



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TÍTULO

“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, DEL CANTÓN Y PROVINCIA

TESIS PREVIA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

DIRECTOR:

Dr. PhD. Danilo Charchabal Pérez

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. PhD. Danilo Charchabal Pérez
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Haber dirigido, orientado y revisado la Tesis titulada: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”, de autoría del señor Cristian Ramiro Chillogallo Pineda.

La misma reúne a satisfacción los requisitos de forma y fondo, exigidos estipulados en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que, autorizo su presentación.

Lo certifico en honor a la verdad.

Loja, 31 julio de 2014

Dr. PhD. Danilo Charchabal Pérez
DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, Cristian Ramiro Chillogallo Pineda, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, 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: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

Firma:  _____

Cedula: 1900716299

Fecha: 04 de marzo de 2015

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Cristian Ramiro Chillogallo Pineda, declaro ser el autor de la tesis titulada: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”, como requisito para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación , Mención Cultura Física ; 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 su contenidos 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 la información del país 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 cuatro días del mes de marzo del 2015, firma el autor:

Firma: 

Autor: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

Cédula: 1900716299

Dirección: Barrio “La Banda”

Correo Electrónico: cristianch-20@hotmail.es

Celular: 0997348488

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Dr. PhD. Danilo Charchabal Pérez

Tribunal de Grado: Lic.Mg.Sc. José Efraín Macao Naula;

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos;

Lic. Yindra Flores Cala.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecer a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado por brindarme salud y bienestar físico y por permitirme hacer realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Nacional de Loja, Carrera de Cultura Física y Deportes por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

De igual manera agradecer a mi director de Tesis de Grado, Dr. Danilo Charchabal por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docente, por sus consejos, que ayudan a formarte como persona e investigador.

A los docentes, administrativos y alumnos del colegio nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, por la colaboración desinteresada para culminar con éxito este trabajo investigativo.

A todos aquellos que me apoyaron y alentaron para que siga adelante y que participaron directa e indirectamente e hicieron posible este trabajo investigativo, gracias por su apoyo y enseñanza.

Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

DEDICATORIA

A mis padres con todo mi cariño y mi amor como reconocimiento 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.

A mis hermanos, especialmente a mi hermana Adriana y a mí cuñado Guillermo por su constante amor inexplicable para mi superación personal, porque siempre me han apoyado incondicionalmente.

A mis compañeros de clase, por ofrecerme siempre esa mano desinteresada y con el pasar del tiempo, de amigos incondicionales en todo momento.

A mis maestros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien y preparada para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos les dedico cada una de estas páginas de mi tesis.

Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

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	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD	OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
TESIS	Cristian Ramiro Chillogallo Pineda :LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014".	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	EL PEDESTAL	CD	Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes

ESQUEMA DE TESIS

Portada

Certificación

Autoría

Carta de autorización

Agradecimiento

Dedicatoria

Ámbito geográfico de la Investigación

Mapa Geográfico y Croquis

Esquema de Contenidos

a. Título

b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.

c. Introducción

d. Revisión de Literatura

e. Materiales y Métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

PROPUESTA ALTERNATIVA

j. Bibliografía

k. Anexos. (Portada del Proyecto)

a. TITULO

“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO, DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”.

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación va encaminado a conocer “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014”. Se inicia a partir de la situación problemática detectada marcado en, su objeto que está dado por las estrategias metodológicas y su repercusión en el salto triple, estos factores tienen una incidencia muy significativa en el desarrollo del aprendizaje de los educandos a la hora de desarrollar el salto triple. El objetivo estará dirigido a Diseñar un conjunto de estrategias metodológicas encaminadas a un buen desarrollo del salto triple en los alumnos del tercero de bachillerato”. El diseño aplicado en la investigación es Pre Experimental, se basa en la realización de un pre-test inicial para comprobar el estado actual del diagnóstico, posteriormente los resultados del mismo dieron lugar a la propuesta alternativa, que a su vez constituye el aporte de la investigación, que es la elaboración de las estrategias metodológicas para el salto triple, luego se aplica un pos-test, para comprobar la efectividad de dicha alternativa, es necesario plantear que este tipo de diseño se hace con un solo grupo, aquí no existen grupo experimental y de control, el tipo de estudio es longitudinal por su duración. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos que nos guiaron durante el proceso investigativo. La población está conformada por una la totalidad de 29 alumnos de la institución. Los resultados de los estudios realizados permitieron llegar a la siguiente Conclusión: Es necesario la elaboración, aplicación y de una alternativa que a través de ejercicios metodológicos permitan mejorar la enseñanza del salto triple; En la Recomendación se sugiere que los profesionales que laboran en el Colegio Nacional Adolfo Valarezo, consideren un conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”. La propuesta alternativa generada está basada en la implementación de un conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza del salto triple.

SUMMARY

The present investigation work goes guided to know "THE METHODOLOGICAL STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF THE TRIPLE JUMP IN THE DISCIPLINE OF ATHLETICS IN THE STUDENTS OF THE THIRD OF UNIFIED GENERAL HIGH SCHOOL OF THE NATIONAL SCHOOL ADOLFO VALAREZO, OF THE CANTON AND COUNTY DE LOJA, ACADEMIC PERIOD 2013-2014." It begins starting from the detected problematic situation marked in, their object that is given by the methodological strategies and their repercussion in the triple jump, these factors have a very significant incidence in the development of the learning of the students when developing the triple jump. The objective will be directed to Design a group of methodological strategies guided to a good development of the triple jump in the students of the third of high school". The design applied in the investigation is Pre-Experimental, it is based on the realization of an initial pre-test to check the current state of the diagnosis, later on the results of the same one gave place to the alternative proposal that in turn constitutes the contribution of the investigation that is the elaboration of the methodological strategies for the triple jump, then an it is applied search-test, to check the effectiveness of this alternative, it is necessary to outline that this design type is made with a single group, here they don't exist experimental group and of control, the study type is longitudinal for its duration. Theoretical and empiric methods were applied that guided us during the investigative process. The population is conformed by a the entirety of 29 students of the institution. The results of the carried out studies allowed to reach the following Conclusion: It is necessary the elaboration, application of an alternative that allow to improve the teaching of the triple jump through methodological exercises; In the Recommendation it is suggested that the professionals that work in the National School "Adolfo Valarezo", consider a group of methodological exercises for the teaching of the triple jump in the students of third of unified general high school of the National School "Adolfo Valarezo". The generated alternative proposal is based on the implementation of a group of methodological exercises for the teaching of the triple jump.

c. INTRODUCCION

En la sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar una serie de estrategias que posibiliten el mejor estudio y aprendizaje de las diferentes disciplinas y más aún en una disciplina como el salto triple que es una de las ramas más técnicas que hay en el atletismo en la que el propósito es el de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos. La propuesta pedagógica concibe el aprendizaje como el proceso de construcción de conocimientos por parte del estudiante, un profesional experto en pedagogía de cultura física se encuentra a través de sus competencias expresadas en conocimientos, habilidades y actitudes, será capaz de identificar, interpretar y resolver las diversas problemáticas que le plantea la sociedad, en el ámbito que le es propio y en particular, para dar respuestas asertivas a los requerimientos generados por políticas e iniciativas públicas y privadas en el campo de la actividad física, salud y recreación, en todos los niveles de educación.

Además que no se cuenta con las competencias necesarias para proponer y diseñar las estrategias metodológicas adecuadas e integradoras, conducentes a la obtención de los objetivos planteados en sus diversas expresiones, en un nivel de excelencia profesional y enmarcada en un contexto ético, moral y de emprendimiento. Los aprendizajes tradicionales en Educación Física privilegiaron el aprendizaje técnico y de modelos de movimiento, es decir aprender a hacer una aceptación de los demás tipos de aprendizajes, y una enseñanza directiva centrada en el profesor; basada en la explicación - demostración - repetición, lo cual supone la adquisición por parte de los alumnos de un saber hacer y de una serie de automatismos. Otra cosa bien diferente es un enfoque integral físico educativo, caracterizado por la construcción por los propios alumnos, bajo la guía y orientación del profesor, de aprendizajes motrices transferibles de amplia utilización en situaciones variadas, a partir de una concepción significativa del aprendizaje. La acción docente bajo estos preceptos se caracteriza por el planteamiento de situaciones problemáticas para los alumnos, la exploración y búsqueda, la observación, el refuerzo positivo de las acciones y la reflexión individual y colectiva.

El objetivo fundamental de la investigación se la sustenta en la siguiente interrogante: ¿cómo inciden las estrategias metodológicas en el desarrollo del salto triple de la disciplina de atletismo en los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja,

periodo académico 2013-2014?, que se desarrolla a través del cumplimiento del objetivo general que es Conocer el nivel de incidencia de las estrategias metodológicas en el desarrollo del salto triple de la disciplina de atletismo en los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014 con objetivos específicos como: Analizar teóricamente las estrategias metodológicas para la aplicación del salto triple en la disciplina de atletismo; Diagnosticar el estado de estrategias metodológicas para la aplicación del salto triple; Determinar el modelo de alternativa de estrategias metodológicas para el desarrollo del salto triple; Aplicar y validar un modelo de alternativa metodológica para el desarrollo del salto triple; Medir el nivel de efectividad de la alternativa metodológica para el desarrollo del salto triple.

Este trabajo investigativo, está diseñado por apartados como lo estipula la normativa institucional en su art 151 del informe de tesis, como se indica a continuación: En el apartado a) se presenta el título de la investigación; en la parte b) hace referencia al resumen en castellano e inglés; en el literal c) contiene la introducción, para el apartado d) se describe la revisión de literatura a través de las variables las estrategias metodológicas y el salto triple, los materiales y métodos de la investigación se la desarrolla en el apartado e) donde se hace constar materiales, técnicas e instrumentos, los métodos así como la población y muestra; en el apartado f) se relata los resultados de la encuesta dirigida a los alumnos del tercero de bachillerato del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”;, y la Propuesta de conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza del salto triple en los alumnos del tercero de bachillerato General Unificado del colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja periodo académico 2013-2014; la discusión se la expone en la parte g) de la investigación; deductivo Los resultados de los estudios realizados permitieron llegar a la siguiente Conclusión: (h). Es necesario la elaboración y aplicación de un programa que a través de un conjunto de ejercicios metodológicos, permita el desarrollo del salto triple; (i)

En las recomendaciones se sugiere que los profesionales que laboran en el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”, consideren una serie de ejercicios metodológicos en cada una de las fases del salto triple para llegar a su correcta ejecución. La propuesta generada está basada en la implementación de un programa de ejercicios metodológicos adaptados a cada una de las fases del salto triple para que se desarrolle habilidades

necesarias para la ejecución de esta modalidad del atletismo. Se espera que este trabajo contribuya a través de un conjunto de ejercicios en el desarrollo del salto triple en los alumnos del tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja. El aporte de la investigación es la elaboración de las estrategias metodológicas para el salto triple, diseñada como alternativa.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

(Océano, 2002, p.131). Afirma:

Las Estrategias metodológicas se basan en principios psicopedagógicos, que a modo de ideas-fuerza, reflejan las cuestiones que se plantea el profesorado en el proceso educativo. Aportan los criterios que justifican la acción didáctica en el aula y en el centro escolar, e inspiran y guían la actividad del profesorado y del alumnado para alcanzar los objetivos previstos. Planificar la intervención educativa en el aula significa ajustar las estrategias metodológicas a la organización mental y a los esquemas intelectuales del alumnado.

Teniendo esto en cuenta, la planificación debe contemplar los siguientes aspectos:

El alumnado debe ser animado a conducir su propio aprendizaje, que consiste en pasar de la dependencia a la autonomía. La experiencia adquirida por el alumnado debe facilitar su aprendizaje (el cambio y la innovación).

Las prácticas de enseñanza-aprendizaje deben ocuparse más de los procedimientos y las competencias que de los conocimientos estrictos.

La aportación teórica pierde significado si no hace referencia a la práctica, a la realidad de las personas que se educan. Así, pues, la planificación educativa determina unas estrategias metodológicas concretas, cuyos puntos de referencia son los siguientes:

- Partir de la experiencia del alumnado, es decir, basar el trabajo en el aprendizaje de procedimientos y actitudes más que en la transmisión de nociones. Es decir, equilibrar el aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes.
- Introducir la globalización y la interdisciplinariedad.
- Orientar el aprendizaje hacia la solución de los problemas generados por el contexto del alumnado más que hacia la adquisición estricta de saberes.

Llegando a la conclusión sobre los criterios manejados por este autor de que las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

En la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los estudiantes que atienden, así con las familias y persona de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa.

Según Roncal. (2004) afirma:

La participación de las educadoras y los educadores se expresa en la cotidianidad de la expresión al organizar propósitos, estrategias y actividades. Las educadoras y educadores aportan sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son los que determinan su accionar en el nivel y que constituyen su intervención educativa. En las intervenciones pedagógicas el maestro elabora y promueve la elaboración junto con los estudiantes de una síntesis y abstracción de la información relevante. Enfatiza en conceptos claves, principios, términos y el argumento central. Efectos esperados en los educandos: facilita la integración de lo más relevante que se ha aprendido. (p.95)

Así pues llegando a su conclusión que estas se realizan con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

Schuckermith (1987) afirma:

“Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Llegando a la conclusión de que se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender”. (p.80).

Según Bernal (1990) afirma:

La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas. (p.85). Llegando a su conclusión de que el maestro debe trabajar para el promedio y buscar la forma más adecuada de dar atención a los alumnos más atrasados sin pasar por alto el desarrollo de los mejores desde el punto de vista

académico. Esto es difícil y no siempre se logra. A pesar de esto, debemos refutar el punto de vista de que las deficiencias de la enseñanza y la educación en la escuela son insalvables y que la única vía para vencer estas deficiencias es la negación total de la clase y la búsqueda de nuevas formas.

Según Díaz (2002) afirma:

El conocimiento de las estrategias metodológicas son empleadas en la medida que favorecen el rendimiento de las diferentes disciplinas permitirá también el entendimiento de las estrategias en aquellos sujetos que no las desarrollen o que no las aplican de forma efectiva, mejorando así sus posibilidades de trabajo y estudio. Pero es de gran importancia que los educadores y educadoras tengan presente que ellos son los responsables de facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje, dinamizando la actividad de los y las estudiantes, los padres, las madres y los miembros de la comunidad. Educadoras y educadores deben organizar propósitos, estrategias y actividades. Aportar sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son las que determinan su acción y que constituyen su intervención educativa intencionada. En esta tarea diferenciadora los estudiantes reclaman desde lo que sienten y conocen, motivados por firma de la libertad que se les ofrece. Por su parte, intervienen con sus emociones, saberes y expresiones culturales y comunitarias específicas en el proceso educativo.(p.151)

Este autor llega a su conclusión que los estudiantes construyen conocimientos haciendo, jugando, experimentando; estas estrategias implican actuar sobre su entorno, apropiarse de ellos; conquistarlos en un proceso de inter relación con los demás.

Según Levin (1971) afirma:

Es la responsabilidad de los docentes compartir con los estudiantes que atienden, así como con las familias y personas de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa. Pueden identificares aquí dos líneas principales de trabajo iniciadas desde la década de los setenta: *la aproximación impuesta* que consiste en realizar modificaciones o arreglos en el contenido o estructura del material de aprendizaje; y la *aproximación*

inducida que se aboca a entrenar a los aprendices en el manejo directo y por si mismos de procedimientos que les permitan aprender con éxito de manera autónoma. (p.72).

