo trazado en el piso.
	LA CUECA Estos son los pasos básicos para el aprendizaje de la cueca. Con tiza se puede diagramar en el suelo las figuras a formar según la coreografía. Generalmente el pañuelo se toma con una mano, aunque en ciertos pasajes del baile, como en el zapateo, es común que se tome con ambas manos. La mujer lo mueve dibujando “ochos” imaginarios y círculos en el aire o tapándose coquetamente parte del rostro. El hombre lo agita circularmente a modo de un lazo
	**EL TROTE** Los niños se ubican en parejas. Las parejas de bailarines realizan pasos como si estuviesen trotando. Mientras se mueven avanzan y retroceden rítmicamente. Se toman de las manos y giran para todos lados. Se puede realizar círculo con parejas o túneles.

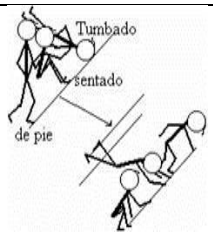
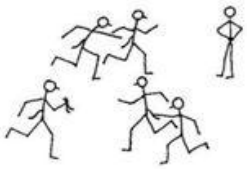
	**LAS SILLAS COLABORADORAS** Se disponen sillas pegadas por sus espalderos, la misma cantidad que la de los participantes. Los alumnos se desplazan bailando al ritmo de la música alrededor de las sillas. Cuando la música cesa los niños deben sentarse sobre las sillas procurando que ninguno toque el suelo. Cada vez se va sacando una silla, por lo que el grado de dificultad será mayor a la hora de lograr que todos se mantengan sobre las sillas sin tocar el piso.
Equilibrio 	**EVITAR EL ENCUENTRO".** Los alumnos numerados y el profesor dice los números por ejemplo el 6 y el 1, estos deberán intentar tomarse de la mano mientras todos los demás tratan de impedírselo, todos los alumnos trotan con las manos detrás de la cintura.
	**"EL DERRUMBAMIENTO"** Seguimos por parejas. Debemos unir nuestras espaldas intentando que las caderas se mantengan unidas para evitar caídas que nos hagan daño. La idea es dar peso al mismo tiempo de tal manera que nos vamos deslizando hacia el suelo, como derritiéndonos y una vez en el suelo individualmente volvemos a subir lo más rápido posible, y de nuevo buscamos la espalda del compañero, dar peso y otra vez derrumbarnos hacia el suelo. Hay que conseguir realizarlo de una forma coordinada.
	**"¿CÓMO ESTOY?"** Por parejas un ciego y una estatua. El ciego, palpando, debe colocarse igual y en la misma posición que la estatua; cuando crea que ya está, abre los ojos y corrige sí es preciso. Es recomendable que la postura sea lo más exacta posible. Cambio de papeles.
	**"EL ESPEJO"** De nuevo por parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, a nivel facial, después tronco y brazos. Luego probamos desde de pie. Intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles. Movernos lentamente en un principio para que nuestro compañero pueda imitarnos. También se realizará a distancia. Cambio de papeles. Conceptos trabajados: Comunicación, lateralidad, coordinación . 1) Esquema corporal (imagen corporal, simetría corporal)

	**"EL GLOBO BAILARÍN"** Al ritmo de la música se tiene que ir moviendo los brazos con un globo en cada mano. Cuando para la música debemos tocar a los compañeros en las partes que vaya nombrando la profesora, (hombro, pie, espalda, culo, brazo derecho,...). Siempre hay que intentar que no nos den. En el momento que empieza la música debemos empezar de nuevo a movernos. Otra consigna es que cuando pare la música deben agruparse por colores, uno del grupo dirige y todos los demás le siguen imitando sus movimientos, otra posibilidad es que el grupo invente cuatro movimientos con los globos y cada vez que para la música se unen para realizar sus movimientos a un mismo ritmo, esto se realiza sin música.
	**"QUE NO CAIGA EL GLOBO"** Trabajo individual, cada persona con su globo va investigando e intenta darle con distintas partes del cuerpo sin que el globo caiga al suelo. Trabajar sobre el equilibrio en las distintas partes del cuerpo, que posiciones adoptar con el cuerpo para no perder la estabilidad del globo. Repetimos lo mismo pero solo podemos utilizar el suelo. Conceptos trabajados: 1) Esquema corporal (independencia segmentaria, coordinación, equilibrio) 2) Espacio (utilización de las posibilidades de movimiento en el nivel bajo
Diferenciación 	**PATO PATO OCA** Todos los jugadores, menos uno se colocan agachados o sentados formando círculos por la parte de afuera, tocando ligeramente la cabeza de cada jugador y repitiendo las palabras: "Pato, pato, pato". Esto continúa hasta que el que "queda" toca una cabeza y dice la palabra: "Oca", a lo que el tocado salta fuera del círculo con toda la rapidez posible y persigue al que "queda"; si consigue atraparle antes que llegue al lugar vacío del círculo, puede substituirle. Si no lo logra, vuelve a su lugar en el círculo y aquél continúa el juego.
	**EL PERRO Y EL HUESO** Los jugadores pueden estar sentados en círculo o en sus pupitres. Se elige a un jugador para que sea el "perro". Delante del perro se coloca un pequeño objeto que represente el hueso. Si el "perro" cree que oye acercarse a un jugador, debe, sin levantar la cabeza, señalar en la dirección del ladrón y decir: "guau, guau". Si no señala en la dirección verdadera, el ladrón puede realizar su intento de robar el hueso, pero si el "perro" señala en la dirección exacta, el ladrón debe volver a su lugar y se elige a un nuevo ladrón. Si el jugador logra apoderarse del hueso, todos los demás se ponen las manos a la espalda y el capitán dice "perrito", alguien ha robado tu hueso". Entonces el "perro" trata de adivinar quién tiene el hueso. Si no lo adivina en el tiempo convenido, el ladrón se convierte en el nuevo perro.

	**ADIVINA QUIEN EL DIRECTOR** Todos los jugadores se colocan formando círculo, cara al centro (si se juega en el aula, todos permanecen sentados en sus lugares o de pie tras de sus pupitres). El que "queda" vuelve al grupo. E objeto del juego es adivinar quién es el "director" cambia la actividad siempre que lo cree conveniente y los otros jugadores deben estar atentos para imitar estos cambios. Pueden hacerse movimientos como: golpear con el pie, cabecear, levantar la mano hacia el techo, correr en torno a su lugar, aplaudir, etc. A fin de dar a un mayor número de niños la oportunidad de participar, elíjase cada vez un nuevo "director" y un nuevo jugador que "queda".
	**LAS FLORES Y EL VIENTO** Los jugadores, en dos grupos iguales, se colocan en sus líneas de base. Un grupo, el de las flores, decide el nombre de una flor, y el otro grupo, el del viento, trata de adivinar el nombre elegido por las Flores. Las Flores avanzan hacia la línea de viento. Los jugadores del Viento procuran adivinar el nombre de la Flor elegida por los adversarios. Cuando se acierta el nombre, las Flores se dan vuelta y corren hacia su base perseguidas por los jugadores del Viento. Las Flores atrapadas por el grupo del Viento, antes de cruzar la línea de su base, pasan a formar parte del grupo del viento. El juego prosigue; el viento elige un nombre y las flores tratan de adivinarlo.
	PELOTA EN CIRCULO Los jugadores se numeran 1-2,1-2 y forman un círculo, distanciados 1m. el uno del otro. Un Nº1 y su par Nº2 sostienen una pelota cada uno. Cuando se dé la señal, la pelota Nº1 sigue por la derecha y sólo los números 1 podrán tomarla. Lo mismo sucede con la pelota Nº2, que sigue por la izquierda. Si alguien deja caer la pelota, comete falta y en este caso la pelota vuelve a punto de origen. La victoria es del equipo cuya pelota llegue primero al punto de inicio.
	**ESQUIVAR LA PELOTA** Trace un gran círculo cuyo tamaño dependerá del número de jugadores. Dividido el grupo en los equipos de igual aptitud. Un grupo se coloca alrededor del círculo; el otro grupo (jugadores del centro) se coloca dentro del círculo. El jugador del círculo que tiene la pelota la lanza o la hace rodar en un esfuerzo para tocar a un jugador del centro. Los jugadores del centro saltan, se agachan, esquivan la pelota para que no les toque, pero no puede salir del círculo. Si los jugadores del círculo traspasan la circunferencia para tocar a uno del centro, el "bit" no cuenta. Cada vez que un jugador del centro es tocado más debajo de la cintura, el equipo del círculo se apunta un tanto. Establézcase períodos de tiempo iguales, dando a cada equipo un turno en el centro. Queda ganador el equipo que tiene menos

	puntos contra él al terminar. Si queda tiempo, se vuelve a empezar el juego y se juega a base de eliminación; en este caso, los jugadores legalmente tocados se retiran del juego; el equipo ganador es el que elimina a todos los jugadores del centro en menos tiempo.
Flexibilidad 	**QUIEN SE ESTIRA MÁS.** Dispersos por el área caminan los niños llevando las manos entrelazadas abajo a la voz del profesor" circulo" se paran en el lugar llevaran los brazos por el frente asía arriba, cabeza arriba, continúan desplazándose por el área, a la voz del profesor " cuadrado " los niños se paran en el área representada por los cuadrados y llevan las manos entrelazadas detrás de la espalda elevan los brazos flexionando hondo el tronco al frente, continúan caminando por el área a la voz del profesor "triángulo" se paran sobre el triángulo, los niños resbalan separando el apoyo de ambos pies uno del otro o libremente, adelante y atrás, se repite hasta que el profesor de la voz de terminar.
	**EL ACORDEÓN.** En pareja. Los niños en parejas caminan dispersos por el área a la voz del profesor "un acordeón" los niños realizan asaltos laterales desplazando el cuerpo hacia un lado y al otro, siguen caminando hasta la próxima voz de mando del profesor.
	**EL TREN Y LOS VAGONES.** En hileras o equipos. Se trazan sendas onduladas de 40 cm de ancho, a la voz del profesor "pataditas" los niños corren entre las sendas golpeándose los glúteos con los talones, a los 10 metros se encontrará una señal y el profesor dará la voz "rodilla" por lo que los niños deben correr elevando las rodillas al frente hasta la meta que se encuentra a 20 metros frente a la hilera. Variante: se podrá realizar primero "rodilla" y luego "patadita
	**GATICO ZALAMERO.** Organización: disperso. Los niños dispersos por el área se desplazaran en gateo a la voz del profesor de "gatico enamorados" los niños desde la posición de gateo elevaran atrás una y otra pierna alternadamente, cabeza arriba, a la voz del profesor "gaticos de paseo" se siguen desplazando por el área, a la voz del profesor " gaticos cansados" los niños se sientan en los talones con la cabeza abajo, manteniendo los brazos extendidos, las manos apoyadas al piso hasta que el profesor de la voz de "gaticos de paseo" para que los niños se desplacen por el área. Variante. El desplazamiento se podrá realizar en cuadrúpeda.

	**¿QUIÉN SE ARRASTRA MEJOR?** Hileras. Desarrollo: frente a cada hilera se colocarán mesas o sogas a una altura de 25 cm los niños rectaran por debajo de ellas al llegar a un círculo trazado en el piso, los niños acostados de frente, manos apoyadas a la altura del pecho, extienden los brazos, cabeza atrás, flexionan ambas piernas para tocar la cabeza con los pies, luego siguen reptando hasta donde se encuentra su compañero de equipo. Variante: Se puede realizar disperso.
	El conejo saltador. Filas. Los niños se colocan uno al lado del otro en la línea de salida, la línea de llagada se encuentra a seis metros, el profesor tocará las clave según la cantidad de salto que desea que los niños realicen, dos golpe de clava indica a los niños realizar dos salto, así cada niño realizará cuanto salto indique el profesor con los toque de clave, el niño que confunda el sonido(salto), regresará a la línea de salida y el que primero llegue a la línea de llegada será el ganador.
Coordinación 	**"COMO DICE EL TAMBOR"** Un tambor u otro instrumento musical, o bien puede golpear la mesa utilizando las manos.Lograr con los niños que coordinen, con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotoras. Descripción: Los niños pueden estar sentados en el sueño, y la educadora toca un ritmo en el tambor, luego se lo pasa a uno de los niños/as, y este deberá imitar el mismo sonido. Todos los niños deben estar muy atentos, ya que es al azar, por lo que ellos no sabrán a quien le toca.
	**"LOS SOLDADITOS."** Adquirir, dominio de sus habilidades corporales, explorando nuevas posturas, direcciones, velocidades etc... Descripción: Los niños se colocan en grupo detrás de un "guía" (que actúa y tiene el cargo de capitán), el que da las órdenes y que los soldaditos (niños) deben cumplir, como por ejemplo: • Tenderse todos de espaldas • Levantar una pierna • Salir corriendo • Manos arriba • Tocar la pared o el suelo con dos manos.. • etc.…
	**"HA LLEGADO UNA CARTA"** Coordinar, la audición con el movimiento y desplazamiento dentro del espacio. Se colocan todos los niños y niñas al fondo del patio o sala. La educadora dice "ha llegado una carta", los niños responden: ¿Para quién? , se nombra un niño/a y el pregunta: ¿Qué dice?, y se responde con una orden, por ejemplo, que de 5

	pasos de gigante, y el alumno da los 5 pasos. El juego se repite, cambiando las ordenes (pasos de enanitos, saltos de pulga, conejo etc.…) y finalmente gana el alumno que llega primero al lado del entrenador.
	**¡ATENCIÓN!** Lograr coordinar, los movimientos corporales, con las percepciones auditivas y nociones de estar de pie, o agachados. Los alumnos se dividen en dos grupos, unos que se quedan agachados y otros de pie. Cuando la educadora toca el silbato una sola vez, todos quedan como están; en cambio su toca el silbato dos veces, se cambian de posiciones, los que estaban agachados se colocan de pie, y viceversa.
	"LA SOGA LARGA." Lograr mediante una serie de secuencias, una coordinación, y control de su corporalidad. Se apoya una Soga larga en el suelo, y los niños deben realizar ciertas acciones, indicadas por la educadora, o que ellos quieran realizar, como por ejemplo: 1. Pasar corriendo saltándola. 2. Caminar por sobre ella en equilibrio. 3. Saltarla de uno a otro lado apoyando manos y pies, alternadamente. 4. Saltarla con los dos pies juntos.
	"LA ORQUESTA" Lograr una coordinación, del sonido proyectado con las partes del cuerpo y el ritmo de la música, y también secuencias de, caminar aplaudiendo. Se divide el nivel por grupos, de 5 a 6 integrantes. Un grupo debe llevar un ritmo de sonidos con las palmas de las manos, o cantando, acordado previamente. Otro grupo sigue el ritmo con lo golpeando el suelo con sus pies, o saltando y el tercer grupo con las palmas y saltando..

j. BIBLIOGRAFÍA

Acosta. (2008, pág 75). Atletismo.