Llegando a sus conclusiones que En sentido general *estas* comprende una serie de "ayudas" internalizadas en el lector; éste decide cuándo y por qué aplicarlas y constituyen estrategias de aprendizaje que el individuo posee y emplea para aprender, recordar y usar la información.

Concepto de estrategias metodológicas

El concepto de estrategia ha sido objeto de múltiples interpretaciones, de modo que no existe una única definición; se puede considerar una acción consciente, deseada y determinada de forma anticipada con el fin de asegurar el logro de los objetivos, es cualquier conjunto de acciones o comportamientos, sea deliberado o no, también es cualquier posición visible o forma de situar al sujeto en el entorno sea directamente competitivo o no sin embargo la estrategia consiste no en elegir una posición sino en arraigar compromisos en las formas de actuar o responder; es un concepto abstracto que representa para una organización lo que la personalidad para el individuo. Se retoma también la definición desde lo clásico donde la estrategia es definida como un "proceso a través del cual el estratega se abstrae del pasado para situarse mentalmente en un estado futuro deseado y desde esa posición tomar todas las decisiones necesarias en el presente para alcanzar dicho estado."

Dobles (1941) afirma:

Las Estrategias Metodológicas podemos comprenderlas como los recursos o medios utilizados por el docente para cumplir con el objetivo propuesto al momento de impartir un contenido de clases, por ende podemos decir que éstas influyen directamente en el Rendimiento Académico de los alumnos, puesto que no todas las estrategias se adecúan a todas las asignaturas impartidas a los alumnos ni a sus edades. La Estrategia consiste en la habilidad para dirigir, conducir un asunto y en nuestro caso para conducir el aprendizaje. (p.71)

Llegando a la conclusión que como resumen son los métodos que se utilizan para hacer algo y los resultados que se obtienen dependerán en gran medida de saber elegir el método más eficaz para cada tarea.

Frida(2002) afirma. “Las estrategias metodológicas son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizaje significativo en los alumnos” (p.141). Llegando a su conclusión que las estrategias de enseñanzas son medios o recursos para prestar la ayuda pedagógica.

Clasificación de las estrategias

Un primer acercamiento a las formas de aprendizaje intelectual nos remite a un modelo de procesamiento cognitivo de la información. Para ello, se presentarán las aportaciones realizadas por diversos autores, a través de una metodología descriptiva, referidas a los procesos cognitivos y meta cognitivos, las estrategias y estilos de aprendizaje que se pueden inferir de tal procesamiento, su conceptualización y clasificación, para describir un modelo teórico de funcionamiento cognitivo que los aglutine.

Estrategia de aprendizaje o cognitiva:

Las estrategias de aprendizaje cognitivos según Weinstein y Mayer, (1986) Se la puede definir como un proceso constructivo del conocimiento que afecta particularmente al sujeto que lo realiza y en el que no se puede restar importancia a sus características particulares pues de ello depende la interacción de los contenidos, su enseñanza y las acciones que dicho sujeto realiza interna y externamente para apropiarse del saber y aplicarlo a su cotidianidad. (p.90)

Esta afirmación sobre concepto de estrategia de aprendizaje es coincidente con lo que expresa Schmeck (1988):

Un estudiante, en un marco escolar propicio, realiza un doble aprendizaje: el relativo a la materia y el relativo al proceso de pensamiento. Si éste al estudiar un tema lo memoriza, aprende a memorizar; si al estudiar lo sintetiza, aprende a sintetizar. Ello manifiesta que la formación del alumno en

estrategias de aprendizaje no tan solo le ayuda a mejorar su rendimiento académico, sino también el desarrollo de la comprensión, la síntesis, el análisis, en los que se basan los procesos de pensamiento y los cuales los profesores demandan de los estudiantes cuando les piden que sean analíticos, críticos, creativos, seres pensantes. (p.37)

La investigación sobre estrategias de aprendizaje llevó a Schmeck (1988) a concluir:

Que cada persona desarrolla durante su vida, como característica de su personalidad, un estilo de aprendizaje. Por tanto implica cada vez acciones de mayor complejidad en las que se hace uso del repertorio de aprendizajes que involucra el antes, el ahora y el futuro y donde la capacidad de la memoria se vuelve un elemento de invaluable importancia en la adquisición del aprendizaje. Para comprender como aprendemos es necesario involucrar el funcionamiento de la memoria pues es esta la encargada en los seres humanos de registrar retener y recuperar la información; proceso sin el cual no sería posible que se diera el aprendizaje el que a su vez requiere ser muy significativo para perdurar a través del tiempo y ser utilizado de manera eficaz mediante el uso de diversas estrategias cuando sea necesario.(p.90)

Estrategias de adquisición de conocimiento:

Según Díaz (2002) afirma:

Las Estrategias de adquisición de conocimiento constituyen uno de los tipos de información gráfica más ampliamente empleados en los diversos contextos de enseñanza (clases, textos, programas por computadoras, etc.). Son recursos utilizados para expresar una relación especial esencialmente de tipo reproductivo. Esto quiere decir que en las ilustraciones el énfasis se ubica en reproducir o representar objetos, procedimientos o procesos cuando no se tiene la oportunidad de tenerlos en su forma real o tal y como ocurren. Debemos considerar que para el buen uso de las ilustraciones debemos plantearnos de una u otra forma las siguientes cuestiones:

- a) qué imágenes queremos presentar (calidad, cantidad, utilidad);
- b) con qué intenciones (describir, explicar, complementar, reforzar);

- c) asociadas a que discurso y
- d) a quiénes serán dirigidas (características de los alumnos, como conocimientos previos, nivel de desarrollo cognitivo, etc.).(p.146)

Llegando a sus conclusiones que estas estrategias pueden emplearse en los distintos momentos de la enseñanza. Podemos incluir en ellas a las de representación viso espacial, como mapas o redes conceptuales, a las de representación lingüística, cómo resúmenes y a los distintos tipos de organizadores gráficos, como los cuadros sinópticos simples y organizadores textuales.

Mayer (1984) afirma:

Son aquellas que se utilizan para adquirir conocimiento fundamentalmente en el contexto educativo y para una mejor comprensión se analiza desde tres categorías fundamentales las cuales están interrelacionadas permitiendo la eficacia en el aprendizaje siendo estas las estrategias de ensayo , elaboración y de organización de la información que deseamos aprender. Cada grupo de estrategias está relacionado con los procesos cognoscitivos que nos permiten codificar, almacenar y evocar la información que recibimos del medio ambiente (un texto, un docente o cualquier otra fuente de información). Así, las estrategias de ensayo nos permiten codificar o registrar la información y llevarla al almacén de la memoria a corto plazo (memoria de trabajo). (p.45)

Llegando a su conclusión que para la adquisición de conocimientos se trabaja la información recibida mediante el uso de estrategias de elaboración y de organización con el fin de pasarla a la memoria a largo plazo, en la cual se almacenará hasta su posterior evocación y recuperación.

Estrategias de resolución de problemas:

Labarrete, (1998) afirma:

Las Estrategias de resolución de problemas se entiende como la capacidad que se tiene para utilizar lo aprendido en función de resolver asertivamente diferentes situaciones para lo cual se debe enfrentar un desafío, formularse preguntas, clarificar objetivos, definir y ejecutar el plan de acción y evaluar la

solución. Existen tantas estrategias como variedad de pensamientos, de situaciones, de contextos lo que lo diferencia es la manera como cada sujeto asume lo que sabe y lo adapta a la necesidad. (p.115)

Llegando a su conclusión Lo fundamental no es que los alumnos resuelvan problemas, sino es darle a la tarea cognoscitiva una organización y estructura de situación conflicto o de problema, hallarla situación problemática exige por parte del profesor, conocer qué conocimientos del programa se prestan para presentarlos como una situación conflictiva.

Estrategias Pedagógicas:

Urrego (2008) afirma:

Que las estrategias pedagógicas son una propuesta para la formación y requiere de intervención en todos los procesos de formación que integre los conocimientos, habilidades, los valores requeridos en las prácticas docentes para la transformación del modo de actuación profesional del docente que garantice un desempeño profesional eficiente y pertinente para asumir los retos de la globalización y aportar al desarrollo de la sociedad.(p.32)

Llegando a su conclusión de que se propongan acciones y actividades, que requieren de procesos de innovación, métodos, procedimientos y técnicas referidas al proceso del conocimiento científico, para hacer más eficiente y pertinente el proceso de formación de los profesionales de la educación.

Para desarrollar la estrategia pedagógica, es necesario en principio tener claro el concepto de estrategias la cual se hace referencia, el cual además ha sido objeto de múltiples interpretaciones de modo que no existe una única definición al respecto, puede identificarse como: conjunto de medios para lograr un fin, objetivo, pasos o concepciones que aportan a la estructuración de las mismas y se parte de lo planteado por Ned Goce y José L (1998) “Como un procedimiento que organiza secuencialmente la acción y el orden para conseguir las metas previstas”(p.97).Como se puede ver esta definición concepto es reduccionista en cuanto se queda en solo procedimiento, lo cual no establece el alcance que debe tener la estrategia pedagógica propuesta.

Llegando a su conclusión que el profesor es mediador entre el alumnos y la cultura entre su propio nivel cultural, por la significación que asigna al currículo en general y al conocimiento que transmite en particular, y por las actitudes que tiene hacia el conocimiento o hacia una parcela especializada del mismo. Podemos afirmar que tanto los significados adquiridos explícitamente durante su formación académica, como los usos prácticos que resultan de experiencias continuas en el aula (sobre rasgos de los estudiantes, orientaciones metodológicas, pautas de evaluación, etc.) configuran los ejes de la práctica pedagógica del profesor.

Estrategias Didácticas:

Estrategias didácticas son todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información. A saber, todos aquellos procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para promover aprendizajes significativos.

Dado que la didáctica contempla tanto las estrategias de enseñanza como de aprendizaje, vamos aclarar la definición para cada caso.

Brandt (1998) las define como:

Estrategias para aprender, Las estrategias de aprendizaje, son el conjunto de actividades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de la población a la cual van dirigidas, los objetivos que persiguen y la naturaleza de las áreas y cursos, todo esto con la finalidad de hacer más efectivo el proceso de aprendizaje. Es relevante mencionarle que las estrategias de aprendizaje son conjuntamente con los contenidos, objetivos y la evaluación de los aprendizajes, componentes fundamentales del proceso de aprendizaje.(p.56)

Llegando a la conclusión que las estrategias de aprendizaje consiste en un procedimiento o conjunto de pasos o habilidades que un estudiante adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas.

Juegos de Rol

Según Loui (1999) afirma:

El juego de rol es una técnica de aprendizaje activo en la cual se simula una situación que representa la vida real. Los alumnos pueden aprender conceptos difíciles mediante la simulación de un escenario donde deben aplicar dichos conceptos. El supervisor proporciona la información que necesita cada estudiante sobre los distintos personajes que actúan en la representación. Durante el juego de rol los alumnos interactúan entre sí, asumiendo el papel y las perspectivas de los personajes para comprender sus motivaciones, intereses y responsabilidades. (p.78)

Llegando a su conclusión que los estudiantes a través del ejercicio aprenden a colaborar con otros para lograr soluciones a los problemas que se les presentan y además aprenden de los papeles que ellos mismos interpretan y de los papeles interpretados por el resto de compañeros.

Aprendizaje significativo

Según Ausubel. (1983). Manifiesta:

Que el aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras. Hablar de la teoría del aprendizaje significativo, es referirnos a una de las grandes contribuciones de Ausubel al aprendizaje, el cual aborda el proceso tomando en cuenta en su totalidad los factores que determinan el mismo. (p.54)

Ausubel (1983) afirma:

Que el origen de la Teoría del Aprendizaje Significativo radica en el interés que tiene por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces de

provocar de manera deliberada cambios cognitivos estables, susceptibles de dotar de significado individual y social. Además explica, que una teoría del aprendizaje escolar que sea realista y científicamente viable debe ocuparse del carácter complejo y significativo que tiene el aprendizaje verbal y simbólico, con el propósito de lograr esa significatividad, se debe prestar mucha atención a todos y cada uno de los elementos y factores que le afectan y que pueden ser manipulados para tal fin. Pero para abordar con claridad los verdaderos aportes del aprendizaje significativo se debe enfocar en dos etapas distintas: las propuestas inicialmente por Ausubel y las contribuciones hechas a lo largo del tiempo en esta área.(p.56)

Ausubel (1963–1968)

Aunque “aprendizaje significativo” un término de popularidad reciente, su origen hay que situarla bastantes años atrás cuando Ausubel define lo opuesto al aprendizaje repetitivo. Para este autor y para sus seguidores, la cooperación y significatividad del aprendizaje, se refiere a la posibilidad de establecer vínculos sustantivos y no arbitrario entre lo que hay que aprender (el nuevo contenido) y lo que ya se sabe, lo que se encuentra en la estructura cognitiva de la persona que aprende. (p.87)

Llegando a la conclusión que Aprender significativamente quiere decir poder atribuir significado al material objeto de aprendizaje; dicha atribución sólo puede afectarse a partir de lo que ya conoce, mediante la actualización de esquemas de conocimientos pertinentes para la situación de que se trate. Esos esquemas no se limitan a asimilar la nueva información, sino que el aprendizaje cooperativo y significativo supone siempre una revisión, modificación y enriquecimiento estableciendo nuevas conexiones y relaciones entre ellos, en lo que se asegura la funcionalidad y memorización comprensiva de los contenidos aprendidos significativamente. Durante mucho tiempo se consideró que el aprendizaje era sinónimo de cambio de conducta, esto, porque dominó una perspectiva conductista de la labor educativa, sin embargo, se puede afirmar con certeza que el aprendizaje humano va más allá de un simple cambio de conducta, conduce un cambio en el significado de la experiencia.

Según Ruiz (2002) afirma:

La experiencia humana es no sólo implica pensamiento, sino también efectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia. Para entender la labor educativa es necesario tener presente otros tres elementos del proceso educativo: los profesores y su manera de enseñar; la estructura de los conocimientos que conformen el currículo y el modo en que este se produce con el entorno social en el que se desarrolla el proceso educativo.(p.61)

Lo anterior se desarrolla dentro de un marco psico-educativo, puesto que la psicología educativa trata de explicar la naturaleza del aprendizaje en el salón de clases y los factores que lo influyen, estos fundamentos psicológicos proporcionan los principios para que los profesores descubran por sí mismo los métodos y técnicas de enseñanza más eficaces, puesto que intenta descubrir métodos por ensayo y error, es un procedimiento ciego y por lo tanto innecesariamente difícil y auto económico.

Ausubel, (1983) nos dice:

En este sentido una “teoría de Aprendizaje” ofrece una explicación sistemática coherente y unitaria del ¿Cómo se aprende? ¿Cuáles son los límites del aprendizaje? entre otros., y complementando a las teorías del aprendizaje encontramos a los “principios del aprendizaje”, ya que se ocupan de estudiar los factores que contribuyen a que ocurra el aprendizaje, en los que se fundamenta la labor educativa, en este sentido, si el docente desempeña su labor en principios de aprendizaje bien establecido, podrá racionalmente elegir nuevas técnicas y estrategias de enseñanza y así mejorar la efectividad de su labor.

La teoría de aprendizaje significativo de Ausubel; ofrece en este sentido el marco apropiado para el desarrollo de la labor educativa, así como para el diseño de técnicas educacionales coherentes con tales principios, constituyéndose en un marco teórico que favorecerá dicho proceso. (p.60)

Llegando a su conclusión Sólo habrá aprendizaje significativo y cooperativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar de forma sustantiva y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva. Esta relación o anclaje de lo que se aprende con lo que constituye la estructura cognitiva del que aprende, fundamental para Ausubel tiene en consecuencia trascendentes en la forma de abordar la enseñanza.

Según Sánchez (2003) afirma:

Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del estudiante para construir un nuevo aprendizaje. El maestro se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los estudiantes, ya no es él el que simplemente los imparte, sino que los estudiantes participan en lo que aprenden, pero para lograr la participación del estudiante se deben crear estrategias que permitan que el estudiante se halle dispuesto y motivado para aprender. (p35)

Llegando a la conclusión de que la motivación que pueda alcanzar el maestro el estudiante almacenará el conocimiento impartido y lo hallará significativo o sea importante y relevante en su vida diaria. El aprendizaje significativo es aquel en el cual la persona va adquiriendo su propio conocimiento y aplicando en la vida cotidiana, esto favorece en su conducta social.

El papel del profesor

La teoría de Ausubel (1960) Sugiere:

Que el profesor puede facilitar el aprendizaje significativo por recepción, mediante seis tareas fundamentales:

- 1.-Determinar la estructura conceptual y proposicional de la materia que se va a enseñar, el profesor debe identificar los conceptos y proposiciones más relevantes de la materia. Debe hacer una especie de “mapa” de la estructura conceptual del contenido y organizarlo secuencialmente de acuerdo con esta

estructura. Se trata aquí de preocuparse de las “cualidades” del contenido y no de la cantidad. *¿Qué contenidos voy a enseñar?*

2.-Identificar qué conceptos y proposiciones relevantes para el aprendizaje del contenido de la materia, debería poseer el alumno en su estructura cognitiva para poder aprender significativamente ese contenido. Se trata de identificar conceptos, ideas y proposiciones (subsumidores) que sean específicamente relevantes para el aprendizaje del contenido que se va a enseñar. *¿Cuáles son los conocimientos previos que debe poseer el alumno para comprender el contenido?*

3.-Diagnosticar lo que el alumno ya sabe; es necesario intentar seriamente “determinar la estructura cognitiva del alumno” antes de la instrucción, ya sea a través de pre-test, entrevistas u otros instrumentos. *Evidenciar los conocimientos previos del alumno. ¿Qué sabe el alumno?*

4.-Enseñar empleando recursos y principios que faciliten el paso de la estructura conceptual del contenido a la estructura cognitiva del alumno de manera significativa. La tarea del profesor es aquí la de auxiliar al alumno para que asimile la estructura de la materia de estudio y organice su propia estructura cognitiva en esa área del conocimiento, a través de la adquisición de significados claros, estables y transferibles. Debe destacarse que no se trata de imponer al alumno una determinada estructura. Por lo tanto, la enseñanza se puede interpretar como una transacción de significados, sobre determinado conocimiento, entre el profesor y el alumno, hasta que compartan significados comunes. Son esos significados compartidos los que permiten el paso de la estructura conceptual del contenido a la estructura cognitiva del alumno, sin el carácter de imposición. *¿Cómo voy a enseñar el contenido? ¿De qué forma guiaré el aprendizaje para que sea significativo al alumno?*

5.-Permitir que el alumno tenga un contacto directo con el objeto de conocimiento, de esta manera se logra la interacción entre sujeto y objeto, lo que permite que el alumno lleve a cabo un proceso de reflexión al cual llamaremos asociación, de esta manera el alumno une ambos conocimientos y

logra adquirir uno nuevo, o por el contrario no los asocia pero los conserva por separado.

Enseñar al alumno a llevar a la práctica lo aprendido para que este conocimiento sea asimilado por completo y logre ser un aprendizaje perdurable.(p.267-272)

Estrategias para la promoción de aprendizaje significativo.

Ausubel (1978) afirma: “Algunas de las estrategias de enseñanza que el docente puede ampliar con la Intención de facilitar el aprendizaje significativo de los alumnos y que a la vez pueden Incluirse basándose en su momento de uso y presentación tenemos” (p.34).

Las estrategias pre - instruccionales (antes):

Según Navas (2011) afirma:

Son estrategias que preparan y alertan al estudiante en relación a qué y cómo va a aprender, entre esta, los objetivos (que establece condiciones, tipo de actividad y forma de aprendizaje del alumno y el organizador previo que es Información introductoria, tiende un puente cognitivo entre la información nueva y la previa).

Ubican al aprendiz en el contexto conceptual apropiado para que genere expectativas adecuadas. Algunas de las estrategias pre-instruccionales más típicas son los objetivos y los organizadores previos. (p.56)

Las estrategias co-instruccionales:

Según Navas (2011) afirma:

Apoya los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza aprendizaje, cubren funciones para que el aprendiz mejore la atención e igualmente detecte la información principal, logre una mejor codificación y conceptualización de los contenidos de aprendizaje. Y organice, estructure e interprete las ideas más importantes como: detección de la información principal, conceptualización de contenidos, delimitación de la organización y

la motivación aquí se Incluye estrategias como ilustraciones, mapas conceptuales, redes semánticas y analogías. Su función es lograr un aprendizaje con comprensión. (p.55)

Las estrategias pos - instruccionales:

Según Navas (2011) afirma:

Se presenta después del contenido que se ha de aprender y permitir al alumno formar una visión sintética, Integradora. Son aquellas estrategias dirigidas a activar los conocimientos previos de los alumnos o incluso a generarlos cuando no existan. Les ayuda a desarrollar expectativas adecuadas sobre el curso y a encontrar sentido y/o valor funcional a los aprendizajes involucrados en el curso. Permite valorar su propio aprendizaje. Algunas estrategias pos-instruccionales más reconocidas son preguntas Intercaladas, resúmenes, mapas conceptuales.

Hay estrategias para activos conocimientos previos de tipo pre – instruccionales que le sirve al docente para conocer lo que saben los alumnos y para utilizar tal conocimiento como fase para promover nuevos aprendizajes, se recomienda resolver al inicio de clases. Ejemplo: actividad generadora de información previa (lluvia de Idea) Pre interrogantes, etc. (p.57)

Estrategias para orientar la atención de los alumnos:

Según Díaz (1993) afirma:

Son aquellas que el profesor utiliza realizar y mantener la atención de los aprendices durante una clase. Los procesos de atención selectiva son actividades fundamentales para el desarrollo de cualquier acto de aprendizaje Son de tipo construccional pueden darse de manera continua para Indicar a los alumnos que las ideas deben centrar sus procesos de atención codificación y aprendizaje. Algunas estrategias son: preguntas insertadas, el uso de pistas o claves para explotar distintos índices estructurales del discurso ya sea oral o escrito y el uso de ilustraciones.(p.73)

Estrategias para organizar Información que se ha de aprender:

Permiten dar mayor contexto organizativo a la información nueva se ha de aprender al representar en forma gráfica o escrita, Proporcionar una adecuada organización a la información que se ha de aprender, mejora su significatividad lógica y en consecuencia, hace más probable el aprendizaje significativo en los alumnos.

Mayer (1984) describe:

A este asunto de la organización entre las partes constitutivas del material que se ha de aprender denominándolo: construcción de “conexiones internas”. Estas estrategias pueden emplearse en los distintos momentos de la enseñanza. Podemos Incluir en ella a las de representación viso espacial, mapas o redes semánticas y representaciones lingüísticas como resúmenes o cuadros sinópticos. (p.66)

Estrategias para promover el enlace entre los conocimientos previos y la nueva información que se ha de aprender:

Son aquellas estrategias destinadas a crear y potenciar enlaces adecuados entre los conocimientos previos y la información nueva que ha de aprender asegurando con ella una mayor significatividad de los aprendizajes logrados. A este proceso de integración entre lo “previo” y lo “nuevo” se le denomina: construcción de “conexiones externas”. Se recomienda utilizar durante la instrucción para lograr mejores resultados en el aprendizaje. Podemos citar los organizadores previos y las analogías.

El uso de estas estrategias dependerá del contenido de aprendizaje, de las tareas que deberán realizar los alumnos, de las actividades didácticas efectuadas y de ciertas características de los aprendices.

Díaz Barriga (1997) propone tres estrategias:

Actividad focal introductoria.-Se recomienda al principio o antes de las propias clases; en estas el docente presenta situaciones incongruentes o discrepantes que despierten en el alumno el interés por lo que van a aprender basados en sus expectativas que reflejan aún el desconocimiento de la propia materia.

Enfrentarlos a una situación que involucre el nuevo conocimiento a adquirir y que los haga cuestionarse e indagar en su propio bagaje lo respectivo al fenómeno que se observa.

Discusiones guiadas.- Consisten en que los alumnos con la guía y planeación del maestro hablen sobre el tema, tras lo cual el alumno puede tener una visión más amplia del tema.

En esta estrategia es preciso principalmente:

- a.-Tener claros los objetivos de la discusión
- b.-Que ésta se maneje de manera informal
- c.-Que las preguntas planteadas sean abiertas
- d.-Que se puedan responder con diferentes criterios

Actividad generadora de información previa.-Es una variante de la anterior, en la que los alumnos en grupo o individualmente plasmen sus ideas acerca de un tema, para que el profesor enseguida realice las correcciones pertinentes y se proceda a discutir dichas ideas. (p. 56-57)

EL ATLETISMO

Según Gran enciclopedia de los deportes Cultural, S. A. (2002):

La historia del atletismo puede ser 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, de salto 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.

A pesar de las especulaciones de diversos autores, resulta perfectamente comprensible que no dispongamos de información fiable sobre las marcas realizadas en la antigüedad. Otros acontecimientos importantes de la antigua Grecia eran los juegos píticos, los juegos nemeos y los juegos ístmicos. Los juegos píticos se celebraban en Delfos y tenían una resonancia casi equiparable a los juegos olímpicos. En ellos también se concedían grandes honores a los vencedores. Con el paso del tiempo, los premios adquirieron tal magnitud que sus receptores se hicieron inevitablemente profesionales. Los atletas recurrían ocasionalmente a brebajes misteriosos para mejorar su rendimiento. Con la misma finalidad, algunos se extirpaban el bazo, ya que la medicina antigua no apreciaba el verdadero valor de este órgano.

Los premios que recibían los vencedores eran de un valor considerable en relación con el nivel económico de la época y los incentivos eran tan grandes que el riesgo de inducir a la corrupción llegó a punto extremo. Teniendo en cuenta estas circunstancias, no es descabellado suponer que el final de los juegos, decretado por el emperador romano Teodosio en el año 393, llegó como efecto resultante de varios factores y no como una mera consecuencia de las rivalidades religiosas y políticas. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

En cuanto a los Celtas, fundaron Los Lugnas Games, más tarde llamados Tailteann Games (se celebraban en Tailti, condado de Meta, hoy Teltown, al noroeste de Dublín) y que tuvieron su origen en fiestas locales. Según el *Antiguo Libro de Leinster*, escrito hacia el año 1150 a.C., los juegos se celebraron por vez primera el año 829 a.C. El programa de pruebas atléticas incluía salto de altura, salto con pértiga, lanzamiento de piedra y lanzamiento de jabalina. Estos juegos se celebraban anualmente, en el mes de agosto. Con el paso del tiempo perdieron importancia y continuidad pero, de una forma u otra, sobrevivieron hasta el siglo XIV.

Noticias relativas a los Tailteann Games nos llegaron también a través de las antiguas sagas irlandesas, en las cuales la historia y la leyenda parecían entrelazarse estrechamente, lo cual puede afirmarse también hasta cierto punto de los relatos de los antiguos juegos griegos. En la transición de la Edad Antigua a la Edad Media se desarrollaron nuevas corrientes culturales y religiosas que contribuyeron a restar importancia a los ejercicios atléticos.

En el continente europeo el deporte sobrevivió gracias a los torneos caballerescos o militares y a deportes atléticos de unas características no muy alejadas de las que dominan en nuestros días comenzaron a desarrollarse en las islas Británicas. En el siglo XII la ciudad de Londres podía alardear de varios terrenos atléticos donde personas de diferentes clases ponían a prueba su destreza física en pruebas de carrera, salto y lanzamiento. En Escocia estos ejercicios atléticos desempeñaron un papel importante en las fiestas populares, que hasta cierto punto han perdurado hasta nuestros días, especialmente las pruebas de pesos.

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 Olímpia. 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. (p.138-140)

Concepto de atletismo

Según Sanabria (2009) afirma:

Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo. (p.90)

SALTO TRIPLE

El salto triple nació, sin duda, de una mala interpretación de las pruebas atléticas practicadas por los griegos. Éstos, en efecto, sumaban los resultados de los tres mejores saltos de la competición de salto de longitud, lo que llevó a pensar que practicaban un salto triple encadenado. Sea como fuere, el salto triple precisará mucho tiempo para imponerse en tanto que disciplina por completo. Por otro lado, no se codificará bajo su forma actual (pata coja, zancada y salto) hasta aproximadamente 1904. Incluso fue practicado sin impulso en los primeros Juegos Olímpicos modernos.

Si en lo sucesivo tiene derecho a ser mencionado entre las pruebas atléticas máspreciadas, es esencialmente gracias a su carácter espectacular, así como a las cualidades físicas y técnicas que exige por parte de quienes lo practica. Sólo los verdaderos especialistas pueden brillar en esta disciplina que requiere a la vez velocidad, fuerza y coordinación, así como una extremada precisión técnica. Hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma

pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercer salto. Esta ha sido la modalidad que predominó y se hizo oficial

Webster (2010) asevera:

Que el salto triple tuvo sus orígenes en Irlanda y que los habitantes de este país dominaron durante la primera época de la historia en la especialidad. No obstante en las primeras olimpiadas modernas los norteamericanos se llevaron las palmas.(p.32). El estilo irlandés se basaba en dos brincos (hops) y un salto final, es el llamado "*hop, hop and jump*". Los americanos fueron los impulsores del estilo actual con un brinco con la misma pierna de batida (hop), una zancada (step) y el salto final de longitud, es decir el estilo conocido como "*hop, step and jump*" que es el que se consagró en las reglas (en el siglo XIX no es fácil distinguir las marcas logradas en cada uno de los estilos).

Los canguros irlandeses. En los años finales del S XIX hay muchas buenas marcas de atletas irlandeses pero no es sencillo establecer en cuál de los dos estilos fueron obtenidas: Daniel Looney saltó en 1879 14,30m, John Burcell habría logrado 14,50 en 1885 y habría sido el primero en superar los 15 metros (15,11) en 1887, aunque al parecer con el estilo irlandés. Otro saltador de la verde Erin, Daniel Shanahan, igualó los 14,50 de Burcell en 1886 y se fue hasta 15,25 en 1888 en Limerick.