Bompa, T. (2009, pág 181). Teoría y Metoodlogía del entrenamiento Deportivo. Barcelona: Hipano Europea.

C. E. (2010, pág 34). MiniAtletismo.

Campo, D. (2009, pág 33). Evaluación y Desarrollo de las Capacidades Coordinativas. Argentina: Kinesis.

Fernando, G. (2008, pág 79). Atletismo. Madrid.

Francisco, G. J. (2003). Fundamentos de la Administración Deportiva. Bogotá - Colombia: Génseis.

Gabriel, M. (2012, pág 103). Entrenamiento es Arte y Ciencia del Rendmiento Humano. Madrid.

Gozzoli. (2009, pág 15). Atletismo.

Gutiérrez. (2003, pág 42). Capacidades Físicas .

http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo. (2011). Atletismo .

IAAF. (2010, pág 59). Atletismo para Niños. Buenos Aires Argentina.

Javier, O. B. (2008). 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Segunda.

Leipzig. (2009, pág 67). Entrenamiento Deportivo.

Platonov, V. (2011). El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona: Paidotribo.

Refoyo, R. I. (2011). Planificación de Preparación Física en Deportes de Equipo. Madrid: INNEF.

Suntaxi. (2011, pág 66). Miniatlestismo.

www.efdeportes.com. (s.f.).

www.wikypedia.com. (s.f.).

k. Anexos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

"DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA"

Proyecto de Investigación, previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física

ASPIRANTE:
Oswaldo Patricio Ortega Quizhpe

ASESOR:
Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

Loja – Ecuador

2014

a. TEMA

“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERNATIVA”

b. PROBLEMÁTICA

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad a través del deporte específicamente el mini atletismo inculcar y desarrollar las capacidades coordinativas como coordinación, de orientación, equilibrio, reacción y flexibilidad entre otras, sirviendo de base para el mejoramiento físico - técnico y a la vez que les permita incluirse en actividades que se proyecten al fortalecimiento en su iniciación deportiva dentro de las pruebas de pista en el mini atletismo.

La popularidad del atletismo es tan grande hoy en día, ya que su trayectoria como deporte ha movido masas de forma increíble y de hecho a su práctica, llenando de ilusiones y alegrías también a los más pequeños, es así que los niños y ahora con gran acogida también las niñas, tratan de integrarse e identificarse con alguna prueba del atletismo.

En la modalidad de este deporte, se presenta un alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, por lo tanto, el entrenamiento de las capacidades coordinativas tiene gran funcionalidad y decisiva dirección en el entrenamiento de los diferentes elementos técnicos.

Esta investigación se produce por la falta de un programa de actividades deportivas (Mini atletismo) para los de iniciación deportiva de Federación Deportiva de Loja que tenga su base en el trabajo de la coordinación motriz.

Contextualmente, el problema que se propone analizar tiene su vigencia actual, por cuanto la participación de los niños de masificación deportiva del mini atletismo en forma específica de las pruebas de pista, tiene aceptación por el grupo de niñas y niños; a esto se suma que en las instituciones educativas de la ciudad y provincia no se realizan la enseñanza – aprendizaje de las destrezas de atletismo escolar que permita a los profesores y entrenadores de atletismo realizar un proceso de masificación y

captación de futuros talen tos dentro del atletismo, es por ello que Federación Deportiva de Loja, mantiene el grupo de niños que desarrollan su práctica dentro del mini atletismo con un propósito en el futuro iniciar un proceso de entrenamiento y preparación específica dentro de las pruebas de pista como son carreras de velocidad, medio fondo, vallas, etc., a través del trabajo desde las edades sensible de las capacidades coordinativas.

De igual forma en los último años el atletismo escolar no ha tenido protagonismo significativo; esto es, no ha logrado una participación en donde se observe el trabajo orientado a mejorar las capacidades físicas coordinativas en los niños deportistas, a pesar que están dirigidos por profesionales de la Cultura Física o Deportes, por ello se quiere dar este aporte para mejorar en el futuro el nivel de competencia del atletismo en la ciudad y provincia de Loja a través del desarrollo de las capacidades coordinativas.

Cabe destacar, que uno de los factores indispensables para este propósito es trabajar de forma amplia en la coordinación, ya que de esta dependerá la efectividad de una buena técnica en el deporte en este caso el mini atletismo. Quiero enfatizar que este trabajo de investigación no tiene como fin degradar la labor de ningún respetado entrenador de atletismo, sino por el contrario, demostrar que las capacidades coordinativas afectan directamente a la técnica de un atleta, y enfatizar que es indispensable el trabajo sistemático en esta área, para así llegar a tener mejores resultados, ya que lo merecen por su ardua tarea con y por los niños y por mejorar el desarrollo del deporte local y nacional.

Empíricamente y teóricamente, consideramos que la problemática tiene el sustento en el poco desarrollo de las capacidades coordinativas de los atletas; así como la importancia que tiene el desarrollo multilateral, no se toma en cuenta las fases sensibles para el desarrollo de las capacidades coordinativas , son las causas que configuran el problema a investigarse, al no cambiar esta situación, en Federación Deportiva de Loja, no tendrá

relevancia en la participación en los diferentes eventos competitivos del mini atletismo; por eso que es preocupación de sus directivos en haber aceptado esta propuesta para mejorar el desarrollo de las capacidades condicionales que incidan en el mejoramiento de la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja en el año 2014, por lo cual se ha ofrecido toda su colaboración con el tesista para cumplir con éxitos los objetivos que se plantean en esta investigación.

Analizando los documentos del Currículo de la Asignatura de Cultura Física, se determina que no están enfocados a la masificación del mini atletismo, de igual forma se debe desarrollar desde la perspectiva de las destrezas básicas psicomotrices a través de procesos de desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas; los contenidos del Bloque de Movimientos Naturales, en lo que se refiere al Mini Atletismo; también no se desarrollan las capacidades coordinativas considerando que son la base de la aptitud física en edades tempranas

El problema a desarrollarse se lo identifica en la provincia de Loja, ciudad del mismo nombre, localizado en Federación Deportiva de Loja, en lo que refiere a la masificación del mini atletismo en edades 7 a 12 años. De igual forma las variables a ser analizadas son el mini atletismo, capacidades coordinativas y pruebas de pista.

La situación del conflicto se lo determinó, en las conversaciones que se tuvo con los directivos de esta institución sobre los fracasos y éxitos del atletismo en categorías infantiles en los diferentes eventos, en particular en los de menores; de igual forma otro de las fuentes empíricas y teóricas, es la conversación que se realizó con los niños y niñas deportistas que quieren tener una participación más significativa y relevante; y principalmente por los entrenadores de atletismo de Federación Deportiva de Loja en el hecho que se debe dar importancia al desarrollo de las capacidades coordinativas para

mejorar en el futuro atleta su rendimiento deportivo y competitivo, son antecedentes que justifican la realización de este tema de investigación.

Las causas que se considera para que subsista el problema, es la falta de tiempo para su entrenamiento en los centros educativos que provienen los niños, puesta en vigencia la hora pedagógica para las clases de Cultura Física, no existe un estudio y una propuesta alternativa para que se mejore las capacidades coordinativas en los niños que conforman el grupo de masificación del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

Si el problema determinado no se lo corrige a tiempo, se frustra con las aspiraciones de los niños deportistas de obtener logros significativos en la competencia deportiva futura del atletismo en las pruebas de pista, también se perderá el interés y la motivación para la práctica de este deporte que llama la atención de muchos niños y niñas de la ciudad de Loja.

El problema se lo delimita en el campo de los Deportes (Mini atletismo) que es uno de los deportes del currículo del Área de Cultura Física, y que su tema tiene relación directa con el entrenamiento del Mini atletismo en el grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja.

Para su mejor operatividad de la problemática que se abordará, se considera plantear y despejar las siguientes interrogantes:

- ✓ ¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en la práctica del Mini atletismo?
- ✓ ¿Con la propuesta del mini atletismo, se motiva de mejor manera a los niños deportistas?
- ✓ ¿El tiempo utilizado para la preparación de las capacidades coordinativas está incidiendo, en la práctica del Mini atletismo?

En la presente investigación, el Mini Atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las acciones que se trabajan.

Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos.

Los encuentros de Mini Atletismo con las demás grupos proponen la formación de equipos integrados por distintas delegaciones con la consigna de competencia en equipos, dentro de un área restringida y utilizando un tiempo calculable, fomentando de esta manera la amistad, compañerismo y espíritu competitivo sano.

Las capacidades coordinativos, se la enfoca como la realización de movimientos a actividades físicas con la ejecución de una capacidad y que además son habilidades innatas del ser humano pueden morfológicas o psicológicas en su armonización de los movimientos. Es importante resaltar que para su mejoramiento es necesario un constante entrenamiento de las capacidades coordinativas.

Estas habilidades o capacidades y se clasifican de acuerdo a cualidades sensomotrices y energéticos. Y se clasifican en:

Capacidades Coordinativas.- Es la capacidad de coordinar unos movimientos por ejemplo: Generales Como lo son regulación y dirección del movimiento, adaptación y cambios motrices. Espéciales que son orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación. Complejas que es el aprendizaje motor o la agilidad y Movilidad activa, pasiva.

Los problemas derivados que se identifican en esta investigación, están caracterizados por los siguientes:

- **Derivado 1**: La falta de una propuesta de enseñanza del Mini Atletismo, no está incidiendo en forma positiva en la práctica de este deporte en los niños deportistas del grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja.

- **Derivado 2**: El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, no es el suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los deportistas.

- **Derivado 3**: La falta de una planificación para la enseñanza del mini atletismo no está mejorando las capacidades coordinativas en los niños deportistas del grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja.

Formulación del Problema

¿Cómo incide el desarrollo de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014?

c. JUSTIFICACIÓN

Como hemos mencionado las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio y reacción son unos de los cimientos para obtener atletas de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contenga bases científicas acorde a la edad y al nivel de los deportistas, en este caso, de los niños de masificación de Federación Deportiva Provincial de Loja.

Las razones, se centra que, el Atletismo es el deporte Madre. Por supuesto que nadie se atrevería a negar esta afirmación, es más, esta ha sido utilizada y esgrimida como estandarte por propios y extraños (haciendo referencia al personal ligado a la educación física y el deporte y a los que miran pasar la actividad física desde la vereda de enfrente). El deporte madre o la madre de los deportes, da igual pues en la cotidianeidad que nos toca vivir el atletismo no aparece reconocido desde la práctica,

desde el hacer diario. Basta echar un vistazo en las planificaciones anuales de gran cantidad de docentes de educación física y observaremos el “espacio” que ocupan las actividades atléticas dentro de las mismas. Dicho lugar que por un lado se declama, en efecto es sumamente reducido en comparación con otras disciplinas deportivas para los mismos niveles, es así que el mini atletismo se lo enfoca de su práctica desde los juegos para motivar su continuidad en los niños, son las razones y argumentos que justifican realizar esta investigación.

Este es de **trascendencia y de utilidad teórica práctica**, por cuanto, problema surge por la necesidad que tienen los niños de masificación deportiva del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja, para mejorar las capacidades coordinativas, lo que le permitirá en el futuro atleta un mejor rendimiento deportivo y competitivo, ya que el trabajo y desarrollo de las capacidades coordinativas son importante en el trabajo en edades infantiles, en este caso del grupo de niños que practican el Mini atletismo, cumpliendo así con los objetivos propuestos. Se ha observado últimamente que los niños se hallan desmotivados y abandonan sus entrenamientos; existen limitaciones por los horarios de preparación, se considera que entre otras las causas para que no se esté desarrollando las capacidades coordinativas en el grupo de estos deportistas.

Desde las esferas más altas de la IAAF (Federación Internacional de Asociaciones Atléticas) se observa la intención de provocar un cambio en la concepción a la hora de organizar eventos de atletismo dirigido a niños en edad escolar.

Es claro que la propuesta tradicional no alcanza ni es efectiva a la hora de convocar y cautivar a los niños (y a los profesores) para incorporarse a la práctica del mini atletismo sea en el ámbito escolar o el no escolar. Pero, como es sabido, cualquier intento de replanteo, revisión y si fuese necesario transformación de estructuras que vienen desarrollándose desde tiempos lejanos, provoca al menos una reacción como acto reflejo por parte de quienes la sostienen hasta el día de hoy.

El carácter conservador de los profesores, entrenadores y/o técnicos hace difícil la posibilidad de repensar o re conceptualizar la práctica en lo que respecta a la enseñanza de las habilidades atléticas y luego la propuesta de realización de eventos competitivos. El primer inconveniente en este sentido viene dado por la imposibilidad del profesorado en reflexionar sobre su acción, diagnosticar la realidad y cotejar esos datos con información bibliográfica específica y actualizada. Desde los ámbitos institucionales tanto educativos como deportivos gubernamentales y no gubernamentales que tienen algún tipo de responsabilidad sobre las actividades deportivas específicamente dirigidas a las edades infantiles se escuchan con bastante frecuencia un discurso exitista y de concreción de logros de manera inmediata. Dicho discurso signa a los proyectos deportivos con un tinte excluyente y elitista en perjuicio claro está de los niños que por diversa índole en "ese" etapa de su evolución no da con los parámetros de rendimiento que institucionalmente se requiere para apaciguar intereses exógenos a los requeridos por los niños.

Los Ministerios de Deportes y Educación no han implementado un programa de Mini atletismo en el Ecuador (Lamentablemente la nueva gestión educativa y deportiva no priorizó la importancia de la inclusión en la actividad del mini atletismo).

Los beneficiarios de la investigación serán los deportistas de masificación del Mini Atletismo de Federación Deportiva de Loja; y en particular la institución rectora del deporte en la ciudad y provincia de Loja, y la preocupación de la comunidad deportiva en la expectativa de obtener mejores resultados en futuras participaciones ya en el campo específico del atletismo en sus pruebas de pista, otro de los beneficiarios directos serán los profesores de Cultura Física y entrenadores de Atletismo que consideren esta propuesta para mejorar las capacidades coordinativas de sus atletas.

Este estudio presentará una propuesta práctica y a su vez servir de guía y ayuda para mejorar las capacidades coordinativas de los niños, lo que en el futuro busca mejorar la participación en las confrontaciones deportivas

infantiles. Se establece la propuesta práctica cuyo denominador común es la necesidad de diseñar tareas en las que se motive a través del mini atletismo con responsabilidad, profesionalismo, que sea dinámica y utilizando bien el tiempo de preparación de las capacidades coordinativas en los niños y niñas deportistas.