Concepto de salto triple

Según la Gran enciclopedia de los deportes Cultural, S. A. (2002)

El **triple salto** o **salto triple** es una prueba de atletismo que se engloba dentro de los saltos, compuesto por salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto.

Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída.

Un concurso estándar, está compuesto por seis intentos, los tres primeros para todos los atletas y los tres últimos para los ocho mejor clasificados, denominados saltos de mejora. En caso de ser 8 o menos atletas, todos pasarán a la mejora. Ganará el atleta que mejor marca haya realizado, en caso de empate se comprobará la segunda mejor marca de cada uno de ellos y así sucesivamente. La medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, si el saltador realiza la primera batida pasada esta línea, el salto será anulado.(p.141)

Principales estilos de saltos

Según Matthews, (2004) existen estos principales estilos:

Primitivos: hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercer.

Hop-step-jump: los especialistas americanos de aquella época con la adopción de la técnica escocesa, practicaban un segundo salto muy corto, con la idea de no perjudicar el tercero, de ahí la denominación estadounidense de hop, step and jump.

El estilo japonés planteaba la colaboración de los elementos de velocidad de carrera y fuerza de salto, la mayoría de los atletas procedían de salto de longitud - con un segundo salto más largo con la característica de máxima elevación de la rodilla de la pierna avanzada, para una parábola más alta y aumento progresivo del mismo.

El estilo soviético, se basada en la fuerza, con parábolas de salto elevadas en particular la primera y la tercera, por lo que se la conoce también como la técnica de salto vertical, con la característica del movimiento paralelo de los brazos desde la batida en la tabla

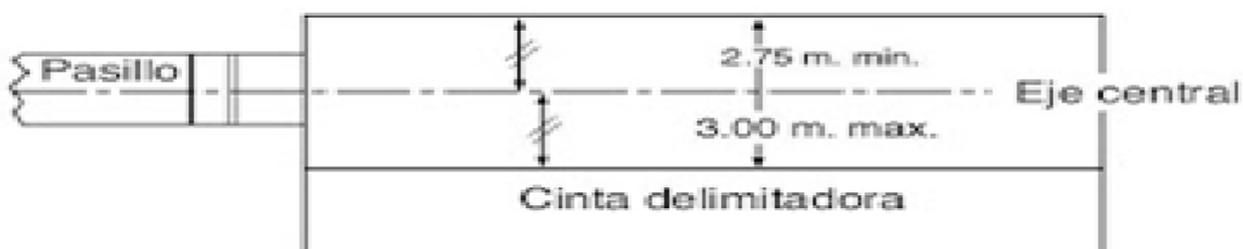
El estilo polaco se basaba en la velocidad, con parábolas de salto progresivamente ascendentes, pero con una mayor horizontalidad que los soviéticos, de aquí la denominación de técnica de salto plano, para mantener mejor el ritmo y la velocidad adquirida por la carrera de impulso.

El estilo mixto, se basa en una técnica con trabajo paralelo de brazos a partir del segundo salto y con parábolas intermedias de salto entre las formas rusa y polaca, conocida también como salto natural, con un tercer salto más largo que el primero. (P.34-35).

Técnica para el salto triple

Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída. El reglamento establece las mismas normas para que el salto sea válido en la batida. Es decir, se toca tabla pero no se supera. Esto se realiza gracias a la lámina de plastilina que se coloca justo después de la tabla.

La medición del salto se realiza desde el extremo de la tabla hasta la marca en la arena más cercana a esta. Carrera de aproximación Es similar a la de longitud, con menos variaciones de ritmo y amplitud en los últimos pasos (carrera más homogénea).



Primer salto. (HOP)

Según Valero (2007) afirma:

El objetivo primordial del primer salto es mantener el equilibrio corporal mantener la velocidad obtenida en la carrera de impulso. -lograr un vuelo largo y plano. En el momento del pique el eje corporal debe ser más vertical que en el salto en largo, la cadera está casi encima de la perpendicular al piso del pie de pique. En cada pique el atleta pierde parte de su velocidad. Desde el punto biomecánico; este efecto se logra mediante rigidificación del complejo musculo tendíneo (CMT) de toda la musculatura extensora de la

pierna de batida. Se incluye la fijación de la cadera con mención especial a la musculatura posterior del muslo.

El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud, aunque el despegue sea similar. En la suspensión las piernas realizan el gesto de "2 pasos" en el aire. El tronco permanece en todo momento en posición vertical. En la adaptación la pierna de batida que había quedado atrasada después del segundo paso se adelanta extendiéndose y buscando activamente el suelo en el aterrizaje. La pierna que se ha batido es la misma que la que va a batir de nuevo en el segundo salto. (p.76)

Segundo salto (STEP)

Según Valero (2007) afirma:

En este salto es donde radican las mayores dificultades del saltador de triple. El peso del cuerpo debe ser frenado y vuelto a acelerar por la misma pierna, sin permitir la pérdida de velocidad horizontal. La batida es más larga que la del Hop, la pérdida en velocidad horizontal ligeramente más alta, la distancia alcanzada menor y el saltador flexiona ligeramente más la pierna de batida. El objetivo de este salto es igualar la distancia del primer salto. La secuencia de movimientos es:

- El pique se realiza en forma activa y rápida con un movimiento hacia “abajo y atrás”.
- La pierna libre se proyecta arriba y adelante con el muslo superando la horizontal, acompañada en lo posible por un doble impulso de brazos, que pueden actuar flexionados o extendidos. Cuando se alcanza el punto más alto de la parábola, comienza a extenderse buscando el piso.
- La posición del tronco es siempre perpendicular al piso para mantener el equilibrio.
- El contacto con el piso es con toda la planta y se realiza por delante de la perpendicular al piso del centro de gravedad.(p.77)

Según Schmolinsky (1985) afirma. “Cuanto mayor es la velocidad horizontal de la masa corporal en ese momento, más cerrado debe estar el ángulo entre la pierna de pique y el suelo, para evitar picar en forma pasiva”(p.71).

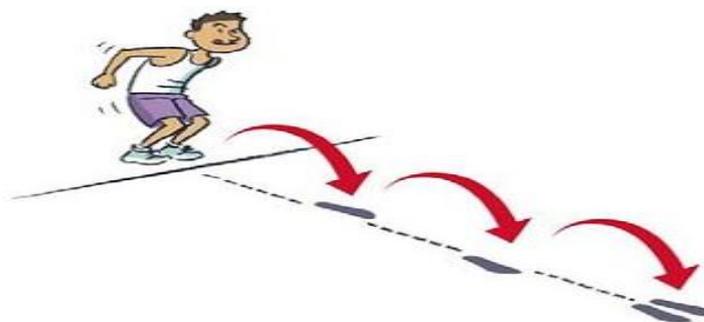
Tercer salto (JUMP)

Según Valero (2007) afirma:

En este salto es cuando intento dar el máximo y se alcanza un Angulo de despegue parecido al salto de longitud. La secuencia del salto sería la siguiente:

- Pique activo con un ángulo de aproximadamente 20°.
- La pierna se extiende completamente.
- Elevación por encima de la horizontal del muslo de la pierna libre o de impulso.
- En lo posible, se utiliza doble acción de brazos en el momento del pique.
- El tronco permanece perpendicular al piso hasta el inicio del agrupamiento y caída. En la caída se intenta minimizar la pérdida de la distancia alcanzada. El saltador debe intentar caer con los pies lo más cerca posible del final de la parábola y a continuación acercar los glúteos lo más posible a los talones, y poder sentarse sobre ellos.

El triplista, en la fase de suspensión, sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión. En clase hemos utilizado siempre el de natural. (P.77-78)



pies paralelos / izquierdo / derecho / pies a la vez

Aspectos Metodológicos del Salto Triple

Técnica natural

Según Jaramillo (2004) indica:

Como su nombre lo indica, es la más natural en cuanto a las acciones que realizan los diferentes segmentos del cuerpo; la más fácil de dominar y por lo

tanto la más aconsejable para principiantes: el primer salto es el más largo y raso, el segundo es el más corto y algo más alto que el primero, y el tercero es el más alto de todos, más largo que el segundo y más corto que el primero. La proporción en cada salto aproximada sería de: 37.2%, 29.3% y 33.5%. El trabajo de los brazos es alternativo, similar a la acción de carrera.(p.97)

Técnica de velocidad o de carrera (técnica plana)

Según Jaramillo (2004) existen dos tipos de técnicas:

Técnica polaca: es una variante de la natural adaptada a los saltadores de gran velocidad. Es la más económica de todas las técnicas, ya que sus saltos son rasos, produciéndose un gran ahorro de energía y una mínima pérdida de velocidad.

El primer salto es más corto que en la natural y que en la rusa; **el segundo salto** es ligeramente más largo que en la natural, más largo que en la rusa y más raso que ambas; **el tercer salto** es el más largo y su altura es inferior a las técnicas natural y rusa.

La proporción aproximada de los saltos es de: 33%, 28.8% y 38.2%. La acción de los brazos es alternativa, similar a la técnica natural.

Técnica rusa o de doble acción de brazos

Es una técnica diseñada para saltadores muy potentes, con gran fuerza en su tren inferior. La toma de contacto del pie, “batida activa”, es muy importante en los 3 saltos para compensar la pérdida de velocidad horizontal, dada la gran altura de los mismos.

El primer salto es más alto que en las técnicas anteriores, de longitud aproximada a la natural y más larga que en la plana o polaca.

El segundo es también más alto que en las otras técnicas y de longitud similar a la natural e inferior a la plana.

El tercer salto es más alto que los dos primeros, pero más bajo que en las otras técnicas. La proporción aproximada es de: 38%, 28.5%, 33,5%. El trabajo de los brazos es simultaneo en cada salto ambos brazos van adelante y durante el vuelo se van situando atrás para ayudar a la amortiguación en cada aterrizaje y colocarse nuevamente en posición de sumar fuerzas a la pierna de impulso.(p.98-99)

Características del atleta

Distribución del esfuerzo

Según Aschwer (2000) afirma:

Es importante que el atleta realice primero un conjunto de ejercicios previos a un esfuerzo de mayor intensidad, realizados al objeto de despertar al organismo física y psíquicamente y garantizar su funcionamiento a lo largo de una competición. Para esto debemos tener en cuenta el tiempo de duración de los ejercicios, la clase de ejercicios que vayamos a realizar y el tiempo que puede transcurrir desde que termina el calentamiento hasta el comienzo de la competición. Es importante para el triplista saber distribuir adecuadamente los tres impulsos; deben ser lo más iguales posible. Se corre el riesgo de realizar un primer salto muy bueno y un segundo malo, lo que sería insuficiente en la alta competición. (p.51)

Fuertes tobillos

Según Guirado (2014) afirma:

Desde cierto punto de vista, el triple es una prueba antinatural. Los triplistas, al caer en sus batidas, someten a su tobillo a un golpe equivalente a tres veces el peso del atleta. Es decir, cerca de trescientos kilos en el choque contra el suelo. Así que deberemos tenerlos bien cuidados y entrenados para estas ocasiones. Con trabajos de pliometría y musculación conseguiremos una buena resistencia a la torsión de los mismos en caso de accidente.(P.15)

Fibras

Según Viadé (2003) afirma:

Las fibras musculares son las células que componen los músculos y tienen la habilidad de contraerse y relajarse en respuesta a los mensajes de nuestro sistema nervioso central. Aunque existen distintas clasificaciones de los tipos de fibras musculares, podemos decir que existen tres tipos distintos de fibras musculares:

-Fibras musculares tipo I o de contracción lenta

-Fibras musculares tipo II o de contracción moderadamente rápida

-Fibras musculares tipo III o de contracción rápida

Las fibras de los saltadores son, en una enorme proporción, explosivas y muy rápidas, totalmente anaeróbicas en su funcionalidad desde el punto de vista energético. El saltador debe nacer con estas fibras, pero también se pueden desarrollar a base de pesas, multisaltos y muchos ejercicios de flexibilidad y técnica.(p.43)

Capacidad de impulsión

Todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulsión. Tanto en altura como en pértiga, longitud y triple salto hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de salto en extensión. Para llevar a cabo este salto es imprescindible tener una buena capacidad de impulsión, o lo que en el argot se llama -bote-. Sin bote no se puede saltar, y se consigue gracias a las fibras explosivas y rápidas, a las que hemos hecho referencia.

Memoria para mecanizar

Según Guirado (2014) afirma:

Los saltadores han de ser personas hábiles y flexibles, con una serie de cualidades innatas: capacidad de mecanizar, de asimilar, de archivar movimientos musculares. En las cuatro especialidades, los saltadores hacen la película -in mente- de cómo van a realizar el salto antes de llevarlo a cabo.

Tienen perfectamente talonada su carrera, saben los pasos exactos que dan desde el sitio en que la inician, que previamente marcan en la pista, y saben también el lugar desde donde deben batir. Si se equivocan, aunque sea medio pie abajo o arriba, puede ser fatal para el resultado final. Luego, una vez que se elevan, los saltadores tienen que mecanizar en el aire toda una serie de movimientos, según el estilo característico de cada uno. Esta mecanización se ensaya en los entrenamientos, repitiendo miles y miles de veces, hasta que lo puedan hacer prácticamente sin pensar.(p.18)

Velocidad

Según Guirado (2014) afirma:

Evidentemente tienen que ser muy rápidos; no hay un solo saltador de cualquiera de cualquiera de las cuatro especialidades que no sea un gran velocista. Incluso más rápido de puesta en acción que un velocista de cierta calidad, con la diferencia que no aguantaría una carrera de 100 metros. En 20, 30, y 40 metros tienen que ser muy veloces.(p.19)

Concentración

Según Ellison (2006) afirma:

Sin una concentración efectiva, un atleta se enfocará en indicaciones poco importantes a expensas de las críticas y logrará distraerse. Las técnicas se han desarrollado para hacer que los deportistas mejoren la concentración. Si bien hacer esto requiere de un gran esfuerzo, una vez logrado es natural. Un atleta puede tener que cambiar sus centros de atención varias veces durante una actuación deportiva, como lo hace una cámara al cambiar su foco. Él podría tener que desconectarse de las burlas de una multitud hostil a la vez que realiza un salto, por ejemplo. Dos minutos más tarde, podría tener que ampliar su foco para mirar la tribuna. La psicología del deporte enseña técnicas para estrechar y ampliar el foco y a fluctuar entre estos dos estados. Algunos piden palmas a los espectadores, pero es porque ese tipo de apoyo les ayuda a concentrarse. (p.28)

Nutrición

Según Darwin (2005) afirma:

Como todos los saltos atléticos se caracterizan por ser pruebas explosivas, la nutrición de los saltadores es muy parecida a la que llevan a cabo los especialistas en pruebas de velocidad o vallas. Los saltadores queman fundamentalmente glucógeno, por hacer uso de fibras explosivas o rápidas, que sólo gastan este combustible de gran calidad.

A los saltadores les cuesta especialmente quemar grasas y, como generalmente han de ser altos y delgados, coger demasiado peso sería un handicap enorme en la competición.