Cuando se trata de problemas deportivo estamos hablando de **problemas sociales**, por ello se justifica también por ser relevante para la sociedad educativa y deportiva actual; así como para las futuras generaciones de entrenadores y deportistas de mini atletismo, ya que los cambios sociales tienen que estar a la par con la modernización del entrenamiento deportivo y así obtener mejores resultados; todo cambio que se realice será producto del esfuerzo de sus actores, ya que el cambio de actitud, aptitud y de procedimientos son factores implícitos en un cambio social, en este caso en el deporte del mini atletismo. Por lo tanto, esta investigación ayudará a resolver el problema de las capacidades coordinativas en la preparación del grupo de masificación del mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

Lógicamente como egresado de la Universidad Nacional de Loja, aspiro a obtener el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la mención de Cultura Física, a través de este trabajo investigativo que servirá para mejorar las capacidades coordinativas en los niños del grupo de masificación deportiva de Federación Deportiva de Loja, a través del trabajo y preparación del mini atletismo.

Se justifica también esta investigación porque la considero viable y factible de llevarla adelante, ya que se cuenta con los recursos financieros disponibles, con la aceptación de las autoridades, entrenadores y deportistas de mini atletismo de Federación Deportiva de Loja, a más del apoyo de los docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, de igual forma se cuenta con los recursos materiales y bibliográficos necesarios, el mismo que se lo aplicará de acuerdo al cronograma de trabajo establecido.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la incidencia de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio y reacción en el mejoramiento de la práctica del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014?

Objetivos Específicos

- La planificación propuesta de enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas.

- Establecer si el tiempo para la práctica del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los participantes.

- Proponer una Programa basado en el desarrollo multilateral que permita mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja.

e. MARCO TEÓRICO

Esquema del Marco Teórico

CAPÍTULO I

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Conceptos

Clasificación

Capacidad Coordinativa Especial

Capacidad de Orientación

Capacidad de Equilibrio

Capacidad de Reacción

Capacidad de Coordinación

Capacidad de Flexibilidad

Capacidades de acuerdo a la Ontogénesis Motora

Necesidad de Entrenamiento Adecuado.

El entrenamiento en los Niños

Aprendizaje en la Iniciación Deportiva.

Cambios perceptivos Motores

Fases de la Construcción del Gesto Motor

Riesgos de un Entrenamiento Inadecuado

CAPÍTULO II

EL MINI ATLETISMO

Historia del Atletismo

El Mini Atletismo

Objetivos

El Mini atletismo y Educación

Dimensión Motora y Física

Dimensión Social y Mental

Enfoque Pedagógico

Grupo de Edades.
Materiales y Equipamiento.
Ubicación y Duración.
Instrucciones de Uso y Seguridad
Pruebas de Pista.
Carreras de Velocidad
Carrera de Relevos
Carreras de Vallas
Carreras con Obstáculos
Marcha Atlética
Pruebas de Medio Fondo

DESARROLLO DEL MARCO TÓRICO

CAPÍTULO I

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Capacidades coordinativas. Conceptos.- Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento

GROSSER: Permite organizar y regular el movimiento.

PLATONOV: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y que surgen inesperadamente.

WEINECK: Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

FREG: Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

HIRTS: Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento. Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

Clasificación.

a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz
Regulación de Los movimientos
b) Especiales: Orientación Equilibrio
Reacción: Simple y Compleja
Ritmo
Anticipación
Diferenciación
Coordinación
c) Complejas Aprendizaje motor
Agilidad

Capacidades coordinativas Generales o Básicas

Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es

necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

Capacidades Coordinativas Especiales.

Capacidad de orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

El equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

El Ritmo: esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Anticipación.- Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores.

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores atletas contrarios.

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

Coordinación.- Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su

desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Capacidades coordinativas complejas

Agilidad.- Esta es la capacidad que tiene un individuo par a solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. E n el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existen te entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

La coordinación es la capacidad cualitativa esencialmente determinada por procesos de conducción del Sistema Nervioso que permite dominar la mecánica global del cuerpo. Las capacidades coordinativas vienen determinadas por los procesos de organización, control y regulación del movimiento. El término que las resume de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimiento, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes, improvisadas que se presentan en el acto. La destreza es, básicamente:

- Una capacidad de coordinar movimientos precisos;
- Una capacidad de aprender rápidamente nuevos movimientos;

- Una capacidad de adaptar velozmente las experiencias motrices precedentes a nuevas situaciones.

Podemos decir que no puede existir destreza sin agilidad, sensibilidad neuromuscular y rapidez de reflejos. Cada nuevo movimiento se basa en coordinaciones adquiridas precedentemente, cuantos más movimientos domina el niño más fácil sea para el aprendizaje y la adaptación a nuevas situaciones motrices. Actualmente se distingue el complejo de capacidades coordinativas en siete:

1. Capacidad de orientación.
2. Capacidad de combinación.
3. Capacidad de diferenciación.
4. Capacidad de equilibrio.
5. Capacidad de flexibilidad.
6. Capacidad de reacción.
7. Capacidad de adaptación.

Para nuestro estudio vamos a puntualizar cuatro de estas: - La capacidad de orientación; - La capacidad de equilibrio; - La capacidad de reacción y la capacidad de flexibilidad.

Capacidad de orientación.- Se entiende el poder que el atleta tiene para determinar espacialmente la posición y el movimiento de su propio cuerpo, y/o de un objeto móvil (adversario, balón, compañero).

Es una de las secciones que estudian quienes quieren ser profesores de educación física, es decir, orientan sus clases en forma de ejercicios para detectar la capacidad que sus alumnos tienen para realizar las diferentes actividades físicas que se le presentan

Es aquella que posibilita determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento”

Como unidad de medida: Velocidad, Exactitud y Corrección de la orientación en combinación con el logro de una cierta exactitud en la ejecución de la tarea motora.

Capacidad de equilibrio.- Se entiende el poder que el atleta tiene para mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla en caso de desvíos.

Es aquella que posibilita mantener o volver a colocar el cuerpo en el estado de equilibrio durante, o después de cambios de posición del mismo.

Existen dos aspectos que deben ser diferenciados:
Equilibrio estático
Equilibrio dinámico

Como unidad de medida: La duración del mantenimiento del estado de equilibrio, o la velocidad y caída de reposición del equilibrio

Capacidad de reacción.- Se entiende el poder que el atleta tiene para ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y/o cambios súbitos de la situación.

Es aquella que induce a ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, dónde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada y de acuerdo con la tarea establecida”

Se basa en: La percepción correcta de las informaciones del medio ambiente.
La velocidad y exactitud de la elaboración de los estímulos percibidos,
La decisión correcta sobre la acción motora adecuada y Su ejecución oportuna y con la rapidez apropiada.

Como una unidad de medida: la velocidad y la adecuación de la reacción en relación a las condiciones o a la situación dada

Capacidad de coordinación.- Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta

Clasificación.

a) Generales o básicas: Adaptación y cambio motriz Regulación de Los movimientos
b) Especiales: Orientación Equilibrio Reacción: Simple y Compleja
Ritmo Anticipación Diferenciación Coordinación

c) Complejas Aprendizaje motor
Agilidad: Capacidades coordinativas Generales o Básicas

Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica.

Capacidad de flexibilidad.- La flexibilidad viene dada por el alargamiento de los músculos y tendones, con el fin de dar más movilidad articular a cada una de las articulaciones y facilitar la extensibilidad de los mismos.

Métodos para el desarrollo

Activo: El propio ejecutante alcanzará la posición deseada de alargamiento del grupo muscular. Se realiza mediante pequeños rebotes sobre el máximo estiramiento

Pasivo: Como en el caso anterior, pero con la ayuda de un compañero que la facilita los rebotes

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad. El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas:

a) la elasticidad muscular, que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.
b) La movilidad articular, que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona.

El desarrollo de esta cualidad física es fundamental tanto para mantener unas condiciones de vida saludable como para la práctica deportiva. Quizás es una de las cualidades más descuidadas en los procesos de entrenamiento pero que en la actualidad está presente en casi todos los entrenamientos de los deportistas

Generalidades.- El atletismo es la disciplina deportiva más antiguas de todas. Que remota desde la época griega donde competían en carreras y algunos lanzamientos.

El atletismo es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El rendimiento deportivo no solo se caracteriza por ser un proceso pedagógico, sino también por el grado de desarrollo de las capacidades motoras.

En el año 1967 el científico alemán H. Gundlach las dividió en Condicionales y Coordinativas, más adelante otros especialistas acertaron que el nivel de desarrollo dependía del conocimiento y la capacidad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del pensamiento y la acción, las llamaron capacidades Cognoscitivas.

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo a lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Gundlach, Thiese, son los primeros investigadores que a principios de los años 70 dan el concepto de Capacidades Coordinativas, eliminando el amplio significado de las palabras destreza, agilidad entre otras muchas que intentaban definir el Grupo de las Capacidades Coordinativas. Dividiéndolas en Básicas y Especiales. Estas predominan en los deportes de Arte Competitivo o de Coordinación.

Capacidades Coordinativas Especiales:

1. Acoplamiento
2. Equilibrio
3. Adaptación
4. Ritmo
5. Orientación
6. Reacción
7. Diferenciación

Capacidad de acoplamiento: Es la Capacidad de coordinar las diferentes partes del cuerpo en movimiento, en forma encadenada unas con otras. Se expresa en conjunto a través de la dinámica de los diferentes parámetros en el tiempo y en el espacio

Capacidad de equilibrio:

Es la capacidad que tiene el cuerpo de mantenerse en equilibrio (estático) o durante un movimiento (equilibrio dinámico).

Capacidad de adaptación: Es la capacidad de adaptación que tiene el organismo durante una acción dada, contra una situación existente, que puede ser esperada o inesperado.

Capacidad de ritmo: Es la Capacidad que caracteriza los cambios dinámicos de los movimientos.

Capacidad de orientación: Es la capacidad en la que la percepción posibilita la orientación y la realización de movimientos en tiempo y en el espacio.

Capacidad de reacción: Es la Capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía, acciones motoras, a una señal determinada. Las señales pueden ser ópticas ó/y auditivas; simples o/y complejas.

Capacidad de diferenciación: Es la capacidad de llevar a cabo con rapidez y economía los diferentes movimientos

Capacidades cognoscitivas:

1. El comportamiento humano y también el comportamiento de las acciones motoras tienen una dimensión cognoscitiva.
2. "Las Capacidades Cognoscitivas son el resultado de las relaciones entre los conocimientos de las técnicas deportivas y la propiedad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento táctico del pensamiento y de la acción en un momento dado" (Lanier).
3. En estas relaciones se asocian diferentes factores, como son: las propiedades de pensar, de conocer, de resolver los problemas.

Principios que rigen el aprendizaje de las Capacidades Cognoscitivas

1. El atleta debe ser capaz de llevar por sí mismo el entrenamiento en un momento determinado.
2. El atleta debe conocer y participar en la elaboración de su plan de entrenamiento.
3. El atleta debe ser capaz de auto controlarse en el entrenamiento
4. El atleta debe poder juzgar los factores externos que influyen negativamente en la realización del entrenamiento.
5. El atleta debe ser capaz de mantener en óptimo sus equipos de trabajo.

6. El atleta debe ser capaz de organizar su competencia y llevarla a cabo con éxito.
7. El atleta debe estar en disposición de establecer relaciones sociales que le permitan llevar sus posibilidades de triunfo.

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de Los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Las Capacidades Coordinativas "son pre- condiciones psico-motrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motoras" (Universidad de Leipzig, 2008)

Acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

Orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

Equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

Adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

Rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Capacidades de acuerdo a la ontogénesis motora.-Las capacidades físicas de acuerdo al desarrollo de la ontogénesis motora, que es el desarrollo individual del hombre durante su vida a nivel motor, biológico y psicológico se clasifican en:

Capacidades Tempranas.

Pre -Escolar: De los 4 a 6 años

I Edad Escolar de 7 a 9 años

II Edad Escolar de 9 a 11 años en mujeres y de 9 a 13 años en hombres.

Las capacidades a trabajar en esta edad son: La flexibilidad, coordinación, velocidad, Aprendizaje Motor, y fuerza explosiva.

Capacidades Tardías

I Fase Puberal de

–13 años en mujeres y de 13

–15/16 años en hombres.

II Fase Puberal de 13

– 16/17 años en mujeres y de 15 –18/20 años en hombres.

Estas capacidades son: Resistencia Anaeróbica Láctica y A láctica, y Fuerza Máxima.

Capacidades Neutras: Estas capacidades se pueden trabajar independientemente de la edad y son: Resistencia Aeróbica y resistencia a la fuerza.

La necesidad del entrenamiento adecuado.- En necesario totalmente que el niño entrene, los que están en contra del entrenamiento infantil no pueden ignorar la escasez de la práctica deportiva oficial o reglada en la enseñanza, es decir en la Educación Física. Dos horas a la semana de clase de Educación Física, que en muchos casos se reducen por improvisitos o actividades de los Centros Educativos reduciendo así el tiempo de la actividad, es claramente insuficiente para la creación de un hábito de práctica deportiva, para la efectividad de los aprendizajes, para la resolución de problemas psico-motrices. La continuación de la práctica física fuera de las clases lectivas a través del entrenamiento es totalmente obligada para un posible talento futuro deportista de alto nivel, y que si no emprende a unas edades determinadas no podrá progresar convenientemente, arriesgándose a la incapacidad de desarrollar ya algunas habilidades. No podemos desestimar, que es necesario un gran número de músculos para que el cuerpo pueda realizar movimientos rápidos con fuerza y resistencia, por ello los músculos de los atletas deberían ser controlados por un sistema nervioso muy desarrollado.

El trabajo conjunto de la musculatura esquelética y el sistema nervioso central está regulado mediante procesos corporales y controla todo lo que está relacionado con el concepto de la coordinación. Básicamente se trata del aprendizaje, conducción y adaptación de los movimientos. Los atletas deberían estar en la capacidad de aprender nuevas técnicas y dirigirlas de manera económica y precisa, adaptándose a situaciones impredecibles.

Los atletas que poseen desarrolladas capacidades coordinativas dominan la situación a pesar de hallarse bajo presión de un adversario o en un espacio reducido. Entendiendo que es muy importante que el niño entrene para desarrollar estas capacidades y lo haga comenzando a edades

apropiadas, sin que ello suponga especializarse o tratar de alcanzar altos rendimientos que anulen la capacidad de progresión posterior

El entrenamiento de los niños.- Un objetivo elemental y primordial en el entrenamiento de los niños seria la creación del hábito de practicante deportivo. A partir de esta noción del entrenamiento con niños será más viable, incluso, que se introduzcan en el alto rendimiento o que lo hagan sin traumas de su posible éxito o fracaso.

Según algunos estudios sociológicos solo el 7% de los practicantes deportivos (García Ferrando 1991), lo realizan para destacar o participar en competiciones, de ahí que en las edades infantiles, donde el nivel de practicantes es porcentualmente muy superior a las edades adultas no podamos descartar a aquellos que “no valgan”, o no quieran incorporarse al alto rendimiento, porque sería la gran mayoría. Siendo conscientes de la realidad que la práctica deportiva en los niños es mucho mayor que en los adultos, debe tener presente un campo de actividades más extenso y más considerado. En esta misma visión, Hahn (1988) habla de tres tipos de programas de entrenamiento con los niños y por lo tanto tres tipos de programa, según sus aptitudes e intereses: - Un programa de aprendizaje. - Un programa de rendimiento. - Un programa de rehabilitación.

El programa de aprendizaje es común a todos para formar las bases, ya que todos necesitan aprender determinados ejercicios de motricidad, sea cual sea el objetivo deportivo. Debido a la óptica de este trabajo, matizaremos referente al proceso del aprendizaje.

El aprendizaje en la iniciación deportiva.- Para poder practicar el deporte, el atleta debe adquirir numerosos conocimientos. A lo largo de su vida deportiva, desde su iniciación hasta alcanzar, quizás, un nivel de destreza elevado, el deportista sigue un proceso individual que denominamos aprendizaje. En el aprenderá a desplazarse por diversos terrenos a utilizar diversos instrumentos, a interactuar con objetos, compañeros y contrincantes .En la medida que sepa realizar correctamente las diversas tareas involucradas en su deporte, podrá lograr una elevada eficacia y disfrutar de su práctica. Por desgracia el aprendizaje no siempre resulta fácil,

a veces requiere de largos periodos de entrenamiento; el proceso de enseñanza-aprendizaje, estará siempre inmerso en la vida del deportista, dado que el ser humano siempre aprende, de otro modo se produce el abandono de la actividad deportiva, debido a que muchos deportistas no logran el nivel mínimo necesario para practicar y gozar de su práctica.

Por tanto, es importante que desde el inicio el deportista aprenda a ejecutar correctamente las acciones específicas de su deporte, en este caso el futbol, lo que normalmente requiere la ayuda o supervisión de un maestro o entrenador que le instruya y le corrija.

La enseñanza y el aprendizaje son dos procesos distintos, pero relacionados, centrados en las actividades del enseñante y del aprendiz, respectivamente .En lo posible estos procesos deben contener simplicidad, utilidad y coherencia. No cabe duda que el primer contacto del niño con el futbol se produce en casa, uno de los primeros regalos que recibirá el niño es un balón de futbol. En esta edad el niño no necesita más que su balón y un espacio para poder disfrutar jugando. Jugar ,es lo que quiere ya que está empezando a descubrir como corre, como salta , como se aproxima y se aleja , cuál es su peso y su forma ,etc. Ya en la escuela sigue jugando en sus ratos libres, pero esto lo hace con más niños, empezando a compartir un amigo común. Esta vez no hay un balón para cada uno, en esta ocasión solo disponen de un balón para todos y, por si fuera poco, otros cuantos pequeños intentan quitárselo y manejarlo ellos. El niño quiere saber más de este juego (deporte), y será este factor detonante para la iniciación deportiva.

Cambios perceptivos y motores.- El niño que aprende a botar el balón, o dar el pase, ha adquirido previamente la fuerza suficiente para agarrar e impulsar el balón con la mano, ya que en caso contrario debería incrementar su fuerza hasta conseguir la mínima necesidad para poder iniciar el aprendizaje de esta tarea. Si sigue practicando, si progresa en el dominio de la destreza, probablemente se producirán cambios importantes en las propiedades de los músculos que más intervienen en la tarea, y también en su sistema cardio respiratorio.

Tendrá una fuerza superior que le permitirá impulsar el balón con mayor velocidad e incrementara su resistencia para realizar la tarea durante periodos más largos. De ello inferimos que el aprendizaje puede conllevar cambios motores, claramente ostensibles en las etapas iniciales más finos e inapreciables en las de perfeccionamiento.

Es consecuente que tanto el enseñante como el aprendiz estén atentos a estos cambios y que programen actividades y ejercicios para que estos se den en la dirección más conveniente para que el aprendizaje se alcance más rápidamente con mayor regularidad y a un nivel de eficacia superior. Asimismo, también pueden producirse cambios perceptivos. La capacidad de discriminación perceptiva del aprendiz, visual, auditiva, táctil y/o cinestesia aumentara. En las etapas finales del aprendizaje, el aprendiz ha de poder responder a sutiles variaciones estimulares, tanto externas como internas. Debido a que estos cambios suelen ser menos aparentes que los motores, no siempre son apreciados por el entrenador y el propio deportista, y por ello no acostumbran a programar actividades para mejorar la funcionalidad perceptiva.

Para que se pueda iniciar un aprendizaje motor, el aprendiz ha de disponer unas condiciones suficientes en sus sistemas perceptivos y de respuesta, que se ven alterados durante el proceso de aprendizaje. Una buena funcionalidad perceptivo-motriz posibilita el aprendizaje del mismo modo que este incrementa la funcionalidad del aprendiz. No obstante, no debe confundirse el cambio motor o perceptivo con perceptiva no implica que se haya establecido una nueva forma de relación con el entorno, es decir, un nuevo aprendizaje.

Fases del proceso de construcción del gesto motor

Obtención de la forma.

CARACTERIZACIÓN	ETAPAS (5 – 6 años)
Va desde el primer contacto hasta la ejecución del gesto motor. 1. Surge la idea del movimiento. 2. Incoordinación evidente al ejecutar.	Familiarización Adaptación Adecuación Localización lateral

ESTRATEGIAS PEDAGOGICAS

- ✓ Se debe personalizar en base a necesidades y condiciones concretas, en primera instancia ubicación temporo-espacial.
- ✓ Realizar ejercicios preparatorios antes (izquierda- derecha).
- ✓ Es fundamental la evaluación diagnóstica de la capacidad de desempeño integral.
- ✓ Aplicación de las leyes del ejercicio. (Personalización, Adecuación, Jerarquización y Dosificación). Exposición precisa y comprensible, acorde a edad.
- ✓ Estructuración del gesto motor. (¿Qué queremos?). Nunca ocasionar fatiga.
- ✓ Adaptación del alumno a implementos y aparatos sencillos. Mucho cuidado con las referencias espaciales.

CONSTRUCCIÓN

3. Aplicación desproporcionada de Fuerza. 4. Movimientos innecesarios, insuficientes e incorrectos. 5. Intensa Aplicación, Inadecuado manejo de la Aceleración, poca Rapidez. 6. Reducida precisión. 7. Tenso y torpe, con deficiente fluidez y amplitud pequeña o muy grande.	Ubicación

CARACTERIZACIÓN	ETAPAS (7 – 8 años)
Implica el análisis y aplicación secuencial del proceso de lateralidad en base a la construcción del gesto motor. 8. El desarrollo del movimiento, se vuelve armónico, fluido 9. ritmo apropiado 10. El desfase temporal empieza a desaparecer claramente. 11. Adecuada amplitud y alta presicion 12. Se consolida la idea clara del movimiento. 13. Movimientos adecuados, suficientes y correctos. 14. Se estabiliza el manejo de la Aceleración y la Rapidez. 15. Concienciación lateral	Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo • Fijación y desarrollo lateral.

Estrategias pedagógicas

- ✓ La anticipación La aplicación consciente.
- ✓ Actividad con ejercitación concentrada.
- ✓ Aprendizaje pensado no repetición irracional.
- ✓ La comunicación verbal, debe ser muy cuidadosa.
- ✓ La tarea se propone junta.

Estabilización y optimización técnica

CARACTERIZACIÓN	ETAPAS (9-12 años en adelante)
Va desde que se alcanza una alta coordinación hasta la ejecución en máxima perfomance y en cualquier situación. 16. La competencia es la referencia más importante. 17. Aquí debe lograrse el máximo nivel potencial del ejecutante, el cuál solo es superado circunstancialmente. 18. Característica fundamental es la estabilización de la coordinación, manifiesta por la precisión, fluidez, ritmo, reacción y armonía de la ejecución. 19. Se desarrolla la capacidad creativa. 20. Se estimula a su máximo nivel las capacidades. 21. Se trabaja mucho en el procesamiento de la información. 22. Se favorece la comunicación grupal, el respeto y tolerancia, así como la libertad con responsabilidad.	Diseño cuantitativo de etapas para el manejo del cuerpo. • Maduración lateral

Estrategias pedagógicas

- ✓ El camino informativo de la senso-percepción es el único medio de influencia del educador-entrenador.
- ✓ Análisis y ejecución consiente Utilización de referencias temporo - espacial
- ✓ Producción de condiciones facilitantes de la percepción
- ✓ Concentración de la atención en cada elemento del proceso

- ✓ Refinamiento de la percepción informativa contra parámetros establecidos en común.
- ✓ Garantizar la comprensión de la idea y el plan.
- ✓ Creación del sistema verbal y de señales.
- ✓ Comprensión del ritmo
- ✓ Programación de la anticipación Dosificación del esfuerzo

Riesgos, que produce un entrenamiento inadecuado.- El principio causa-efecto, se produce en todas las actividades del ser humano, es así que al realizar un entrenamiento inadecuado veremos presentarse riesgos como los siguientes:

- Sobrecarga.
- Defectos físicos derivados de la práctica deportiva.
- Cambios en el metabolismo.
- La práctica del entrenamiento es fácilmente manipulable.
- Múltiples abandonos entre quienes comienzan muy pronto.
- Desadaptación social.
- Exceso de sistemas autoritarios.
- Excesiva repetición y empleo de métodos analíticos.
- Utilización excesiva del refuerzo.
- Desequilibrios psicofísicos
- Limitación del desarrollo posterior y anulación de otros campos De acción.
- Aumento de la agresividad infantil.
- Exceso de responsabilidad.

Como hemos visto, la sobrecarga es un riesgo por el exceso de entrenamiento, resultado de aplicar sistemas del entrenamiento no adecuados para ellos o de la traslación literal de los sistemas de los adultos a los niños. Ello puede además, producir ciertos defectos físicos derivados de una práctica física inadecuada o por excesivas repeticiones que provocan sobrecargas musculares y óseas. Es lo que se produce habitualmente, aun teniendo cuidado, con elementos corporales débiles, tales como los ligamentos y tendones de rodillas o tobillos, etc. También es importante

saber, que estudios han demostrado, que el entrenamiento puede provocar el retraso de la regla en las niñas y adolescentes (verbigracia). Como también señalábamos, la práctica del deporte en los niños es fácilmente manipulable, es una de las causas que han provocado el descenso de las edades de acceso al alto rendimiento (Hahn, 1988; Drimwater, 1992), es lo que se ha llamado “el efecto robot” , esto es: la mayor obediencia a esas edades y el menor espíritu crítico.

La manipulación de los niños a estas edades se produce, principalmente por parte del padre y del entrenador, el padre porque deposita en el hijo sus esperanzas “de triunfar en la vida”, y en el caso del entrenador, porque puede pretender alcanzar un buen currículo a costa de la susceptible explotación de las posibilidades motoras del niño. Con respecto al exceso de responsabilidad que supone la práctica del deporte y, sobre todo la participación en competiciones por debajo de los 12 años, es una de las causas determinantes del abandono de los practicantes, muchos niños no son capaces de aguantar la responsabilidad de esa participación y abandonan.

CAPÍTULO II

EL MINI ATLETISMO

Historia del Atletismo.- La historia del atletismo es tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta. Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas en bajorrelieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C., pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda, siendo por tanto el atletismo la forma organizada de deporte más antigua.

En la literatura griega clásica se encuentran descripciones de carreras celebradas en la Hélade al menos mil años antes del nacimiento de la era

cristiana, asociadas a fiestas religiosas. Aunque unos autores datan el origen de los Juegos Olímpicos**,** que recibían ese nombre porque se celebraban en la ciudad de Olimpia, al noroeste del Peloponeso, en el año 1222 a.C. y otros en el 884 a.C., el primer olimpionikós cuyo nombre conocemos es Coroebus, vencedor de la carrera de velocidad (stadion) en el año 776 a.C. Coroebus era un hijo de la tierra, pues procedía de la cercana Elis, la ciudad que promovía la celebración. Al principio la prueba del stadion era la única del programa. Más tarde se añadieron otras, como el diaulos (dos stadia), el dólico (cuya longitud oscilaba entre siete y veinticuatro stadia) y el pentatlón (que incluía la carrera del stadion, salto de longitud, disco, jabalina y lucha). Los vencedores recibían grandes honores, y algunas hazañas eran relatadas por famosos escritores y filósofos. De hecho, se conoce la mayor parte de los nombres de los antiguos campeones olímpicos gracias a las listas compiladas por celebridades como Hipias, Aristóteles y Escisión el africano.

Alrededor de la mitad del siglo XIX, se restauraron las competiciones de atletismo. Las pruebas se convirtieron en el deporte favorito de los ingleses y en 1834 un grupo de atletas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta.

El seguimiento del atletismo aumentó en Europa y América hasta que en 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos de la era moderna, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Durante el siglo XX y lo que llevamos del XXI, los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de atletismo Amateur (IAAF), con sede central de Londres, con el fin de ser organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

El Mini Atletismo. tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.).

Al respecto Gozzoli (2009), cita que: Los juegos de atletismo le proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización

Los objetivos de contenido de los eventos del MINIATLETISMO son: Promoción de la salud – Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo. El "ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF" está singularmente diseñado para responder a este desafío, por la variada naturaleza de las actividades de juegos y por las características físicas que requiere su práctica. La creciente demanda de las formas de juego proporcionas a los niños contribuirá a su desarrollo.

El Mini atletismo, es un programa de atletismo para niños, creado de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos, de acuerdo a la edad, es asequible y divertido ya que todos los eventos están direccionados al juego.

El Mini atletismo es un programa creado con la finalidad de que un mayor número de niños lo practiquen y conozcan el atletismo, ya que al ser la base de todos los deportes, es el pilar fundamental para la práctica de otros deportes.