La calidad en la alimentación es la misma para todos los saltadores. Su dieta debe ser variada y equilibrada. La cantidad de calorías que deben ingerir está en función de la cantidad de trabajo que desarrollen diariamente y también del volumen corporal que hay que nutrir. Como hacen numerosos entrenamientos de fuerza, deben asimilar más calorías en forma de proteínas que cualquier otro atleta de una especialidad no explosiva. Alrededor de un 2 o 3% más. En cuanto a las vitaminas se refiere, toman las mismas que cualquier otro atleta.(p.33)

Programación del entrenamiento

La programación y organización del entrenamiento, requiere un conocimiento completo y profundo de la naturaleza del proceso de entrenamiento, es decir, sobre el contenido y sobre su estructura y la modificación de su orientación con el aumento de la maestría de los atletas. Estos conocimientos forman parte de un conjunto de datos científicos que por primera vez explican como el entrenamiento influye sobre la personalidad y sobre el organismo del atleta y que después deben ser sistematizados, de modo que garanticen la elaboración y el desarrollo de los principios metodológicos que determinen directamente la solución práctica de los problemas de programación y de organización del proceso de entrenamiento.

En esta parte del capítulo se da a conocer algunos aspectos de ese complejo y complicado mundo del proceso de entrenamiento, para que nos sirva de norte en la preparación de atletas en atletismo, sin profundizar mucho y solo con el ánimo de entregar sencillas herramientas a aquellos jóvenes que se inician o desean iniciarse como entrenadores.

Una de las responsabilidades más importantes del entrenador es programar el entrenamiento para el atleta. El programar es un proceso a largo plazo, ya que los atletas de elite a veces no llegan a su capacidad máxima hasta los 24 años de edad o aún mas tarde.

En este programa a largo plazo, el entrenador suele determinar lo que el atleta quiere conseguir a través del año y divide el año en cierto número de periodos. En el caso de los atletas más jóvenes, y con menos experiencia, los periodos entre cada objetivo a veces tienen que ser más cortos, y el objetivo podría ser por ejemplo para la próxima temporada. Esto se debe a que muchas veces los atletas jóvenes no son capaces de esforzarse para conseguir un objetivo que parezca demasiado lejano.

Según Jaramillo 2004 afirma:

El término “periodización” se usa para describir la división del programa de entrenamiento en cierto número de periodos de tiempo. Cada periodo tendrá objetivos específicos de entrenamiento.

El objetivo principal de cualquier programa es el de asegurar que el atleta participe en las competencias más importantes de la temporada y que esté totalmente preparado y en la forma física y mental para ejecutar la disciplina a un nivel que nunca haya conseguido antes. El alcance de la mejor marca en el momento adecuado y el sitio adecuado se denomina “el pico”.

La programación para el año o la temporada que viene se realiza hacia atrás. El entrenador y el atleta deciden cuáles serán las competencias más importantes de la próxima temporada y determinan cuando y donde tendrá lugar. La próxima tarea es trabajar hacia atrás en el tiempo durante las competencias más tempranas de la temporada y los periodos de entrenamiento hasta llegar al comienzo del año de entrenamiento.

Todos los programas de entrenamiento deben ser simples y flexibles, ya que el programa se modificara según el progreso del atleta y el aumento de los conocimientos y la experiencia del entrenador. El entrenamiento para el salto triple guarda características similares al entrenamiento de longitud

- 1) Circuitos de velocidad y potencia.
- 2) Ejercicios de agilidad.
- 3) Series de velocidad (60-80).
- 4) Multisaltos y saltos completos con aumento del número de pasos
- 5) Pesas, cargas medias (50%) ejecutadas rápidamente

6) Trabajo técnico (talonamiento, batida, vuelo...)

No obstante, destacan algunos aspectos como

- Mayor trabajo de velocidad y multisaltos que en longitud
- Trabajo intensivo de ambas piernas.(p.190-191)

Reglas

Según reglamento de la IAAF (2012-2013) nos dice:

a. La competición de triple salto

El reglamento de triple salto se refiere a la competición con los siguientes aspectos:

-Para que un salto sea válido, el atleta debe realizar los dos primeros saltos con el mismo pie (a pata coja) y el tercero con el otro pie.

-El salto a la pata coja deberá efectuarse de manera que el atleta caiga primeramente con el mismo pie que ha efectuado su batida; en el paso (segundo salto), contactará con la pista sobre el otro pie, en el que, posteriormente, se apoyará para efectuar el salto final. No se considerará salto nulo si el atleta al saltar toca el suelo con su pierna "pasiva". -

Cada saltador dispone de un tiempo de 1,30 minutos para realizar el salto desde que es llamado por el juez.

-La medición del salto es la distancia de la perpendicular que va desde el punto en el que el saltador ha dejado la última huella hasta el límite de la plastilina con la tabla de batida.

-En el momento en que el atleta haya realizado el salto, debe salir por delante del foso, y nunca por detrás de su salto. -En caso de empate, se mira cuál de los saltadores ha hecho el segundo salto más largo. Si sigue habiendo empate se considera el tercero y así sucesivamente.

-Los saltadores que participan en la mejora de marca, saltarán por orden inverso a la marca alcanzada, es decir, el que posea la mejor marca saltará el último.

Se considera salto nulo cuando el atleta:

-Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.

-Si sobrepasa el tiempo de 1,30 minutos para la realización del salto desde que es llamado por el juez.

- Si se levanta, gira y regresa pisando la zona de caída.
- Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso y por detrás de la última huella.
- Si no llega a la zona de caída al terminar el último intento. (p.200)

La tabla de batida

Según el reglamento de la IAAF (2014-2015) nos dice:

La tabla de batida de triple salto tendrá las siguientes características: a línea de batida estará colocada una tabla indicadora de plastilina.

-Será rectangular y hecha de madera u otro material rígido en el que los clavos del atleta agarren y no patinen. Medirá 1,22m de longitud; 20cm de anchura y no más de 10cm de grosor. Será pintada de un color que contraste, al igual que la plastilina, de otro color. -La tabla estará montada en un hueco hecho en el pasillo, y la superficie elevada a unos 7mm. Los bordes de la tabla estarán inclinados en un ángulo de 45° con el borde más próximo al pasillo de toma de impulso o serán cortados de tal forma que el hueco cuando sea cubierto de plastilina dé un ángulo de 45° hasta la horizontal.

-La parte superior del indicador de plastilina estará cubierta por una capa de plastilina los 10 primeros mm y a lo largo de toda su longitud. -Cuando esté instalada en el hueco, todo el conjunto está suficientemente rígido para poder soportar la fuerza del pie del atleta.

-La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador apropiado a fin de borrar las huellas hechas por los pies.

-La distancia entre la línea de batida y el extremo más lejano de la zona de caída deberá ser al menos de 21 m para hombres.

-En competiciones internacionales la línea de batida no estará a menos de 13m para hombres y 11m para mujeres.(P.216)

La zona de caída:

Respecto a la zona de caída, el reglamento de la IAAF (2014-2015) dice:

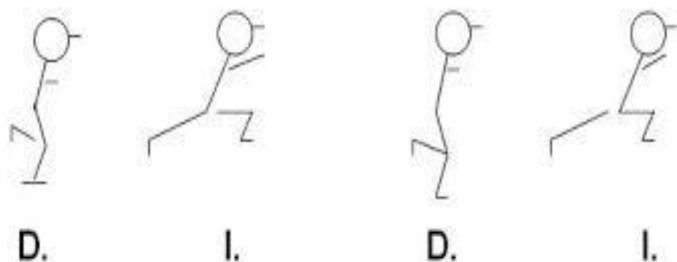
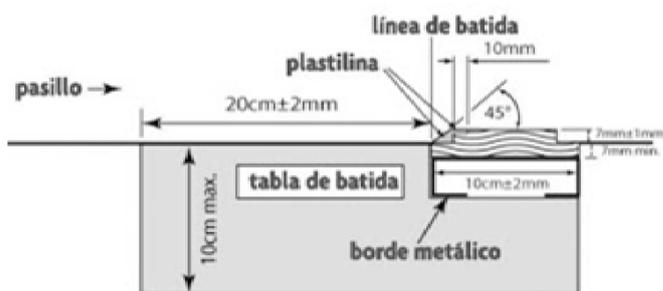
La zona de caída tendrá las dimensiones que se indican en el punto1. El eje longitudinal del foso coincidirá con el eje del pasillo de carrera. Cuando se dispongan dos fosos paralelos uno al otro o escalonadamente la distancia entre ellos será de 0,30 m.

El foso de caídas estará relleno por arena fina humedecida u otro material similar, que deje una huella clara y precisa de la caída del atleta al efectuar su salto. La arena será de río lavada o arena de cuarzo con granos no mayores de 2 mm de los cuales no más del 5% en peso será inferior a 2 mm y no contendrá componentes orgánicos. La arena o el material de relleno deberán estar a nivel tanto con la tabla de batida, como con la cara superior de la pieza de remate del foso.

El foso de caída estará limitado por un bordillo de al menos 5 cm de ancho y 20 cm de alto con el borde redondeado hacia el interior del foso y enrasado con el nivel del terreno. Es conveniente para mejorar la seguridad que el borde superior del foso de caída sea de material flexible y redondeado.

El foso tendrá resuelta la evacuación del agua de lluvia mediante un sistema de drenaje y se rellenará de arena con una profundidad de 0,20 m mínimo en los bordes y 0,30 m mínimo en el centro, el nivel de arena quedará enrasado con el bordillo, el terreno y el nivel de la tabla de batida

La zona de caída deberá ser cubierta por arena fina humedecida, y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.



e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales que se utilizaron para el cumplimiento de los objetivos se utilizó el bond A 4 para la impresión de las encuestas, apoyados siempre con el proyecto, así como, también fue necesaria la computadora Pentium 4 para procesar la información, CD para guardar las tabulaciones, lápices y borradores

Cuaderno para el trabajo de campo, y registro de asistencia y material impreso para ejecutar la guía de observación a las sesiones de salto triple.

Para la realización de las prácticas respectivas se utilizaron materiales como conos, platillos, silbato, que se desarrollaron en los patios del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” de Loja.

Métodos

Tipo de enfoque

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿Cómo inciden las estrategias metodológicas en el desarrollo deportivo de del salto triple en los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del colegio nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.”? La cual requiere de un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, para incorporarse de forma voluntaria a las estrategias de aprendizaje de forma voluntaria y sistemática.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Tipo de estudio:

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por, Hernández (2011). (p.66).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño:

Pre-experimental

En los diseños pre – experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente. Es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pretes – postest de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pretest. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; usada para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad. Diseño de pre-prueba – pos-prueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo inciden las estrategias metodológicas en el desarrollo deportivo del salto triple en los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y

provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.”? Se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

2da fase:

Diagnostico actual sobre la participación de los estudiantes del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” en la práctica de la disciplina del salto triple. Se diagnosticó el nivel de desarrollo de participación a través de encuestas y la propuesta alternativa de un conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza del salto triple

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO TRIPLE PARA LOS ALUMNOS DEL TERCERO DE BACHLLLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014, para mejorar la práctica de esta actividad.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO TRIPLE PARA LOS ALUMNOS DEL TERCERO DE BACHLLLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014.

Métodos teóricos:

Análisis Síntesis: se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con las estrategias metodológicas en el salto triple.

Inductivo: con este método analizamos cosas particulares a partir de la cual extraíamos conclusiones de carácter general, el objetivo estuvo encaminado al descubrimiento de generalizaciones y teorías a partir de las observaciones sistemáticas de la realidad, siguiendo los criterios de Bisquerra. (p.62)

Deductivo: permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado, este nos remitió a una teoría y a partir del marco

teórico se formuló una hipótesis mediante un razonamiento deductivo que posteriormente validamos empíricamente.

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

Comparación: se utilizó para valorar los resultados comparados entre las encuestas iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido luego de aplicada la alternativa: CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO TRIPLE PARA LOS ALUMNOS DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014.

Método estadístico: Se utilizó el cálculo porcentual para obtener los resultados de las encuestas.

Técnicas e Instrumentos:

Se aplicó una encuesta a los estudiantes relacionados con las estrategias metodológicas utilizadas en la ejecución del Salto Triple.

Población y muestra

La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población. Hay diferentes tipos de muestreo. El tipo de muestra que seleccionamos dependió de la calidad y cuán representativo queríamos que sea el estudio de la población. Por sus características aplicamos la: **Muestreo intencionado:** Aquí seleccionamos los elementos que a nuestro juicio eran representativo, lo cual nos exigió un conocimiento previo de la población que se investiga, en este caso se tomó un grupo, porque sus características eran muy semejantes.

La población eran los 29 alumnos de tercero de bachillerato que se iniciaron el periodo académico 2013 al 2014 en el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”, luego se procedió a

la selección de la totalidad de la población. Quedando como muestra de trabajo los 29 alumnos.

Caracterización del grupo:

El grupo estaba conformado por 29 alumnos, de ambos sexos del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”, la edad promedio fue de 17 años y cursaban el tercer año de bachillerato de la institución; de ellas se trabajó con los 29 alumnos, la participación en el conjunto de estrategias metodológicas en la institución y fuera de ella, sus destrezas eran favorables en el desarrollo de una buena educación, fueron muy colaboradores y sobre todo muy interesados en incrementar las acciones en este tipo de actividad.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los estudiantes de tercero de Bachillerato General Unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”

PRETEST

Cuadro No. 1

POSTEST

¿Desde su punto de vista se cumplen los objetivos planteados en cada clase?

¿Desde su punto de vista se cumplen los objetivos planteados en cada clase?

INDICADOR	f	%
Si	8	27.6
No	21	72.4
TOTAL	29	100

INDICADOR	f	%
Si	19	58.6
No	12	41.4
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

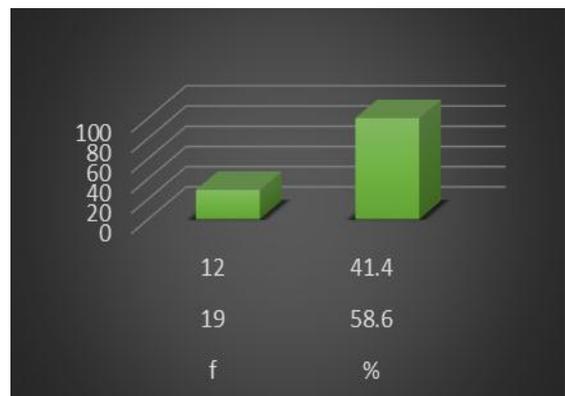
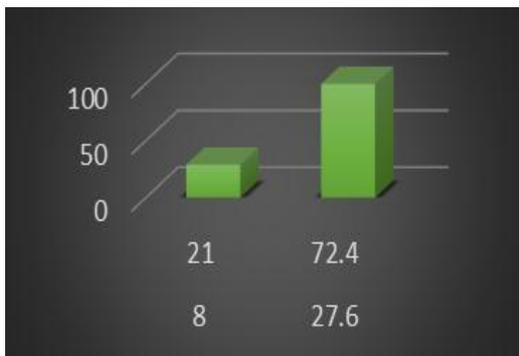
Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.

Año: 2014.



ANALISIS.- En la pregunta **¿Desde su punto de vista se cumplen los objetivos planteados en cada clase?** Podemos decir que el cumplimiento de los objetivos es un propósito, una meta a alcanzar; es lo que el educador desea obtener por medio de un proceso de enseñanza-aprendizaje. Los objetivos de aprendizaje se redactan en forma de sentencia que describe en términos de cambios en la conducta lo que se espera del alumno al finalizar la clase.