El Mini atletismo permite a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier lugar, estadio, patio de juegos, gimnasio o cualquier zona deportiva disponible. "

Los juegos de atletismo les proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización" (p.4)

"Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la actual situación, el desafío de la IAAF ha sido formular un nuevo concepto

de Atletismo adaptado a las necesidades de desarrollo de los niños. Ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños.

Los objetivos para el programa juvenil de la IAAF son muy claros: ayudar a los niños a sentirse realizados no sólo a nivel motor y físico sino también a nivel mental y emocional. Cualquier propuesta en esta misma dirección constantemente debe tener en cuenta (organización de eventos, etc.) los siguientes requisitos:

- Ofrecer a los niños un Atletismo atractivo
- Ofrecer a los niños un Atletismo accesible
- Ofrecer a los niños un Atletismo instructivo

En la primavera de 2001, el Grupo de Trabajo del “Atletismo para Niños

-IAAF” tomó la iniciativa y desarrolló un concepto de evento para niños que destaca un rumbo diferente del modelo de atletismo para adultos.

El concepto se denomina desde entonces “ATLETISMO PARA NIÑOS

- IAAF (2005), la IAAF creó una política de atletismo global para Jóvenes de 7 a 15 años de edad. Esta política persigue dos objetivos: • Hacer del Atletismo el evento individual de mayor práctica en las escuelas de todo el mundo.•
- Permitirle a todos los niños, pertenecientes a federaciones o no, prepararse para su futuro en el Atletismo de la manera más eficiente.
- Este enfoque depende de formas de competencias apropiadas para todas las categorías de edades y todas las instituciones que implementen este programa” (p3)

• Los objetivos de contenido de los eventos del MINIATLETISMO son:

Promoción de la salud

Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo. El “ATLETISMO PARA

NIÑOS - IAAF" está singularmente diseñado para responder a este desafío, por la variada naturaleza de las actividades de juegos y por las características físicas que requiere su práctica. La creciente demanda de las formas de juego proporcionas a los niños contribuirá a su desarrollo general armonioso.

Interacción social

El programa del "ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF" es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social. Los eventos en equipo donde cada uno hace su contribución al juego, son la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias. La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos, permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores.

Estas responsabilidades que ellos realmente asumen son momentos especiales donde pueden experimentar una ciudadanía.

Carácter de Aventura.- Para estar estimulados, los niños necesitan tener el sentimiento de que realmente pueden ganar el evento en el que participan. La fórmula seleccionada (equipos, eventos, organización) conspira para mantener el resultado del evento incierto hasta la última disciplina. Este es un elemento impulsor para la motivación de los niños

OBJETIVOS.- Estos son los objetivos de organización del mini atletismo:

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.
- Que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas.
- Que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.
- Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.

- Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.
- Que se requieran pocos asistentes y jueces.
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

Entre otras cosas el Mini atletismo proporciona varios beneficios, que permiten al niño desarrollarse en cualquier ámbito de su vida.

Dentro de los objetivos principales también están inmersos, la promoción de la salud, la interacción social, el carácter de aventura y el principio de equipo.

Promoción de la salud.

- Uno de los principales beneficios que proporciona el Mini atletismo es el de la salud, ya que al realizar actividad física el organismo del niño va creando defensas en su organismo, previniéndolo de varias enfermedades e inculcara hábitos de vida saludable.
- Al mismo tiempo, produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en sus tareas, la satisfacción y la capacidad intelectual.
- Las distintas formas de juego del Mini atletismo, proporciona a los niños un desarrollo general armonioso.
- Interacción social.
- El programa del Mini atletismo, es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social ya que los eventos del Mini atletismo exigen el trabajo en equipo, de donde cada uno hace su contribución al juego, es la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias.

La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos, permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores.

Estas experiencias adquiridas en el juego las trasladaran a su vida cotidiana, permitiéndole una mejor interacción social.

Carácter de Aventura

- Para estar estimulados, los niños necesitan tener el sentimiento de que realmente pueden ganar el evento en el que participan. La fórmula seleccionada (equipos, eventos, organización) se une para mantener el resultado del evento incierto hasta la última disciplina.

- Este es un elemento impulsor para la motivación de los niños.

- Principio de equipo

- En el programa de Mini atletismo, el trabajo en equipo es un el elemento principal, todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general

- La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada.

- Todos los niños participan en todos los eventos, permitiendo un desarrollo multilateral, e impidiendo una especialización temprana

EL MINI ATLETISMO Y EDUCACIÓN

Dimensión motora y física.- El Atletismo es una Actividad Deportiva y Física considerada como la práctica deportiva básica que sirve como preparación para otros deportes y que es muy favorable para mantener un buen estado de salud.

Por esta razón siendo importante y fundamental, debe ser considerada dentro de las clases de educación física, porque el atletismo involucra una

búsqueda permanente de habilidades motoras eficientes, logrando un ahorro de energía, al realizar movimientos eficientes.

Esta búsqueda de progreso se hace a través de las funciones motoras básicas como, correr, saltar, lanzar, que son la base de la actividad física de los niños.

El ser eficientes y prudentes con las funciones motoras básicas les va a dar a los niños la posibilidad de tener éxito en varios campos donde ellos pueden destacarse ampliamente (deportes, juegos, actividades sociales, etc.).

La persona que practique atletismo tendrá, una trasferencia adecuada y beneficiosa a cualquier otro deporte.

Otro aspecto importante en el atletismo, es que del desarrollo individual de las habilidades físicas del atleta dependen los resultados. Esto se debe a la relativa simplicidad de la práctica de atletismo, sin estrategia de equipo, sin influencia de adaptabilidad a los contrincantes.

Esto nos trae al segundo punto que es de particular interés para el atletismo en las escuelas. Debido a los requerimientos, las restricciones, la precisión y la simplicidad que caracteriza al atletismo, es una excelente herramienta para el desarrollo de las cualidades físicas de los niños: resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad y coordinación van a ser muy usados en “condiciones fáciles” y les va a dar un desarrollo armonioso. Este desarrollo va a ser un factor significante para la buena salud que es la garantía para un futuro agradable y saludable.

Dimensión social y mental.- De un entrenamiento continuo, disciplinado y organizado dependerá los resultados, y esto se dará, si se da valor a la noción de esfuerzo, voluntad y resistencia, puesta en práctica en todo momento.

Estos valores son absolutamente necesarios para la educación de los niños, ya que son la base en todas las instancias de la vida. Además de estos valores como características principales y esenciales, el atletismo conlleva a otros valores importantes en el desarrollo como personas dentro de una sociedad como por ejemplo: el respeto por los otros competidores,

jueces, y público. En varios eventos de atletismo se ha podido observar como el compañerismo y la solidaridad se ven manifestadas, teniendo respeto mutuo, respetando a los jueces y al público, felicitándose al terminar una competición, compartiendo su hidratación, sociabilizando antes y después de la competencia, creando amistad sin importar la raza, el país o la lengua, creando grandes amigos.

Todo esto y el sentido de juego justo de todos los participantes en una competencia en atletismo, le da una dimensión educativa a nuestro deporte.

Hacer atletismo es un excelente medio para iniciar a los niños en el respeto mutuo.

El atletismo implica tener un objetivo común ayudarse unos a otros, lo cual implica un espíritu de equipo.

Enfoque pedagógico.- Gozzoli manifiesta que**:** "El Atletismo es una excelente ayuda pedagógica para los niños, pero necesita algunos ajustes para mejorar el impacto que puede tener sobre la educación.

Es más, la forma cultural adulta del atletismo no es compatible con los objetivos pedagógicos de la práctica para niños. Atletas adultos bien entrenados:

• Tienen habilidades técnicas eficientes pero que son complejas
• Se pueden especializar en un evento específico a un nivel muy alto
• Pueden manejar ellos solos los sentimientos fuertes de la competencia
• Pueden soportar la competencia con otros atletas.
▪ Son capaces de comprender reglas complejas
• Pueden prepararse para un evento por largos períodos, etc." (p4)

El Mini atletismo se maneja en un enfoque pedagógico atractivo para todo niño, teniendo como características las siguientes:

- El Mini atletismo es accesible para todos los niños a nivel motor, físico y mental , porque lo que único que necesita es la predisposición del niño
- Es instructivo para todo porque sigue un proceso y trabajo múltiple.
- Es atractivo por la gran variedad de actividades y por la interacción de los niños pudiendo experimentar diferentes situaciones.

Para cumplir con la perspectiva de los participantes se toma en cuenta los siguientes aspectos:

- Adaptación de los eventos a cada categoría de edad:
- Todos los niños pueden entender y completar todos los eventos.
- Competencia en equipo:
- Todo niño deberá pertenecer a un equipo y todos beberán cumplir las mismas tareas.
- Adaptación al tiempo, lugar y grupo a las distintas habilidades de los niños.
- Cada actividad está dirigida de acuerdo a la edad y habilidades del niño.

"El Mini atletismo es un encuentro deportivo que puede ser usado en diferentes formas para desarrollar la actividad escolar, para hacerla más dinámica y placentera, por medio de una cohesión eficiente de grupo.

a) Usar el Mini atletismo para organizar encuentros entre compañeros de clase o las escuelas puede llevar a los alumnos a conocer a otros niños y a descubrir otros lugares.
b) Usar el Mini atletismo para ayudar a comprender otras disciplinas: Aspecto multidisciplinario
   • Matemática: suma, comparación, clasificación, cálculos, promedios, etc.
   • Geometría: línea recta, curva, cuadrado, círculo, etc.
   • Física: tiempo, velocidad, longitud, aceleración, etc.
c) Usar el Mini atletismo para tratar de hacer actuar a los niños responsablemente, para darles autonomía, hacerlos respetarse entre ellos, que respeten las reglas, los materiales de trabajo, etc. La fórmula es simple y segura; los niños pueden tomar decisiones reales fácilmente, cumpliendo roles de organizadores y jueces, y desarrollar la autonomía.
d) Usar el Mini atletismo como una herramienta de evaluación física para los niños. El Mini atletismo ofrece toda una variedad de test de preparación física que pueden ser usados por la comunidad educativa para evaluar la

forma física, y la evolución de la salud de los niños. El Mini atletismo es una actividad deportiva divertida, simple y completa”(Ibídem. pág. 15)

Grupo de Edades

El MINIATLETISMO se lleva a cabo en tres grupos de edades:

- Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años.
- Grupo II: niños de edades de 9 y 10 años
- Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años

CUADRO DE GRUPOS Y EDADES

GRUPOS de EDADES	I	II	III
EDAD (en años)	**7- 8**	**9 - 10**	**11 – 12**
Eventos de Velocidad / Carreras			
Relevos de velocidad/Vallas	X	X	
“Formula en Curvas”: Veloc./Vallas			X
"Formula en Curvas": Relevos de Velocidad			X
Carrera de Velocidad en slalom		X	X
Vallas			X
"Fórmula en Curvas": Veloc./Vallas	X	X	
Carrera de Resistencia de 8'	X	X	
Carrera de Resistencia Progresiva		X	X
Carrera de Resistencia de 1000m			X
Eventos de Saltos			
Salto en Largo con Garrocha		X	X
Salto en Largo con Garrocha sobre Arena			X
Salto a la Cuerda	X		
Salto Triple con Corta Aproximación			X
Salto en Sentadillas hacia Adelante	X	X	
Rebotes Cruzados	X	X	X
Salto en Largo con Corta Aproximación			X
Carrera en Escaleras	X	X	

Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto en Largo Riguroso		X	X
Eventos de Lanzamientos			
Lanzamiento al Blanco	X	X	
Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes.			X
Lanzamiento de la Jabalina para Niños.	X	X	X
Lanzamiento Arrodillado	X	X	X
Lanzamiento del Disco para Jóvenes			X
Lanzamiento Hacia Atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X
Total de eventos recomendados	***8***	***9***	***10***

Tabla, Manual de Miniatletismo

Materiales y Equipamiento.- En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa, más esto no quiere decir que no se pueda realizar con equipos y materiales creados manualmente, pero sin dejar a un lado la esencia y el objetivo del material.

Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente.

Si, por cualquier razón, no se puede obtener este equipamiento, el programa se puede llevar a cabo con materiales locales y productos artesanales. Se mantiene el criterio más importante que se respeten las propiedades y características de los materiales definidos para el programa "Atletismo para
Niños IAAF

Ubicación y duración.- Para poder realizar el evento se requiere solo de un espacio, ya sea césped, terreno limpio, cancha de cenizas o asfalto.

El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica.

Instrucciones de uso y seguridad.- Para realizar el evento se debe tomar en cuenta las edades de los participantes, formando un equipo equilibrado es decir no poner a un niño de siete en un equipo con niños de diez años.

- Tener el material adecuado.
- Realizar las actividades en un espacio limpio para evitar cualquier accidente.

Los requerimientos de espacio para la ubicación del “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF” son simples.

Sólo se necesita un área llana (por ejemplo, césped, terreno limpio, cancha de cenizas o asfalto – 60m x 40m).

El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica.

Concretamente, la competencia Atletismo para Niños (9 equipos con 10 miembros cada uno) puede completarse en alrededor de dos horas, incluido el procesamiento de resultados.

En el marco de este gran evento se pueden realizar otros más cortos con la combinación de 6 equipos y 7 eventos (3 Carreras, 2 Saltos y 2 Lanzamientos).En este caso, el evento completo no puede durar más de 1h 15m, con la premiación incluida.

Pruebas de pista.- Las pruebas de pista se realizan en pistas ovaladas compuestas de dos tramos rectos, unidos con dos secciones curvas y casi todas las existentes en la actualidad al aire libre miden 400 m. Muchas se señalan simplemente en la hierba de los campos de cultivos; pero las mejores están especialmente preparadas y se destinan solo a carreras en su construcción se emplea tierra, arcilla, ceniza, ladrillo machacado, materiales plásticos especiales, etc. Las de asfalto y goma empezaron a utilizarse en la década de 1950; las de materiales plásticas aparecieron en la de 1960.estas clases de pistas no requieren cuidados especiales ni sufren los efectos del clima.

En la pista se las siguientes pruebas:

Carreras de velocidad.- La velocidad incluye las carreras de 100, 200 y 400 m, además de los relevos:

Características DE LA PRUEBA

- Es una de las pruebas más espectaculares que existen
- Es muy importante el calentamiento, para evitar lesiones
- Se necesita buena técnica de salida
- Son muy fuertes físicamente
- Cualidades físicas: velocidad, Fuerza, Coordinación

Características de los atletas. Los velocistas son atletas fuertes, explosivos y con una alta capacidad de concentración. La calidad de los pies, en cuanto a la reacción, es fundamental para un buen resultado.

Aunque normalmente son altos, sobre todo los hombres, aunque velocistas relativamente bajos y muy explosivos también han logrado grandes marcas. 100 metros.

Es la prueba reina del sprint y se disputa en línea recta, frente a la tribuna principal del estadio. Cada atleta ocupa una calle o carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera invadir otra calle. Los velocistas salen desde los tacos de salida. El juez dice: a sus puestos (los atletas se colocan en los tacos de salida), listos (elevación de la cadera) y finalmente, da el disparo de salida. Si un atleta sale antes de que suene el disparo, se dice que ha habido salida nula; Vence el que rebase primero la línea de meta con el tronco, y no con la cabeza, las manos o los pies. Se utiliza un anemómetro para medir la velocidad del viento, para aprobar un record o una marca, no deber haber viento a favor de más de 2m/seg.

200 m. La mitad de la prueba se corre en curva y la otra mitad en recta. También se utilizan los tacos de salida; cada atleta corre por su calle y se mide la velocidad del viento. Una diferencia con la prueba de 100 m es que no todos los atletas salen de la misma altura. Los atletas situados en calles exteriores deben de recorrer la curva más abierta y el atleta de la calle 1 tiene una curva más cerrada, y por eso sale desde más atrás. A todo esto se le llama compensación: en realidad, todos corren 200 m.

400 metros. Se trata de una vuelta a la pista. Se sale de tacos, cada atleta corre por su calle y hay compensación.

Carrera de relevos.

Son las únicas pruebas del atletismo que se disputan por equipos.

Características de los relevos:

- Es una disciplina muy motivadora para los alumnos.
- Los factores que dificultan una ejecución correcta son: El testigo, La zona de cambio, los rivales

Cualidades físicas

- Velocidad, fuerza, coordinación
- Características de los atletas. Los componentes del 4x100 son evidentemente cuatro velocistas; pero además, y dependiendo de la posición que ocupen en el relevo, tendrán una u otra característica en particular. Así, el primer relevista debe tener una muy buena salida y dominar la carrera en la curva; el segundo y el tercero deben dominar tanto la recepción como la entrega del testigo; son los que corren más metros, por lo que a veces en esta posición se sitúan especialistas de 200 m (sobre todo el 3º, que debe correr bien la curva); el cuarto componente del equipo suele ser el más rápido, y en cualquier caso debe tener una gran psicología de competición, debido que después de él no

hay ningún otro compañero que pueda mejorar la carrera: así pues, los últimos metros, siempre decisivos, son responsabilidad suya.

Relevos 4x100 metros. En esta prueba hay 4 atletas por equipo y cada uno recorre aproximadamente 100 m. Los atletas se pasan el testigo (tubo cilíndrico de madera o metal de 28 a 30 cm. de largo) dentro de una zona de entrega de 20 m de longitud. Toda entrega fuera de la zona significa descalificación. El testigo debe pasar de mano en mano, no pudiéndose lanzar de un atleta a otro. Cada equipo compite por una calle determinada; el primer relevista sale de tacos, con la salida compensada, y en total un equipo realiza 3 entregas.

Relevos 4x400 metros. En esta prueba, el primer relevista sale desde los tacos de salida y con salida compensada. Cada atleta corre por una calle, pero tras la primera curva del segundo relevista ya hay calle libre. Cada atleta cubre aproximadamente 400 m, y la zona de entrega del testigo es igualmente de 20 m. En las dos últimas transmisiones, los receptores son colocados por orden que pasan sus equipos a la altura de la salida de 200 m, situándose en la calle interior el atleta receptor cuyo equipo figura en primer lugar.

Carreras de vallas.- Son carreras en las que hay que pasar diez vallas durante el recorrido.

Características de los atletas. Los atletas de vallas, tantos especialistas de 100 m, 110 m o 400 m, tienen en común una gran flexibilidad que les permite pasar la valla más fácil. Los especialistas en distancias cortas son además buenos velocistas, altos y con una considerable longitud de piernas.

Poseen sentido del ritmo, agresividad en la pista y buena coordinación. Los atletas de 400 vallas deben ser también buenos corredores de 400 m lisos.

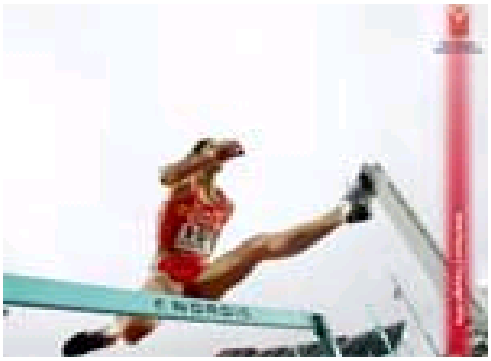
110 m vallas. Se trata de una prueba masculina. Cada valla mide 106,7 cm. y están separadas 9,14 m entre sí. Antiguamente no se podían derribar más de 3 y una sola valla tirada invalidaba un récord del mundo. Hoy en día, sólo está penalizado el derribo intencionado.

100 m vallas. Prueba equivalente a la anterior, pero realizada por mujeres. Cada una de las diez vallas mide casi 84 cm. de altura, y están separadas 8,5 m entre sí.

400 m vallas. Una vuelta a la pista, con salida compensada desde los tacos y paso de diez vallas. Para los hombres miden 91,4 cm. y, para las mujeres 76,2 cm. La distancia entre ellas es de 35 m.

Carreras con obstáculos.- La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, en la que hay que superar una serie de vallas y una ría o fosa llena de agua que por lo general se encuentra por el lado externo de la pista de atletismo.

Cualidades físicas: Resistencia, coordinación.

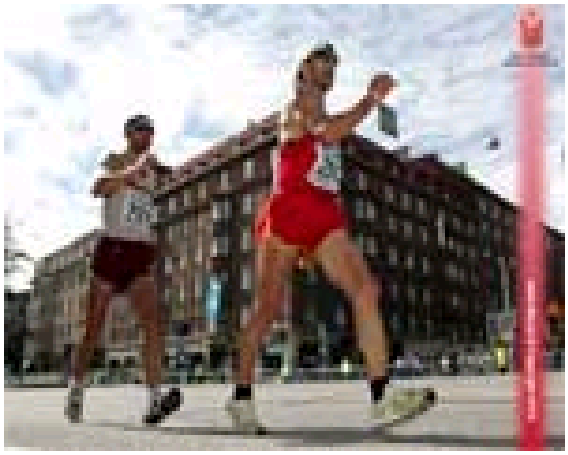


Marcha atlética.- Características de la prueba:

- Es una de las disciplinas más olvidadas.
- La diferencia con la carrera es que en La marcha siempre tiene que haber un pie en tierra.
- El gesto técnico se basa en la acción del glúteo.
- El apoyo del pie siempre es con el talón y el impulso de la punta.
- Los brazos tienen que ir relajados, marcando el ritmo.

Las distancias olímpicas actuales son de 20 Km. y 50 Km. para los hombres y 20 para las mujeres, que participaron por primera vez en Barcelona'92.

Se puede decir que marchar es caminar rápido. En esta modalidad atlética está prohibido despegar ambos pies del suelo al mismo tiempo; por lo menos uno siempre debe estar apoyado en el suelo, además es obligatorio que la pierna de apoyo esté recta, sin flexionarse, cuando se halla en posición vertical. Las pruebas de marcha se suelen realizar en ruta. A lo largo del recorrido se disponen distintos puestos de abastecimiento reglamentarios, donde los marchadores reponen sobre todo el líquido perdido.



Cualidades físicas.- Resistencia, flexibilidad y coordinación

Características de los atletas. Al tratarse de pruebas muy largas (incluso se llegan a disputar pruebas de 50km), los marchadores son

fundamentalmente atletas de gran resistencia que además deben poseer buen sentido del ritmo, constancia y una buena movilidad coxofemoral.

Pruebas de medio fondo.- Solo comprende dos pruebas: los 800 m y los 1500 m.

Características de los atletas. Los medio fondistas no sólo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica lactacida, dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas, sobre todo la de 800 m. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas

800 m. en esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores.

1500 m. Algo menos de cuatro vueltas a la pista. Los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y tras el disparo toman la calle libre.

f. METODOLOGÍA

Tipo de investigación.- El tema propuesto se desarrollará en el marco de una investigación de tipo descriptivo en la que vamos a buscar especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de este grupo en estudio, y tiene como finalidad analizar el desarrollo de las capacidades coordinativas y su incidencia en el mejoramiento de la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, las conclusiones se las obtendrá al final de la propuesta y nos permitirá lograr una alternativa en beneficio de la institución rectora del deporte en la provincia de Loja. En este problema de investigación existen dos variables de estudio que son: el Mini atletismo y las capacidades físicas Coordinativas, en la cual se pretende medir y recoger información de manera independiente.

Métodos.- Los métodos que se utilizarán en la presente investigación son:

El análisis.- se lo utilizará en la confrontación de los referentes teóricos y los empíricos, la síntesis para la interpretación cualitativa y cuantitativa de los resultados de los instrumentos que se aplicarán.

El método inductivo – deductivo, porque la deducción va de lo general a lo particular.

El método deductivo.- servirá para analizar es los datos generales aceptados como valederos, para deducir por medio del razonamiento lógico, varias suposiciones, es decir; parte de verdades previamente establecidas como principios generales, para luego aplicarlo a casos individuales y comprobar así su validez.

La inducción.- porque va de lo particular a lo general, se lo empleará este método cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proposiciones generales, o sea, es aquél que establece un principio general una vez realizado el estudio y análisis de hechos y fenómenos en particular; porque la inducción es un proceso mental que consiste en inferir de algunos casos particulares observados la ley general que los rige y que vale para

todos los de la misma especie, se lo aplicará en forma específica en la recolección de datos que se lo realizará mediante la aplicación de la entrevista dirigida a entrenadores y deportistas.

Los datos recolectados se organizarán de acuerdo con las variables formuladas en las hipótesis de la investigación, se lo empleará para deducir las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Instrumentos de investigación.- La variable de información es la guía de observación, que permitirá registrar, además, del desarrollo de la propuesta y la experiencia del tesista como atleta. Otro de los instrumentos será el cuestionario aplicado a los profesores entrenadores; así como entrevista a los niños deportistas y del test específico para analizar el atletismo y su incidencia en las capacidades físicas coordinativas.

Los instrumentos de investigación se construirán de acuerdo a los objetivos, hipótesis y propósitos de la investigación, las mismas que se irán elaborando y confrontado a través de indicadores confiables y sobre todo válidos para recabar la información, esta acción hace que los mismos se los aplicará en las horas de entrenamiento de masificación deportiva.

Cada uno de los instrumentos serán elaborados a través de lista de cotejos en forma literal, lo que garantiza una eficiente tabulación y análisis cuanti y cualitativo.

Recolección de la información.- Para el análisis estadístico se utilizará la técnica del ROPAI, que consiste en procesar la información empírica (Recolección, Organización, Procesamiento, Análisis e Interpretación) , se procederá a la reducción teórica en cada uno de los ítems de los instrumentos, para luego desarrollar comentarios científicos, comentarios que servirán para verificar las hipótesis y realizar las recomendaciones y propuestas respectivas.

Las técnicas que se utilizarán para la recolección de la información serán:

- Encuesta a los entrenadores de Atletismo de Federación Deportiva de Loja.

- Entrevista a los niños y niñas de masificación de Federación Deportiva de Loja.
- Test de valoración de las capacidades físicas coordinativas.
- Plan de entrenamiento para mejorar las capacidades coordinativas en los deportistas de masificación del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

Las actividades previas para la recolección de los datos, está caracterizados por los siguientes pasos: Elaboración del Instrumento, valoración del instrumento, autorización de directivos, socialización de los objetivos y propósitos del instrumento, aplicación. (Recolección de datos), registro de resultados de los instrumentos., tabulación y análisis cuanti y cualitativo, cuadro de frecuencias y porcentajes, representación gráfica y considerar porcentajes significativos para la verificación de las hipótesis.

Tratamiento y análisis estadístico de los datos.- Los cuadros y gráficos estadísticos que se desarrollarán tendrán relación con la estadística descriptiva. Luego de tabular los datos del trabajo de campo, se procederá a organizarlos en un cuadro de frecuencias, con las alternativas y porcentajes, los mismos que serán procesados utilizando el programa computarizado Microsoft Excel gráfico, a través de la hoja de cálculo, con su respectiva interpretación, para ello se utilizará el método deductivo e inductivo.

El análisis estadístico para la descripción de los resultados, verificación de hipótesis y conclusiones generales, se realizará la triangulación entre los objetivos, hipótesis y los referentes teóricos de las variables que intervienen en este proceso investigativo.

Población.- La población total de 5 Entrenadores de Atletismo de Federación Deportiva de Loja, que serán parte de esta investigación, son actores confiables de este proceso.

Para realizar la investigación, la unidad de medida es cada uno de los niños de masificación del Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja,

constituidos por 10 niños y 20 niñas, como se demuestra en el cuadro siguiente:

PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

ACTORES	N	DEPORTISTAS		TOTAL	%
		VARONES	MUJERES		
ENTRENADORES	5	-	-	5	14%
DEPORTISTAS	30	10	20	30	86%
TOTAL:	35	10	20	35	100%

Muestra.- En razón de que la población es pequeña, por su limitado número se trabajará con todo el universo; esto es: 5 entrenadores y 30 niños y niñas deportistas.

Hipótesis

Específica N°1

- La planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini Atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Específica N°2

- El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los participantes.

Variables de Investigación

Variables Causa (Independiente)

- Planificación para la enseñanza del Mini atletismo.
- Tiempo para la práctica del Mini atletismo.
- Propuesta basado en el desarrollo multilateral del Mini atletismo.

Variables Efecto (Dependiente)

- Garantiza un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Tiempo para la enseñanza del Mini atletismo
- Mejorar las capacidades coordinativas.

OPERATIVIDAD DE LAS HIPÓTESIS

H.1: La planificación que se desarrolla para la enseñanza del Mini Atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Ítems	Unidad de análisis	Técnicas	Instrumentos
Dependiente: Planificación Propuesta	Proceso de previsión de las acciones que deberán realizarse en los entrenamientos de las pruebas de pista en el Mini Atletismo	Cualitativa	Plan de los Entrenadores Plan de Clases de los Profesores Propuesta	¿La planificación garantiza un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿El entrenamiento que se viene desarrollando, le permite motivar y mejorar las capacidades coordinativas?	Profesores Entrenadores Deportistas	Encuesta Entrevista Test de Coordinación Test de equilibrio Test de orientación	Cuestionario Lista de Control Lista de Cotejo
Independiente: Capacidades Coordinativas	Son las cualidades sensomotrices consolidadas, del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada	Cuantitativa	Coordinación, Orientación, Equilibrio, Reacción Flexibilidad	¿Qué medios planifican y utiliza para el desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Capacidades coordinativas desarrolla con mayor frecuencia?	Profesores Entrenadores Deportistas	Encuesta Entrevista Test de Coordinación Test de equilibrio Test de orientación	Cuestionario Lista de Control Lista de Cotejo

H.2: El tiempo para la práctica del Mini Atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de sus practicantes.