En la tabla número uno describe los resultados que mediante esta pregunta se pretende conocer si los objetivos planteados para cada clase se están cumpliendo según lo esperado, dando como resultado el 27.6% dijo q si se cumplen los objetivos planteados en cada clase, mientras que el 72,4% dijo que no se cumplen los objetivos de clase. Lo que quiere decir luego de aplicada la alternativa los resultados fueron superiores como

se demuestra que el 58.6%, plantea que si se cumplen los objetivos, mientras que el 41.4% dijo que no se cumplen los objetivos de clase esto demuestra el profesor utiliza los recursos didácticos, metodológicos acorde al contenido impartido con la calidad que se requiere.

Cuadro No. 2

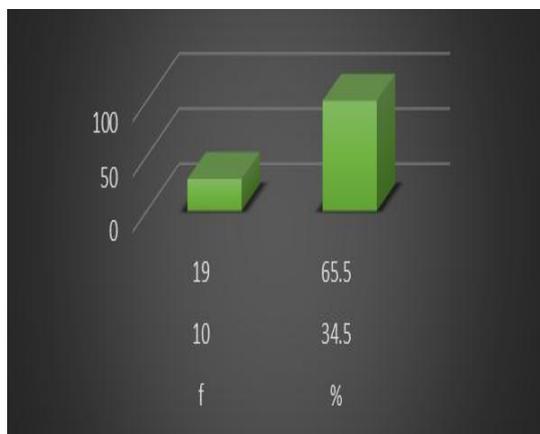
¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?

INDICADOR	f	%
Si	10	34.5
No	19	65.5
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



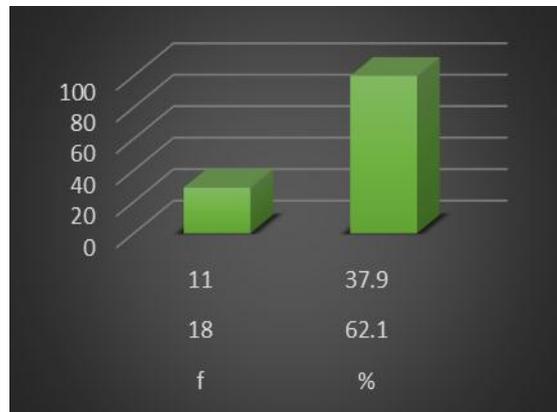
¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?

INDICADOR	f	%
Si	18	62.1
No	11	37.9
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



Análisis: En la pregunta **¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?** Método quiere decir camino para llegar a un lugar determinado. Técnica quiere decir cómo hacer algo. Ocurre que muchas veces estos métodos son usados de una forma empírica sin una mayor profundización y usándose en ocasiones de modo incompleto. Esto ocurre por desconocimiento y falta de formación al respecto, de ahí que es de vital importancia estudiar, analizar y poner en práctica los diferentes conceptos, y metodologías desarrolladas para el logro de los objetivos.

En la tabla numero dos mediante esta pregunta se pretende conocer si el profesor de cultura física esta siempre buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases, dando como resultado el 34.48% dijo que si se buscan nuevas técnicas y métodos de enseñanza y el 65.51% dijo que no se buscan estas nuevas técnicas y métodos. Luego de aplicada la alternativa los resultados fueron el 62.1% dijo que si se buscan nuevas técnicas y métodos de enseñanza y el 37.9% dijo que no se buscan nuevas técnicas y métodos.

Lo que quiere decir que por medio de este trabajo se buscó satisfacer el conocimiento y aprendizaje de los diferentes métodos y técnicas de enseñanza, la organización de acuerdo a las actividades desarrolladas en clase.

Cuadro No. 3

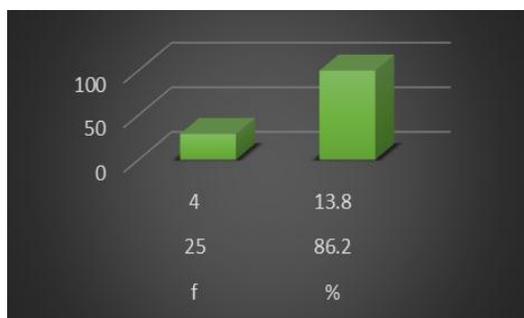
¿Cree usted, que un cambio en la metodología empleada mejoraría el rendimiento de todos los estudiantes?

INDICADOR	f	%
Si	25	86.2
No	4	13.8
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



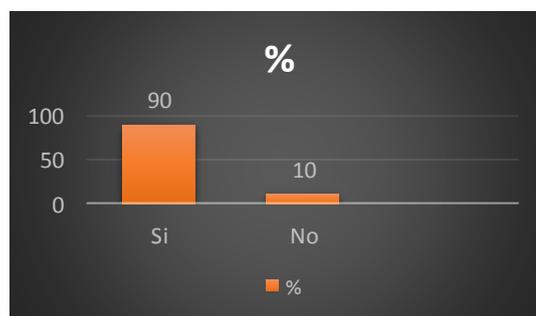
¿Cree usted, que un cambio en la metodología empleada mejoraría el rendimiento de todos los estudiantes?

INDICADOR	f	%
Si	26	90
No	3	10
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



Análisis: En esta pregunta ¿Cree usted, que un cambio en la metodología empleada mejoraría el rendimiento de todos los estudiantes?

Partiendo de que la metodología permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia cabe resaltar que la misma también puede ser aplicada en el ámbito deportivo,

cuando se lleva a cabo una observación rigurosa. Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como el conjunto de procedimientos que determinan una investigación de tipo científico o marcan el rumbo de una exposición doctrinal. En la tabla número tres mediante esta pregunta se pretende conocer si un cambio en la metodología empleada cambiaría el rendimiento de los estudiantes, dando como resultado el 86.2% dijo que si se mejoraría el rendimiento de los estudiantes si hubiese un cambio en la metodología de enseñanza y un 13.8% dijo que no mejoraría el rendimiento de los estudiantes si hubiera un cambio de metodología de enseñanza. Luego de aplicada la propuesta alternativa dio como resultado el 90% dijo que si se mejoraría el rendimiento de los estudiantes con un cambio de metodología de enseñanza y un 10% dijo que esta no mejoraría.

Esto quiere decir que la correcta metodología luego de aplicada la alternativo demostró su importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje al lograr reconocer los estudiantes que si mejoro su rendimiento académico, logrando así un mayor aprendizaje significativo

Cuadro No. 4

¿Tu maestro de Cultura Física te motiva para que participes activamente en las clases?

INDICADOR	f	%
Si	7	24.1
No	22	75.9
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



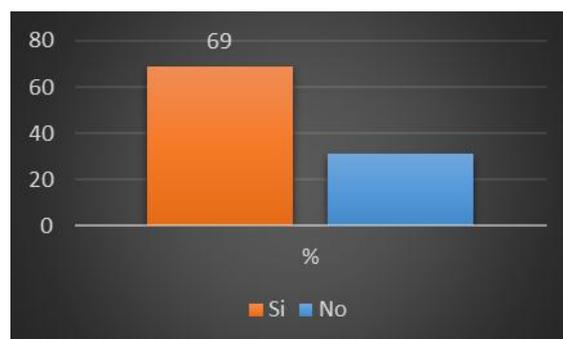
¿Tu maestro de Cultura Física te motiva para que participes activamente en las clases?

INDICADOR	f	%
Si	20	69
No	9	31
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



Análisis: En la pregunta **¿Tu maestro de Cultura Física te motiva para que participes activamente en las clases?** Podemos decir que la motivación es el impulso mental que nos da la fuerza necesaria para iniciar la ejecución de una acción y para mantenernos en el camino adecuado para alcanzar un determinado fin. La motivación es una fuerza en movimiento. Por este motivo es necesario técnicas de reforzamiento.

En la tabla cuatro se pretende conocer si el maestro motiva a los estudiantes para que participen activamente en cada clase dando como resultado un 24.1% dijo que el maestro si motiva a participar en activamente en cada clase y el 75.9% dijo que el maestro no motiva a que los alumnos participen activamente en cada clase. Luego de aplicada la propuesta alternativa se obtuvo como resultado un 69% dijo que el maestro si motiva a participar activamente en cada clase y el 31% que el maestro no motiva a participar en clases, más seguridad tendremos en mantener la motivación. Con un propósito claro, determinación y buenas herramientas, podemos hacer cosas grandes. La confianza llevo a los alumnos a creer en ellos mismos realizar todas las acciones que sean necesarias para alcanzar nuestros propósitos.

Cuadro No. 5

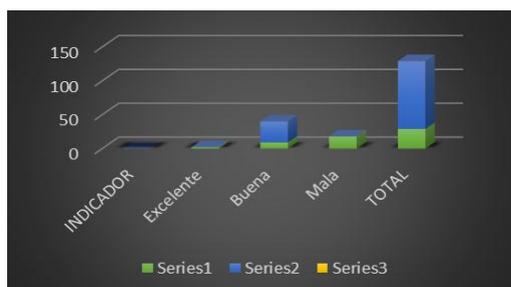
Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre atletismo en el colegio Adolfo Valarezo es:

INDICADOR	f	%
Excelente	2	6.9
Buena	9	31
Mala	18	62.1
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014



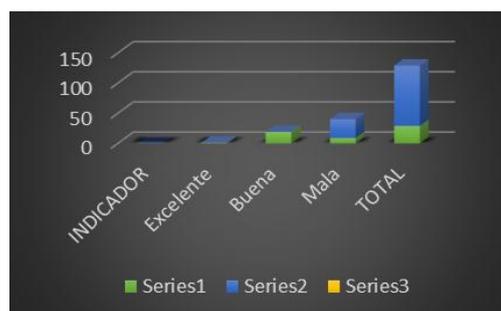
Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre atletismo en el colegio Adolfo Valarezo es:

INDICADOR	f	%
Excelente	1	3.5
Buena	19	65.5
Mala	9	31
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio "Adolfo Valarezo"

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



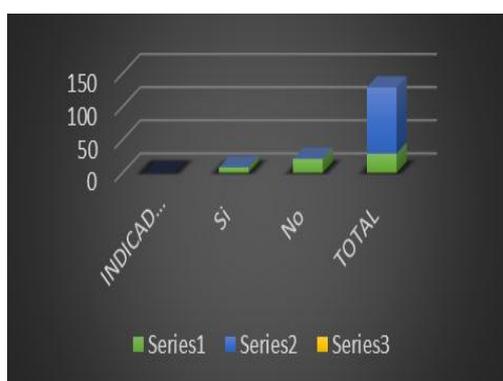
Análisis: En la pregunta **¿Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre atletismo es?:** La enseñanza es una actividad realizada conjuntamente mediante la interacción de cuatro elementos: uno o varios profesores, uno o varios alumnos, el objeto de conocimientos, y el mundo educativo donde se ponen en contacto a profesores y alumnos. En este estudio la enseñanza fue el proceso de transmisión de una serie de conocimientos, técnicas, normas, y habilidades, basado en diversos métodos. En la tabla cinco mediante esta pregunta se pretende conocer que según el criterio de los estudiantes como es la enseñanza del atletismo en el colegio “Adolfo Valarezo”, dando como resultado el 6.9% dijo que la enseñanza es excelente, el 31% dijo que la enseñanza del atletismo es buena y el 62.1% dijo que la enseñanza del atletismo es mala. Luego que se aplicó la propuesta alternativa los resultados fueron un 3.5% dijo que la enseñanza es excelente, el 65.5% dijo que la enseñanza del atletismo es buena y el 31% dijo que la enseñanza es mala. Lo que quiere decir que luego de aplicada la alternativa, el docente transmitió sus conocimientos a los alumnos a través de diversos medios, técnica, y herramienta de apoyo; siendo él, el guía y orientador del proceso docente educativo.

Cuadro No. 6

¿Cuentan con los materiales necesarios para la práctica de este deporte?:

INDICADOR	f	%
Si	8	27.6
No	21	72.4
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”
Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda
Año: 2014.



¿Cuentan con los materiales necesarios para la práctica de este deporte?:

INDICADOR	f	%
Si	10	34.5
No	19	65.5
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”
Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda
Año: 2014.



Análisis: En la pregunta **¿Cuentan con los materiales necesarios para la práctica de este deporte?:** Partimos de que los materiales didácticos, también denominados auxiliares didácticos o medios didácticos, pueden ser cualquier tipo de dispositivo diseñado y elaborado con la intención de facilitar un proceso de enseñanza y aprendizaje. En la tabla número seis mediante esta pregunta se pretende conocer si cuentan con los materiales necesarios para la práctica del atletismo, dando como resultado el 27.6% dijeron que si cuentan con los materiales necesarios y el 72.4% dijo que no se cuenta con los materiales necesarios para practicar el atletismo. Luego de aplicada la alternativa dio como resultado el 34.5% dijeron que si cuentan con los materiales necesarios y el 65.5% dijo que no se cuenta con los suficientes materiales para practicar el atletismo, Lo que quiere decir que luego de aplicada la alternativa somos del criterio que los materiales didácticos nos ayudaron a presentar y desarrollar los contenidos y a que los/as alumnos/as trabajen con ellos para la construcción de los aprendizajes significativos.

Cuadro No. 7

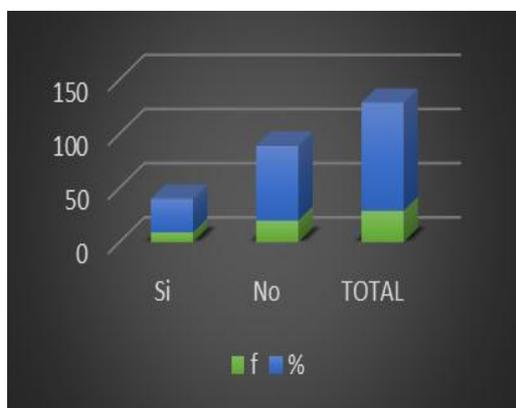
¿A usted le gusta la disciplina del salto triple en el atletismo?

INDICADOR	f	%
Si	9	31
No	20	69
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



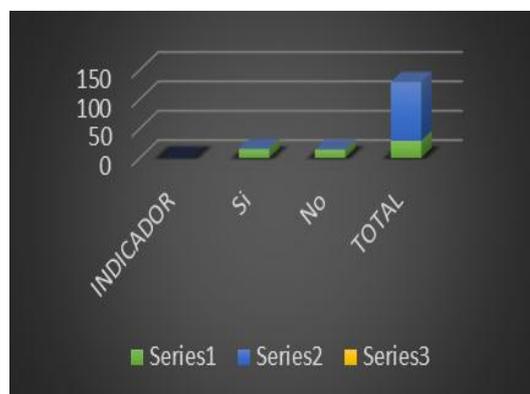
¿A usted le gusta la disciplina del salto triple en el atletismo?