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Ítems	Unidad de análisis	Técnicas	Instrumentos
Dependiente: Tiempo de Enseñanza	Período de tiempo programado y ejecutado en todo el proceso de preparación de los deportistas en cada una de sus fases	Cualitativa	Media Hora: Una Hora Dos Horas: Más de Dos Horas:	¿El tiempo para la práctica, es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas? ¿Días a la semana que realiza el proceso de enseñanza?	Profesores Entrenadores Deportistas	Encuesta Entrevista	Cuestionario Lista de Control Lista de Cotejo
Independiente: Capacidades Coordinativas	Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).	Cuantitativa	Coordinación, Orientación, Equilibrio, Reacción Flexibilidad	¿Capacidades coordinativas desarrolla con mayor frecuencia? ¿Tiempo para el desarrollo de las capacidades coordinativas?	Profesores Entrenadores Deportistas	Encuesta Entrevista Test de Coordinación Test de equilibrio Test de orientación	Cuestionario Lista de Control Lista de Cotejo

Definiciones Conceptuales

Mini atletismo.- es un programa de atletismo para niños, creado de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos, de acuerdo a la edad, es asequible y divertido ya que todos los eventos están direccionados al juego.

Capacidades coordinativas.- es la capacidad de coordinar las diferentes partes del cuerpo en movimiento, en forma encadenada unas con otras. Se expresa en conjunto a través de la dinámica de los diferentes parámetros en el tiempo y en el espacio

Entrenamiento.- Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades **y** cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

Motivación.- Son aquellas cosas que impulsan a una persona a realizar determinadas acciones y a persistir en ellas hasta el cumplimiento de sus objetivos; en otras palabras, la motivación es la voluntad para hacer un esfuerzo y alcanzar ciertas metas

Tiempo.- Es el tiempo de duración de las actividades, físicas, técnicas, tácticas y psicológicas previamente planificadas

Trabajo de entrenamiento.- Proposición de contenidos para el logro de habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Planificación.-Proceso de previsión de las acciones que deberán realizarse en los entrenamientos de las pruebas de pista en el Mini Atletismo

g. CRONOGRAMA

Ord	ACTIVIDADES	2014	2015							
		DICIEMB	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
1	Selección del Tema									
2	Revisión de Bibliografía									
3	Presentación del Tema									
4	Desarrollo del Perfil de Proyecto									
5	Presentación del Perfil de Proyecto									
6	Pertinencia del Tema									
7	Elaboración del Marco teórico									
8	Diseño de Instrumentos									
9	Elaboración de la Propuesta									
10	Ejecución de la Propuesta									
11	Aplicación de Instrumentos									
12	Procesamiento de la Información									
13	Análisis e Interpretación									
14	Elaboración del Primer Borrador									
15	Revisión por el Asesor									
16	Elaboración del Segundo Borrador									
17	Presentación ante el Tribunal									
18	Correcciones									
19	Sustentación y Defensa en Público									

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos:

La realización de esta investigación so tendrá ingreso económico alguno, será un aporte personal con la finalidad de terminar con éxito la etapa final de graduación, el mismo que suma la cantidad de: $ 1,190.00 USD.

Egresos:

- Recursos de trabajo de campo y operativo: ……. $ 900.00
- Equipos y materiales:…….……. 290.00

TOTAL DE EGRESOS: $ 1,190.00

Recursos Económicos

- Elaboración del Proyecto…….. $ 100,00
- Movilización…….……. 50,00
- Trabajo de Campo…… 100,00
- Elaboración de Borradores…….. 100.00
- Adquisición de bibliografía…….. 200.00
- Materiales de escritorio……. 100,00
- Estudio y calificación de tesis…… 100,00
- Defensa en Público……. 150,00

TOTAL: $ 900.00,oo

Recursos de Equipos y Materiales

- Alquiler de proyector…… $ 15,00
- CdS…….. 25,00
- Flash memory…….. 30,00
- Digitalización……... 120,00
- Accesorios para computador……..….. 100,00

TOTAL:**$ 290,00**

Recursos Humanos

- Asesor y Director de Tesis
- Tribunal de estudio
- El Postulante
- Entrenadores de Atletismo de Federación Deportiva de Loja.
- Niños de Mini atletismo de Federación Deportiva de Loja.

Financiamiento

Los costos de la presente investigación serán cubiertos por el autor.

i. BIBLIOGRAFÍA

1. ACOSTA,(2008) Atletismo,
2. BOMPA Tudor (2010), Periodización, Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, Ediciones Hispano Europea, Barcelona España.
3. DEL CAMPO, J. (2010). El desarrollo y la evaluación de las capacidades coordinativas. Una propuesta metodológica para la iniciación deportiva. Argentina.

   Diccionario Básico del Deporte y la educación Física, (2009) German Silva Camargo, editorial Kinesis.
4. GUTIERREZ, Juan Francisco,(2003), Fundamentos de la Administración Deportiva, Ediciones Génesis, Colombia.
5. ROMAN, Ignacio Refoyo,(2011) Planificación de Preparación Física en Deportes de Equipo, INEF – Madrid.
6. OLIVERA, Beltrán Javier "1169 Ejercicios y juegos de atletismo" Primera y segunda edición.
7. PLATONOV, V.N. (2011). El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología. Barcelona. Paidotribo.
8. PERAL García Carlos , Editorial Visión Libros, Fundamentos Teóricos De Las Capacidades Físicas,
9. MINIATLETISMO IAAF
10. MINISTERIO DEL DEPORTE DE ESPAÑA, Los fundamentos teórico didácticos de la educación física

VIA INTERNET:

11. Prof. Gabriel Molnar (2012)., "El Entrenamiento es el Arte y Ciencia del Rendimiento Humano."
12. El Entrenamiento Deportivo, (2010) Trabajo realizado por: Nicolás Rivero Segura, nrs[arroba]mdns.com.ar

13. contacto@jgbasket.comhttp://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31 - Febrero de 2010.
14. www.wikypedia.com
15. www.efdeportes.com
16. http://www.deportedigital.galeon.com/entre na/velocidad.htm
17. http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf
18. http://es.thefreedictionary.com/velocidad

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE ATLETISMO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

OBJETIVO: El presente instrumento tiene la finalidad de conocer la incidencia de la propuesta para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2013.

Por lo anotado solicitamos su valiosa colaboración, dando contestación a las preguntas formuladas, con la mayor sinceridad y conocimiento de causa, anticipándole, desde ya, mis sinceros agradecimientos.

DATOS INFORMATIVOS:

TÍTULO PROFESIONAL: _____

TIEMPO COMO ENTRENADOR EN LA INSTITUCIÓN: ____ Años

TIEMPO COMO ENTRENADOR DE ATLETISMO: ____ Años ____ Meses

CUESTIONARIO:

1. La planificación de enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas?

   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……

2. La enseñanza que se viene desarrollando, le permite motivar el aprendizaje del Mini Atletismo, para mejorar las capacidades coordinativas, en los niños deportistas?
   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……
3. El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de sus deportistas?

SI ____ NO ____

Por qué? …….
……

4. Como entrenador de mini atletismo, usted trabaja con programas de enseñanza ?

SI ____ NO ____

Por qué? …….
……

5. Los programas de enseñanza que usted trabaja en las direcciones del aprendizaje, en qué porcentaje las realiza?

Fundamentos Técnicos: 10% ___ 30% ___ 50% ____ 70%__ 90%___ 100%

Capacidades Coordinativas: 10% ___ 30% ___ 50% ____ 70%__ 90%___ 100%

Habilidades Básicas Condicionales: 10% ___ 30% ___ 50% ____ 70%__ 90%___ 100%

6. De las respuesta señaladas en el ítems anterior, señale cuántas veces trabaja en la semana? Marque con una X

Coordinación: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Orientación: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Equilibrio: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Reacción: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Flexibilidad: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

7. Señale el tiempo que utiliza en la planificación para desarrollar las capacidades físicas coordinativas? Marque con una X

Coordinación: 5' ___ 10' ___ 15' ___ 20'___ 25'___ 30'___ minutos
Orientación: 5' ___ 10' ___ 15' ___ 20'___ 25'___ 30'___ minutos
Equilibrio: 5' ___ 10' ___ 15' ___ 20'___ 25'___ 30'___ minutos
Reacción: 5' ___ 10' ___ 15' ___ 20'___ 25'___ 30'___ minutos
Flexibilidad: 5' ___ 10' ___ 15' ___ 20'___ 25'___ 30'___ minutos

8. De acuerdo a la respuesta anterior, considera que la frecuencia de enseñanza es suficiente para mejorar las capacidades coordinativas?

   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……

9. Qué medios planifica y utiliza para el desarrollo de las capacidades coordinativas:

   - Ejercicios Variados ____
   - Ejercicios Relacionados ____
   - Ejercicios Competitivos ____
   - Ejercicios Divertidos ____
   - Intensidad Atencional de los Ejercicios ____
   - Participación de los Jugadores ____
   - Juegos pre deportivos ____
   - Ejercicios Test ____

10. Qué capacidades coordinativas desarrolla usted con mayor frecuencia en la preparación de los practicantes:

    Coordinación, ____
    Orientación, ____
    Equilibrio, ____
    Reacción ____
    Flexibilidad ____
    Otras: …….

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENTREVISTA A LOS NIÑOS DEPORTISTAS DE MASIFICACIÓN DE ATLETISMO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

OBJETIVO: El presente instrumento tiene la finalidad de conocer la incidencia de la propuesta para el desarrollo de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2013.

DATOS INFORMATIVOS:

EDAD: _____ SEXO: Masculino _____ Femenino: _____

TIEMPO COMO DEPORTISTAS EN LA INSTITUCIÓN: ____

CUESTIONARIO:

1) Considera que la enseñanza del Mini atletismo que se realiza en las pruebas de pista, garantizan el desarrollo de sus capacidades físicas coordinativas?

   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……

2) La enseñanza que se viene desarrollando, le motiva realizar la práctica del Mini Atletismo, para mejorar sus capacidades físicas coordinativas?
   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……

3) El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista que usted realiza, es suficiente para mejorar el desarrollo de sus capacidades coordinativas?

   SI ____ NO ____

   Por qué? …….
   ……

4) Su entrenador, realiza actividades de juegos como motivación e iniciación al Atletismo para el desarrollo de las capacidades coordinativas?

SI ____ NO ____

Por qué? …….
……

5) Qué días a la semana asiste a sus sesiones de atletismo?

Lunes ____ Martes ____ Miércoles ____ Jueves ____ Viernes ____

Los cinco días de la semana: _____

6) Señale cuántas veces trabaja en la semana para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas? Marque con una X

Coordinación: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Orientación: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Equilibrio: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Reacción: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

Flexibilidad: 1 ___ 2 ___ 3___ 4 ___ 5 ___ días

7) De acuerdo a la respuesta anterior, considera usted que la frecuencia de enseñanza es suficiente para mejorar sus capacidades coordinativas?

SI ____ NO ____

Por qué? …….
……

8) Desearía seguir participando en el proceso de preparación a través del Mini atletismo?

SI ____ NO ____
Por qué? …….
……

9) Qué actividades o medios utiliza su entrenador para el desarrollo de las capacidades coordinativas:

- Ejercicios Variados ____

- Ejercicios Relacionados ____
- Ejercicios Competitivos ____
- Ejercicios Divertidos ____
- Intensidad Atencional de los Ejercicios ____
- Participación de los Jugadores ____
- Juegos pre deportivos ____
- Ejercicios Test ____

10) Qué capacidades coordinativas ha desarrollado usted con mayor frecuencia en su preparación?

Coordinación, ____
Orientación, ____
Equilibrio, ____
Reacción ____
Flexibilidad ____
Otras:……

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

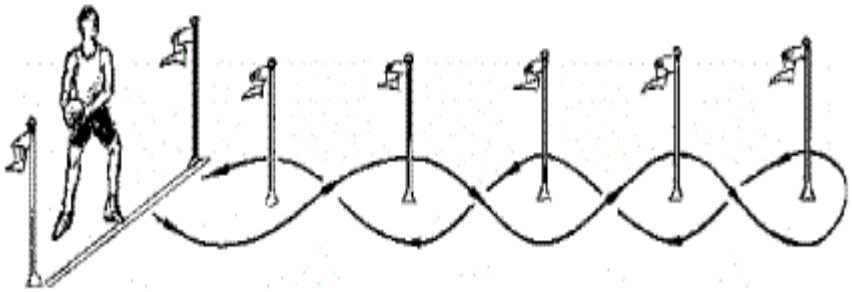
TEST FÍSICOS APLICADOS A LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE ATLETISMO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA

OBJETIVO: Son pruebas técnicas estandarizadas utilizadas para cuantificar los diferentes aspectos del rendimiento físico y/ o motor, cuya función es facilitar la medición de diferentes factores específicos fundamentales de las capacidades físicas coordinativas.

TEST N°1. DESPLAZAMIENTO EN ZIG ZAG

DESCRIPCIÓN:

El objetivo de esta prueba es medir la orientación general del atleta. Inicialmente, el ejecutante estará en posición de salida tras la línea de partida y mirando hacia el frente.



A 1m de distancia, existirá un circuito que consiste en diez listones alineados, separados 1 m entre ellos y donde la distancia entre el último cono y la señal o línea de cambio de dirección será de 1m.

A la señal del controlador saldrá el ejecutante recorriendo el circuito en forma de zigzag de frente hasta llegar a la línea de señal de cambio de dirección volviendo de espalda hasta llegar a la línea de partida.

Clasificación del test de desplazamiento en zig - zag

INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Menos de 7.70	Excelente
De 7.71 a 8.0	Muy Bueno
De 8.1 a 9.50	Bueno
De 9.11. a 9.70	Regular
Más de 9.71	Malo

TEST N°2. CARRERA VELOCIDAD (60 MTS)

DESCRIPCIÓN

Su objetivo es medir la velocidad básica del deportista.

Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie y recorrido a menor tiempo posible

Antes de realizar la prueba, el atleta debe realizar un calentamiento previo.

El material que se precisa es un silbato y cronómetro, se lo ejecutará en la pista atlética.

El ejecutante se colocará a diez metros de la marca de inicio de los 60 mts, calzado con tacos

Debe iniciar la carrera en ritmo progresivo, deberá desarrollar toda su velocidad.

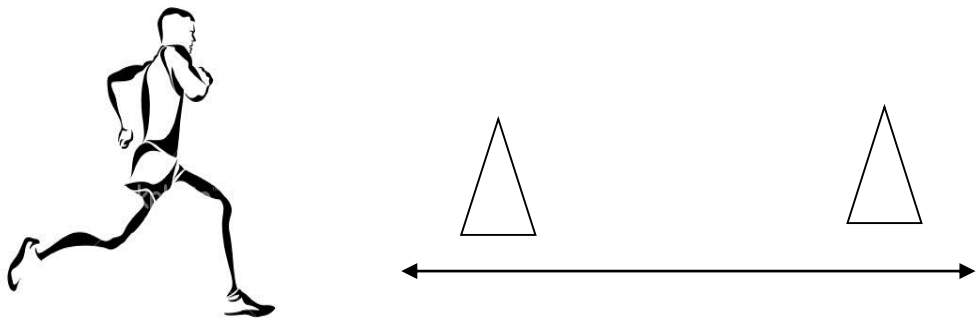
Clasificación del test de 60 mts velocidad

INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Menos de 09.0	Excelente
De 09 a 09.50	Muy Bueno
De 10 a 10.50	Bueno
De 11 a 11.50	Regular
Más de 12.00	Malo

TEST N°3. DE REACCIÓN

DESCRIPCIÓN

Se enumera una fila de conos del 1 al 6, a una distancia de 10cm del cono 1 se trazara la línea de partida, el controlador señalara los números asignados a los atletas, y a la señal el ejecutante saldrá a tocar el cono 6, luego el cono 3, y así posteriormente los demás números, su objetivo es medir la reacción a través de los cambios de dirección, se tomará el mejor tiempo de tres tentativas



Clasificación del test de Reacción

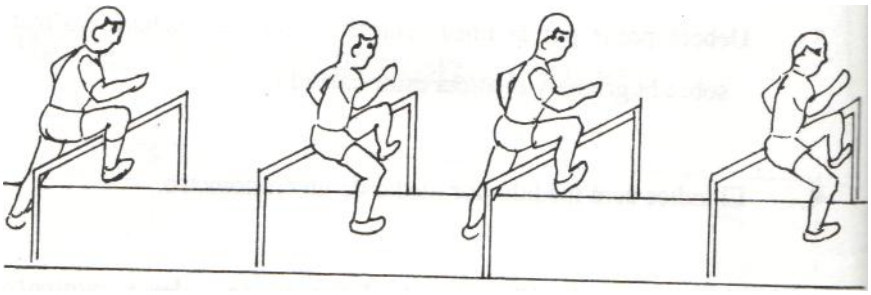
INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Menos de 6,70	Excelente
De 8.70	Muy Bueno
De 8.71 a 9.50	Bueno
De 9.51 a 9.90	Regular
Más de 10	Malo

TEST N°4. DE COORDINACION ESPACIO TIEMPO

DESCRIPCIÓN

Posición para realizar el Test de Coordinación espacio – tiempo, sobre cuatro cuerdas o vallas

Forma de Ejecutarlo:



El atleta comenzará saltando lateralmente sobre 4 cuerdas o vallas en espacios iguales de 1 metro a una altura de 0.50 cms.

Deberá pasar 3 veces por sobre cada cuerda o valla realizando un total de 12 saltos consecutivos, o sea 4 saltos para el lado derecho, 4 para el lado izquierdo y más alto para el lado derecho que hacen los 12 saltos. La medida del tiempo se realizará por medio de un cronómetro amontándose el tiempo utilizado en los 12 saltos.

Clasificación del test de coordinación espacio – tiempo sobre cuatro cuerdas o vallas:

INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Menos de 7.5	Excelente
De 7.6 a 8.0	Muy Bueno
De 8.1 a 9.0	Bueno
De 9.1. a 10.0	Regular
De 10.1. a 11.0	Malo

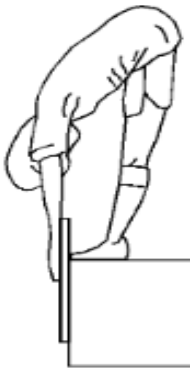
TEST N°5. DE FLEXIBILIDAD

DESCRIPCIÓN

Es un test de coordinación, que tienen como objetivo medir la elasticidad de la musculatura y la capacidad de estiramiento.

Se lo ejecuta en una sola repetición.

Se trabaja en una superficie plana



- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos.
- Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
- Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano

- El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes
- Se necesita una cinta métrica

Clasificación del test de Flexibilidad

INDICE ALCANZADO (cms)	EVALUACIÓN
Más de 20	Excelente
19 a 15	Muy Bueno
14 a 10	Bueno
9 a 5	Regular
menos de 5	Malo

TEST N°6. DE EQUILIBRIO

DESCRIPCIÓN

Se realiza cinco vueltas el niño(a) con los ojos vendados y se hace que camine sobre una línea recta de diez centímetros de ancho, en qué tiempo de velocidad realiza el test.

Termina el test cuando no camina sobre la línea

Se trabaja en la pista

Se necesita un cronómetro y un silbato.

Clasificación del test de equilibrio

INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Más de 30	Excelente
25	Muy Bueno
30	Bueno
20	Regular
Y menos de 20	Malo

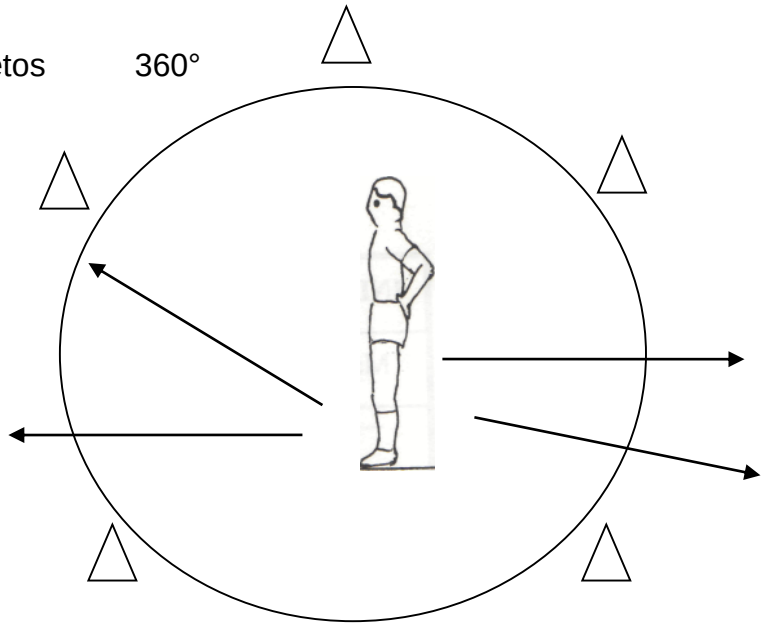
TEST N°7. DE ORIENTACIÓN

DESCRIPCIÓN

Se realiza ubicando cinco objetos distintos en un radio de 180° y de diámetro de 360° , se realiza 10 vueltas y se le solicita que recoja el objeto indicando en ese instante

El test termina el test cuando no se movilice en la dirección del objeto que el profesor señale.

Se necesita cinco objetos 360°



Clasificación del test de orientación

INDICE ALCANZADO	EVALUACIÓN
Cinco objetos	Excelente
Cuatro Objetos	Muy Bueno
Tres Objetos	Bueno
Dos objeto	Regular
Un objeto	Malo

TEST N°8. DE ABDOMINALES

Objetivo: medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número posible de abdominales en un tiempo de 30 sg.

Se usaran los siguientes materiales; un cronómetro digital que calcule los 30 segundos del ejercicio.

DESCRIPCIÓN ESCRITA: con las piernas flexionadas en 90º, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca; un ayudante le sujetará los pies y los fijará en el suelo a la persona que lo esté realizando

Clasificación del test de abdominales

INDICE ALCANZADO (seg)	EVALUACIÓN
Más de 30	Excelente
25 - 29	Muy Bueno
24 - 20	Bueno
15 - 19	Regular
menos de 15	Malo

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

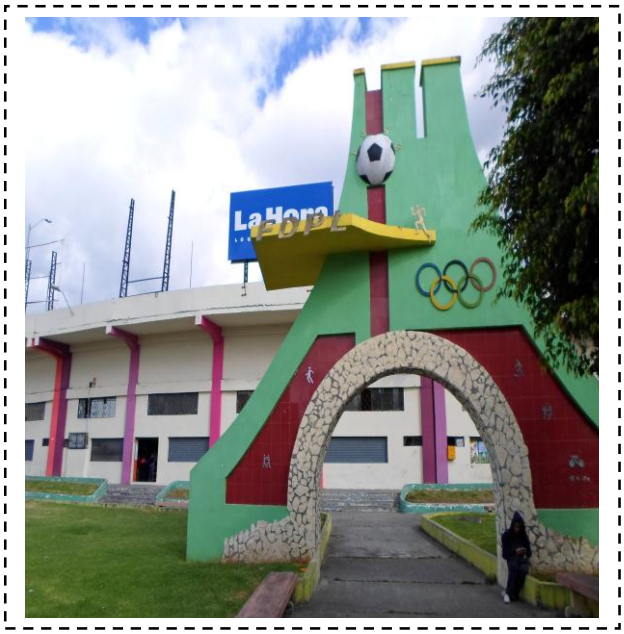
TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL MEJORAMIENTO DE LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LOS NIÑOS DE MASIFICACIÓN DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA. AÑO 2014. PROPUESTA ALTERANTIVA”	<u>Problema Central</u> ¿Cómo incide el desarrollo de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, con los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014? <u>Problemas Derivados</u> **Derivado 1**: La falta de una propuesta de enseñanza del Mini Atletismo, no está incidiendo en forma positiva en la práctica de este deporte en los niños del grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja. **Derivado 2**: El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas	GENERAL Determinar la incidencia de las capacidades coordinativas de: orientación, equilibrio y reacción en el mejoramiento de la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014? **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** La planificación propuesta de enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan un desarrollo de las capacidades coordinativas. Establecer si el tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, es suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los practicantes. Proponer una Programa basado en el desarrollo multilateral que permita mejorar las capacidades coordinativas, en la enseñanza del Mini Atletismo en	**Específica N°1** La planificación propuesta para la enseñanza del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja, no garantizan el desarrollo de las capacidades coordinativas. **Específica N°2** El tiempo para la práctica del Mini atletismo en las pruebas de pista, en los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja. Año 2014, no es suficiente para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los practicantes.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Descriptiva - cualitativa MÉTODOS: - El análisis - El inductivo – deductivo - La inducción POBLACIÓN Y MUESTRA 5 entrenadores de Atletismo 30 niños(as) INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN Encuesta Entrevista

	de pista, no es el suficiente para un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas de los practicantes **Derivado 3**: La falta de una planificación para la enseñanza del mini atletismo no está mejorando las capacidades coordinativas en los niños del grupo de masificación de Federación Deportiva de Loja.	los niños de masificación de Federación Deportiva de Loja.		Test de desplazamiento en zigzag Test de 60 mts velocidad Test de Reacción Test de Espacio – tiempo Test de flexibilidad Test de Equilibrio Test de Orientación Test de Abdominales

Apéndices (Evidencias)

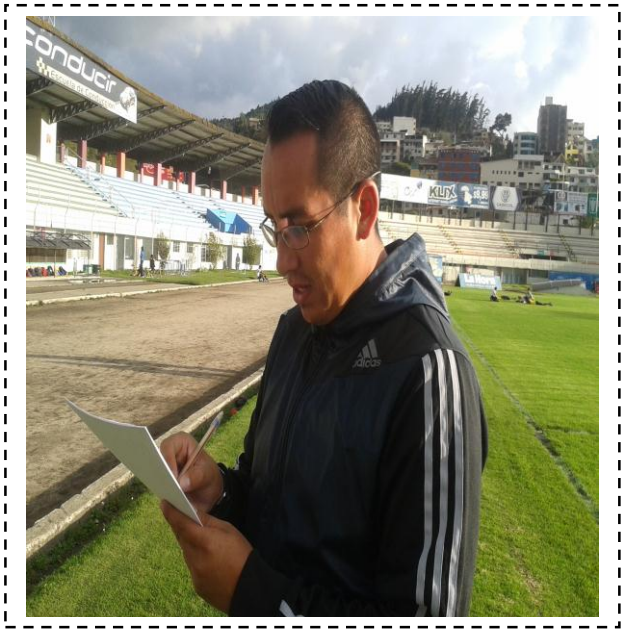
La Hora
Banco de Machala
Claro
Claro
Claro

La Hora
Banco de Machala
Claro
Claro
Claro



ENCUESTA A ENTRENADORES DE ATLETISMO DE FEDERACION DEPORTIVA DE LOJA

Conducir


Conducir

ÍNDICE

PORTADA……..……..i
CERTIFICACIÓN ii
AUTORÍA iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN vii
MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN viii
ESQUEMA DE TESIS ix
a. TÍTULO: 1
b. RESUMEN 2
SUMMARY 3
c. INTRODUCCIÓN 4
d. REVISIÓN DE LITERATURA 9
EL ATLETISMO 9
CAPACIDADES COORDINATIVAS 9
e. MATERIALES Y MÉTODOS 28
MATERIALES: 28
MÉTODOS: 28
POBLACIÓN 30
f. RESULTADOS 31
ENCUESTA APLICADA A ENTRENADORES Y DEPORTISTAS 31
RESULTADOS DE LOS TESTS FÍSICOS APLICADOS A LOS DEPORTISTAS 58
g. DISCUSIÓN 71
ENUNCIADO DE LA HIPÒTESIS UNO: 71
ENUNCIADO DE LA HIPÒTESIS DOS: 76
h. CONCLUSIONES 80
i. RECOMENDACIONES 81
j. BIBLIOGRAFÍA 144
k. Anexo: Proyecto Aprobado 145
a. TEMA 146
b. PROBLEMÁTICA 147

c. JUSTIFICACIÓN 152
d. OBJETIVOS 156
e. MARCO TEÓRICO 157
EL ATLETISMO 181
EL MINI ATLETISMO Y EDUCACIÓN 187
CAPACIDADES COORDINATIVAS 158
f. METODOLOGÍA 200
g. CRONOGRAMA 208
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO 209
i. BIBLIOGRAFÍA 211
MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 228
Apéndices (Evidencias) 230
ÍNDICE 234