INDICADOR	f	%
Si	15	51.7
No	14	48.3
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



Análisis: El Atletismo es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego. En la tabla número siete se pretende conocer mediante esta pregunta si a los alumnos les gusta la disciplina del salto triple en el atletismo, dando como resultado el 31% dijo que si le gusta la disciplina del salto triple y el 69% dijo que no le gustaba la disciplina de salto triple en el atletismo. Por otra parte, podemos ver que luego de aplicada la alternativa un 51.7% manifestó que le gusta el salto triple, gracias a la metodología aplicada y al trabajo sistemático en cada clase basado en la motivación y juegos para el desarrollo de esta disciplina, que tuvo como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales.

Cuadro No. 8

¿Qué tiempo le dedican a practicar la disciplina del salto triple?

INDICADOR	f	%
Mucho	0	0
Regular	5	17
Poco	24	83
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



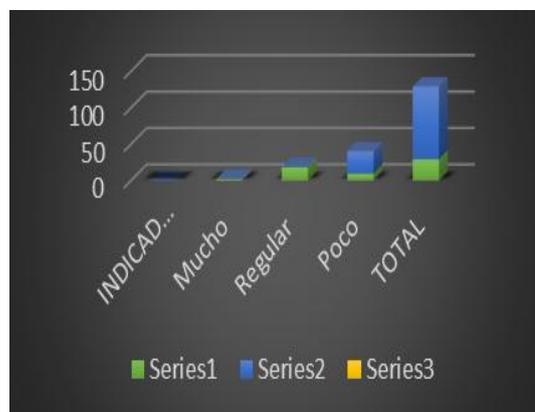
¿Qué tiempo le dedican a practicar la disciplina del salto triple?

INDICADOR	f	%
Mucho	2	6.9
Regular	18	62.1
Poco	9	31
TOTAL	29	100

Fuente: alumnos del colegio “Adolfo Valarezo”

Elaboración: El Autor, Cristian Chillogallo Pineda

Año: 2014.



Análisis: En la pregunta **¿Qué tiempo le dedican a practicar la disciplina del salto triple?** Es necesario, sobretodo, respetar el gusto y el interés de los pequeños, y jamás obligarles a que hagan algo que no les guste. A los padres cabe determinar el horario disponible para la práctica del deporte.

En la tabla número ocho mediante esta pregunta se pretende conocer que tiempo le dedican a la práctica de la disciplina del salto triple, dando como resultado el 0% dijo que mucho tiempo le dedican a la práctica del salto triple, el 17% dijo que regularmente se practica el salto triple y el 83% dijo que poco se practica el salto triple. Lo que quiere decir que después de aplicada la alternativa el 6.9% dijo que mucho tiempo le dedican a la práctica del salto triple, el 62,1% dijo que regularmente se practica el salto triple y el 31% dijo que poco se practica el salto triple como se puede ver aumento el tiempo de la práctica del salto triple, a pesar de que esta disciplina es muy difícil ya que las condiciones básicas de salto, la forma de ejecutar el salto y la preparación que lleva son muy difícil para atletas principiantes.

g. DISCUSIÓN

1. Diagnosticar el estado de estrategias metodológicas para la aplicación del salto triple.
2. Determinar el modelo de alternativa de estrategias metodológicas para el desarrollo del salto triple.
3. Aplicar y validar un modelo de alternativa metodológica para el desarrollo del salto triple.

Pre-encuesta

¿Desde su punto de vista cree usted que se cumplen con los objetivos planteados en cada clase?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	Objetivos de clase no se cumplen 72.4%	No existe una planificación metodológica , para cada clase	No existe planificación actualizada con los nuevos adelantos científicos. Las clases son cotidianas y repetitivas.	Proponer una alternativa de ejercicios metodológicos. Aplicar métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas.			

¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El profesor no busca técnicas y métodos de enseñanza para sus clases 65.5%	El docente no cuenta con una amplia gama de estrategias y técnicas orientadas al perfeccionamiento de las actividades educativas.	No utilización de nuevas técnicas y métodos de enseñanza. Utilización de técnicas y métodos obsoletos.	Capacitación del docente para la utilización de nuevas técnicas de enseñanza Que haya el suficiente material didáctico para la enseñanza de sus clases.			

¿Tu maestro de Cultura física te motiva para que participes activamente en las clases?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El profesor no busca técnicas y métodos de enseñanza para sus clases 65.5%	El docente no cuenta con una amplia gama de estrategias y técnicas orientadas al perfeccionamiento de las actividades educativas.	No utilización de nuevas técnicas y métodos de enseñanza. Utilización de técnicas y métodos obsoletos.	Capacitación del docente para la utilización de nuevas técnicas de enseñanza Que haya el suficiente material didáctico para la enseñanza de sus clases.			

Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre Atletismo es:

Excelente, Buena, Mala.

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	Según los estudiantes la enseñanza del atletismo en la institución es mala 62.1%	Los maestros no le toman mucha importancia a esta disciplina. Falta más conocimiento sobre el atletismo por parte de los docentes	Se sigue con el mismo tradicionalism o de disciplinas deportivas No hay una motivación para la práctica de esta disciplina.	Que se mejoren las instalaciones para la práctica de esta disciplina Que haya una capacitación docente extra para la enseñanza de esta disciplina.			

¿A usted le gusta la disciplina del salto triple en el atletismo?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	A los estudiantes no les gusta la disciplina del salto triple 69%	Que no se trata con regularidad esta disciplina en las clases de Cultura Física	Requiere gran capacidad de concentración y suele tornarse aburrida. Si no se la práctica como es debido suelen ocurrir lesiones	Que esta disciplina se la vaya introduciendo d a poco en las clases de Cultura Física. Planificar talleres para los estudiantes sobre la temática del salto triple.			

Luego de aplicar la alternativa Pos-encuesta

¿Desde su punto de vista cree usted que se cumplen con los objetivos planteados en cada clase?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidad	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	Se cumplen los objetivos de clases 58.6%				Planificaciones adecuadas para que se cumplan los objetivos de clases	Métodos y técnicas para el desarrollo de cada clase.	Se logra un aprendizaje significativo .

¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidad	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El profesor busca nuevas técnicas y métodos de enseñanza 62.1%				Profesor capacitado para llevar de la mejor manera su enseñanza. Cada clase es diferente con ideas nuevas para facilitar el aprendizaje	Aplicación de estilos de enseñanza progresivos.	Aumento del interés por la práctica deportiva.

¿Tu maestro de Cultura física te motiva para que participes activamente en las clases?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidad	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	Hay motivación para participar activamente en cada clase 69%				Los alumnos mejoran su rendimiento en cada clase por la motivación que hay en cada una de ellas	Utilización de nuevas técnicas de motivación para cada clase. Más participación activa de los estudiantes no solo del maestro	Alumnos más activos que desarrollan su capacidad de motriz y cognitiva.

Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre Atletismo es:

Excelente, Buena, Mala.

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidad	Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	La enseñanza del atletismo es buena 65.5%				Hay más recursos y medios para la práctica de esta disciplina.	Medios de motivación durante el desarrollo de las actitudes físicas y técnicas para la práctica. En las clases se varia más los deportes dándole tiempo a la práctica del atletismo y sus disciplinas.	Las estrategias enseñanza del atletismo.

¿A usted le gusta la disciplina del salto triple en el atletismo?

Informant	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidad	Teneres	Innovación	Satisfactorio
Estudiantes	Hay más interés por la disciplina del salto triple. 51.7%				Motivación hacia la práctica y enseñanza de los fundamentos técnicos salto triple	Equipamientos y métodos progresivos para la enseñanza del salto triple	Preferencia por la práctica del salto triple.

Objetivos

1. Determinar el modelo de alternativa de estrategias metodológicas para el desarrollo del salto triple;
2. Aplicar y validar un modelo de alternativa metodológica para el desarrollo del salto triple;
3. Medir el nivel de efectividad de la alternativa metodológica para el desarrollo del salto triple.

ALTERNATIVA	APLICACIÓN DE CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS.	VALIDACIÓN
	Ejercicios metodológicos: carrera de aproximación	
Conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza del salto triple para los alumnos del tercero de bachillerato general unificado del colegio nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.	+Aceleraciones sobre una distancia de 20-30 metros. +Aceleraciones sobre una distancia de 40-60 metros con batidas doble y triple. +Carrera haciendo un salto con cada pie y haciendo la técnica del salto impulsando los brazos de adelante hacia atrás.	Se logró el dominio de las habilidades y destrezas de la carrera de aproximación para realizar el salto triple, en la valoración se ve la buena aplicación y aceptación de la alternativa.
	Ejercicios metodológicos: Fase de paso	

	<p>+Realizar una carrera lenta de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos.</p> <p>+Realizar una carrera rápida de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos.</p> <p>+Realizar una carrera lenta de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos procurando ganar más distancia horizontal y ejecutar la acción de brazos.</p>	<p>La aplicación de estos ejercicios metodológicos fueron de suma importancia para la enseñanza de los tres saltos consecutivos de la disciplina de salto triple y se lograron aprenderlos metodológicamente, es por ello la validez y confiabilidad al haber aplicado la propuesta alternativa.</p>
Ejercicios metodológicos: Fase de salto		
	<p>+De la posición de pie realizar tres saltos verticales en el propio terreno y hacer un salto horizontal tratando de lograr la mayor distancia</p> <p>+De la posición de pie realizar un salto y ejecutar la técnica de colgado o suspendido en el aire y tratar de ganar distancia horizontal.</p> <p>+Ejecutar la técnica completa del salto triple pero con carrera rápida y tratar de caer con los pies juntos en la fase final.</p>	<p>La aplicación de estos ejercicios metodológicos fueron importantes para de una manera lograr hacer el salto triple en todas sus fases y se logró hacerlo de una manera progresiva y dinámica, es por ello la validez y confiabilidad al haber aplicado la propuesta alternativa.</p>

INTERPRETACIÓN CUALITATIVA BASADA EN LA DISCUSIÓN.

Haciendo una valoración integral de la investigación podemos plantear que existen unas series d errores y deficiencias que meritan un análisis profundo a la vez que necesitan de una atención inmediata, observamos que al inicio en el pretest, no existe una planificación metodológica, para cada clase, actualizada con los nuevos adelantos científicos. Las clases son cotidianas y repetitivas. El docente no cuenta con una amplia gama de estrategias y técnicas orientadas al perfeccionamiento de las actividades educativas v No utilización de nuevas técnicas y métodos de enseñanza. La Utilización de técnicas y métodos obsoletos. El docente no cuenta con una amplia gama de estrategias y técnicas orientadas al perfeccionamiento de las actividades educativas. No utilización de nuevas técnicas y métodos de enseñanza. Utilización de técnicas y métodos obsoletos.

Los maestros no le toman mucha importancia a esta disciplina. Falta más conocimiento sobre el atletismo por parte de los docentes. Se sigue con el mismo tradicionalismo de disciplinas deportivas. No hay una motivación para la práctica de esta disciplina. Que no se trata con regularidad esta disciplina en las clases de Cultura Física. Requiere gran capacidad de concentración y suele tornarse aburrida. Si no se la practica como es debido suelen ocurrir lesiones. Sin embargo luego de aplicada la alternativa se pudo comprobar. Se logró el dominio de las habilidades y destrezas de la carrera de aproximación para realizar el salto triple, en la valoración se ve la buena aplicación y aceptación de la alternativa.

La aplicación de estos ejercicios metodológicos fue de suma importancia para la enseñanza de los tres saltos consecutivos de la disciplina de salto triple y se lograron aprenderlos metodológicamente, es por ello la validez y confiabilidad al haber aplicado la propuesta alternativa. La aplicación de estos ejercicios metodológicos fueron importantes para de una manera lograr hacer el salto triple en todas sus fases y se logró hacerlo de una manera progresiva y dinámica, es por ello la validez y confiabilidad al haber aplicado la propuesta alternativa.

h. CONCLUSIONES

Como producto final del trabajo investigativo, se llega a las siguientes conclusiones:

1. La fundamentación teórica, así como los criterios de expertos estudiados nos llevaron a la conclusión de que, Las estrategias metodológicas, si son los adecuados para la enseñanza y el desarrollo del salto triple, El conjunto de estas estrategias, si favorecen al desarrollo de las habilidades y destrezas para el desarrollo del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
2. El conjunto de ejercicios metodológicos permiten que el alumno trabaje mejor cada una de las fases de ambientación al salto triple. Las teorías utilizadas fundamentaron teóricamente la investigación apoyados en criterios sólidos de autores que han trabajado este tema, además el diagnostico inicial permitió incorporar una alternativa de estrategia metodológica que fueron aplicadas y validadas, demostrando la efectividad de la misma a partir del pos-test realizado.
3. No ha existido planificación para desarrollar un conjunto de ejercicios metodológicos para el logro de habilidades y destrezas para la aplicación del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del colegio nacional “Adolfo Valarezo”. Los profesionales de Cultura Física que laboran en dicho Colegio consideran importante al conjunto de ejercicios metodológicos para el desarrollo del salto triple.
4. Se elaboró aplico y valido una propuesta basada en la utilización de conjunto de ejercicios metodológicos para mejorarla enseñanza del salto triple para los alumnos del tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
5. Los alumnos por falta de motivación y planificación de un conjunto de ejercicios metodológicos en cada una de las clases han desarrollado una falta de atención a la disciplina del salto triple dejándola de lado.

i. RECOMENDACIONES

Determinadas las conclusiones, se llega a proponer las siguientes recomendaciones:

1. Que los profesionales que laboran en el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”, consideren un conjunto de ejercicios metodológicos, para la enseñanza del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
2. Aplicar la propuesta de conjunto de ejercicios metodológicos para la enseñanza progresiva del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
3. Que los profesionales de Cultura Física, planifiquen un conjunto de ejercicios metodológicos que permitirán mejorar y fortalecer las habilidades y destrezas para la aplicación del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
4. Considerar la propuesta de planificación desarrollada, para la enseñanza metodológica del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.
5. Que los directivos del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” en coordinación con el área de cultura Física realicen talleres para la planificación y ejecución de un conjunto de ejercicios metodológicos para el desarrollo del salto triple.
6. Poniendo en práctica la propuesta elaborada, se mejoraran los resultados reconociendo que las actividades son viables para la enseñanza y desarrollo del salto triple en los alumnos de tercero de bachillerato general unificado del colegio Nacional “Adolfo Valarezo”.

TEMA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO TRIPLE PARA LOS ALUMNOS DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014.

FUNDAMENTACIÓN TEORICA

En una época de profundos cambios socioculturales y económicos, la educación no debe estar al margen, por el contrario debe ser una de las claves principales que permita comprender la realidad compleja en que vivimos, facilitando la adquisición de competencias necesarias para resolverlas. Estas competencias están relacionadas con una auténtica formación a lo largo de la vida, tanto de los estudiantes como de los docentes.

La educación todavía está en camino hacia esa construcción, en el proceso de enseñanza–aprendizaje–desarrollo, que posibilite la formación de individuos profesionales idóneos y competentes en un contexto social, económico y cultural en constante cambio. En este marco, la pedagogía juega un rol muy importante y para lo cual el docente debe estar capacitado.

Desde esta perspectiva, el docente tiene que acompañar, guiar y orientar de diferentes maneras, realizando un proceso de mediación a través de múltiples recursos y alternativas, para no convertir nuestra práctica docente en una mera transmisión de conceptos y/o acumulación de respuestas acertadas. Además, estamos convencidos de la gran capacidad de los estudiantes para construir sus conocimientos y construirse. Por lo tanto, se trata de construir sentido en una relación, entre alumnos y docentes, de igualdad, participación, creatividad, criticidad, entusiasmo y entrega personal. En esta propuesta alternativa se plantea la incorporación de la educación alternativa mediante la elaboración de distintos tipos de prácticas y estrategias de aprendizaje. Esta propuesta va a ser aplicada en la disciplina del salto triple perteneciente a la asignatura de Cultura Física

Situación problémica

El salto triple y el salto en largo son, por así decirlo, primos hermanos dentro del atletismo. Entre las similitudes, podríamos decir que en ambos casos se trata de saltos de longitud, en ambos casos el atleta cae sobre la arena y en ambos casos las indicaciones del nulo son prácticamente las mismas. Entonces ¿por qué se practica tan poco en comparación al salto en largo?

Técnicamente hablando, el salto triple es mucho más complejo que el salto en largo por el sencillo hecho de que involucra a tres saltos y no a uno solo. Pero en las etapas formativas e incluso un poco más allá, cuando el adolescente todavía no ha ingresado al mundo de la competencia masiva, ¿por qué no trabajarlo al menos como método de entrenamiento?

Pese a ser en ocasiones una disciplina menos conocida por el público en general, el triple salto puede decir sin complejos que es una de las modalidades atléticas más bellas y fascinantes que podemos ver en cualquier competición. Toda una difícil mezcla de velocidad, explosividad y coordinación cuyo requisito último es la regularidad a través de tres saltos, de manera que la técnica más depurada es una condición indispensable.

El triple salto exige, por partes iguales, alta velocidad para llegar a la batida, mucha fuerza para lograr el impulso, pero todo con la adecuada dosis que no desestabilice los demás gestos necesarios en cada uno de los apoyos, de manera que es la mezcla de estos elementos la que hace de esta dura disciplina, tan castigada a menudo por las lesiones, un precioso compendio de cualidades físicas y técnicas

Luego de este breve repaso, no hace falta más que ponerse a pensar en ejercitaciones donde busquemos estimular constantemente la capacidad de salto de los alumnos. Todas las variantes que puedan introducirse a la hora de realizar trabajos de saltabilidad horizontal son útiles para su posterior transferencia al salto triple.

Para ello hay que considerar la posibilidad de orientar al profesional sobre la base de una pauta de actuación que no sea intuitiva, que no se centre solo en la tarea, sino que siga unas estrategias metodológicas de trabajo consciente dirigidas a cada uno de los elementos intervinientes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera

se mejorara el proceso y en consecuencia un mejor desarrollo del potencial de los alumnos y se atenderá mejor la diversidad de los mismos, así como los contextos de trabajo.

Esto me ha llevado a revisar diferentes teorías sobre el aprendizaje de los alumnos desde el punto de vista cognitivo y motor, así como los elementos que durante mucho tiempo han formado parte de los procesos metodológicos. Se los ha considerado a estos en su dimensión más amplia posible para poder estar en disposición de proponer un modo de trabajo que se piensa que mejoraría los resultados de aprendizaje de los alumnos.

Además que se debe contar con las competencias necesarias para proponer y diseñar las estrategias metodológicas adecuadas e integradoras, conducentes a la obtención de los objetivos planteados en sus diversas expresiones, en un nivel de excelencia profesional y enmarcada en un contexto ético, moral y de emprendimiento. Los aprendizajes tradicionales en Educación Física privilegiaron el aprendizaje técnico y de modelos de movimiento, es decir aprender a hacer una aceptación de los demás tipos de aprendizajes, y una enseñanza directiva centrada en el profesor; basada en la explicación - demostración - repetición, lo cual supone la adquisición por parte de los alumnos de un saber hacer y de una serie de automatismos.

Esta propuesta se realiza en el marco del proyecto de investigación y para ello me he planteado el siguiente problema científico denominado ¿COMO INCIDEN LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS EN EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADEMICO 2013-2014?, y su finalidad es brindar al profesorado una propuesta pedagógica alternativa para desarrollar prácticas docentes con una visión diferente.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Mejorar en los estudiantes el desarrollo del salto triple utilizando diferentes ejercicios metodológicos para su ejecución.

Objetivos específicos:

- Ejecutar los diferentes ejercicios de aplicación para mejorar la técnica.
- Ejecutar los diferentes ejercicios metodológicos y distinguir las características principales.
- Elaborar y aplicar la alternativa CONJUNTO DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO TRIPLE PARA LOS ALUMNOS DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADÉMICO 2013-2014.

METODOLOGÍA

Para realizar esta investigación se va a tomar en cuenta diferentes métodos los mismos que van a ayudar en el desarrollo de la misma, siendo así el método el camino que sigue el investigador para el proceso de la misma, y los métodos a utilizarse son los siguientes:

Analítico – Sintético.- Es cuando se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

Se utilizará el **método analítico sintético**, por cuanto se analiza todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo

Inductivo – Deductivo.- Encontramos en ella aspectos importantes a tener en cuenta para realizar una investigación como por ejemplo la cantidad de elementos del objeto de estudio, que tanta información podemos extraer de estos elementos, las características comunes entre ellos, y si queremos ser más específicos como en el caso de la inducción científica, entonces tomaremos en cuenta las causas y caracteres necesarios que se relacionan con el objeto de estudio.

Teórico.- Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorial. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Empírico.- Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección de la percepción, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. Los métodos de investigación empírica conlleva al investigador a una serie de procedimientos prácticos con el objeto y los medios de investigación que permiten revelar las características fundamentales y relaciones esenciales del objeto; que son accesibles a la contemplación sensorial.

Población y muestra

La población y la muestra que va a intervenir en la investigación serán de un total de 29 alumnos entre varones y mujeres que asisten al colegio nacional Adolfo Valarezo del cantón y provincia de Loja, los mismos que realizan sus actividades Educación Física en los patios del colegio Nacional Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja, de 08:20h a 09h40 todos los días viernes:

$N=n$

$29 = 29$

Técnicas e instrumentos

La técnica utilizada en la investigación será la de recolección de datos de la fuente misma, para ello se utilizara los siguientes instrumentos:

- Test de Habilidad que es una prueba destinada a evaluar los movimientos y habilidades en la aplicación del salto triple.
- La Propuesta de ejercicios metodológicos para el desarrollo de habilidades básicas en el desarrollo del salto triple en los alumnos del tercero de bachillerato del colegio Nacional Adolfo Valarezo del cantón y provincia de Loja.

Instrumentos que serán elaborados una vez que se apruebe el perfil del proyecto de acuerdo a la guía para esta fase del proceso de investigación

DESARROLLO DE LA ALTERNATIVA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PROPUESTA ALTERNATIVA



DATOS INFORMATIVOS:

Plantel: "Adolfo Valarezo"
 Ubicación: La Occidental
 Año de BGU: 3ro Bachillerato Año lectivo: 2013 – 2014
 Tiempo de duración: 80min N° de periodos: 2
 Fecha inicio: 09 de mayo del 2014
 Alumno practicante: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda
 Objetivo: Incrementar los conocimientos, destrezas y capacidades a través de la ambientación al salto triple usando diferentes ejercicios para su ejecución.

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Participar en los diferentes ejercicios que se les sea aplicados a los estudiantes	Aplica de una forma segura cada uno de los ejercicios propuestos	Formación en fila Pasar lista a los estudiantes Se realiza a través de tres fases: ➤ Fase de calentamiento - Carrea lenta alrededor de la cancha. - Lubricación. - Carrera a diferentes velocidades - Estiramiento y relajación de: piernas, brazos, respiración. - Mover los brazos hacia adelante y atrás; arriba y abajo. - Juego: AGACHATE	Talento humano: Docentes Alumnos Material: Silbato Cancha	Participa activamente en diferentes ejercicios aplicados para ejecutar el salto triple	Técnica: Observación Instrumento: lista de control Movimientos: coordinación de brazos y piernas

		<p>Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos, numerados en forma corrida, ubicados en una línea VERTICAL del terreno, a la orden del profesor el primero de cada equipo se pondrá en posición de agachado y el segundo saltara sobre él y pasara a ubicarse igual al primer alumno luego pasara el tercer alumno y así sucesivamente, ganara el equipo que haya pasado con todos sus integrantes.</p> <p>➤ Fase del conocimiento.</p> <p>-¿Qué es el triple salto? Prueba atlética en la que se trata de cubrir la máxima distancia posible en el aire después de una serie de tres saltos entrelazados. Se realiza una carrera previa que finaliza en una tabla de batida desde donde se toma impulso, tras lo cual se toca en el suelo dos veces para, finalmente, caer con los pies juntos sobre el foso de arena.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aceleraciones sobre una distancia de 20-30 metros. -Aceleraciones sobre una distancia de 40-60 metros con batidas doble y triple. -Aceleraciones dando los pasos largos y terminar haciendo der – der –izq o izq – izq- der. - Saltos sobre la pierna derecha en un sector de 15-20 metros (5-7 saltos). -saltos sobre la pierna izquierda en un sector de 15-20 metros (5-7 saltos). - Saltos alternos (de una pierna sobre otra: der - izq.) sobre un sector de 20-25 metros (7-9 saltos). -Salto en largo sin impulso con dos piernas. -Salto en largo sin impulso con una pierna. -Triple salto alterno: Izquierda-Derecha-Izquierda-Derecha-Izquierda- 	<p>Conos</p> <p>Cronometro</p>		<p>Posición del cuerpo al correr, saltar</p>
--	--	---	--------------------------------	--	--

		<p>Derecha.</p> <p>-Triple salto pata coja: Izquierda-Izquierda-Izquierda o Derecha-Derecha-Derecha.</p> <p>-Triple salto de Atletismo: Izquierda-Izquierda-Derecha o Derecha-Derecha-Izquierda.</p> <p>➤ Vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de tren superior e inferior - Ejercicios de respiración: Inhalación y exhalación - Finalización de la clase 			
--	--	---	--	--	--

		<p>sucesivamente hasta que hayan pasado todos los integrantes de cada grupo.</p> <p>➤ Fase del conocimiento.</p> <p>¿Por qué es importante desarrollar la velocidad en el salto triple?</p> <p>Para hacer triple salto hay que desarrollar mucha fuerza, una técnica muy depurada y (casi) la velocidad de un velocista, algo que solo se consigue entrenando día a día. La carrera de aproximación varía entre 10 pasos (principiantes) y más de 20 pasos (saltadores de alto nivel), la frecuencia de los pasos aumenta al final de la carrera de aproximación, la velocidad aumenta continuamente a lo largo de toda la carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aceleraciones sobre una distancia de 20-30 metros. -Aceleraciones sobre una distancia de 40-60 metros con batidas doble y triple. -Realizar eskiping bajo y terminar con carrera rápida. -Realizar eskiping alto y terminar con carrera rápida -Realizar dos eskiping con las piernas abiertas y dos eskiping con las piernas cerradas. -Realizar dos eskiping hacia adelante y uno hacia atrás y terminar en carrera rápida. -Coordinar la carrera elevando la pierna izquierda y topar con mano derecha y viceversa. -Carrera rápida 5 metros y luego hacer un salto con la pierna izquierda luego 5 metros más de carrera y hacer un salto con la derecha. -Carrera haciendo un salto con cada pie y haciendo la técnica del salto impulsando los brazos de adelante hacia atrás. -Se ubicaran en una zona de 20 metros salir con carrera rápida y a la llegada se ubicaran tres conos cada uno señalara donde hacer el triple paso y se deberá caer con los dos pies todavía sin buscar larga distancia en la caída. <p>Vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de tren superior e inferior - Ejercicios de respiración: Inhalación y exhalación - Finalización de la clase 			
--	--	---	--	--	--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
PROPUESTA ALTERNATIVA



DATOS INFORMATIVOS:

Plantel: "Adolfo Valarezo"
 Ubicación: La Occidental
 Año de BGU: 3ro Bachillerato Año lectivo: 2013 – 2014
 Tiempo de duración: 80min N° de periodos: 2
 Fecha: 23 de mayo del 2014
 Alumno practicante: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda
 Objetivo: Lograr un vuelo largo y plano con una mínima perdida de velocidad horizontal. (Rebote)

DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
				INDICADORES ESENCIALES	ACTIVIDAD EVALUATIVA
Participar en los diferentes ejercicios que se les sea aplicados a los estudiantes	Aplica de una forma segura cada uno de los ejercicios propuestos	Formación en fila Pasar lista a los estudiantes Se realiza a través de tres fases: ➤ Fase de calentamiento - Carrea lenta alrededor de la cancha. - Lubricación. - Carrera a diferentes velocidades - Estiramiento y relajación de: piernas, brazos, respiración. - Mover los brazos hacia adelante y atrás; arriba y abajo. Juego: Corriente Formación: los jugadores están esparcidos por el campo. Desarrollo: dada la señal, uno de los jugadores escogido correrá detrás de sus compañeros intentando tocar a alguno de ellos. Los que queden prisioneros darán las manos al que los tocó, y unidos, partirán en persecución de los demás. Así van formando una cadena. Los que no están presos pueden pasar por debajo de los brazos de sus perseguidores. La	Talento humano: Docentes Alumnos Material: Silbato Cancha Conos Cronometro	Participa activamente en diferentes ejercicios aplicados para ejecutar el salto triple	Técnica: Observación Instrumento: lista de control Movimientos: coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al correr, saltar

		<p>victoria será del último jugador que quede libre.</p> <p>Fase del conocimiento.</p> <p>Fase de rebote, características técnicas</p> <p>La dirección de despegue es hacia adelante y no hacia arriba, el muslo de la pierna libre es impulsado hacia la posición horizontal, la pierna libre es llevada hacia atrás extendida, la pierna de despegue es impulsada hacia adelante y arriba con un movimiento circular, luego extendida hacia adelante para prepararse para el contacto con el suelo, el tronco se mantiene erguido, los miembros libres lejos y atrás antes del apoyo.</p> <p>-De la posición de sentado con un salto levantarse y ejecutar dos rebotes con pierna derecha y luego pierna izquierda.</p> <p>-Realizar skipings alto y bajo y realizar dos rebotes primero pierna izquierda luego pierna derecha.</p> <p>-Ejecutar una serie de rebotes procurando hacer la acción de brazos.</p> <p>-Ejecutar una serie de rebotes procurando lograr mayor distancia horizontal y hacer conjuntamente la acción de brazos.</p> <p>-Realizar rebotes dos con la pierna izquierda y dos con la pierna derecha.</p> <p>-Realizar una carrera rápida y realizar dos rebotes con la pierna izquierda y luego con la pierna derecha.</p> <p>-Realizar una carrera rápida y realizar dos rebotes con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda y caer con los pies juntos.</p> <p>-Realizar una carrera rápida y la secuencia de rebotes y ejecutar la acción de brazos de adelante hacia atrás procurando ganar distancia horizontal solo pierna izquierda y luego solo pierna derecha.</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de tren superior e inferior - Ejercicios de respiración: Inhalación y exhalación - Finalización de la clase 			
--	--	---	--	--	--

		<p>saldrá el jugador que esté a su derecha. Lo mismo hará todos los demás. La victoria será del equipo cuyo último jugador se levante antes de que se haya sentado el compañero de la izquierda. (Ganará el equipo que termine primero la última vuelta).Fase del conocimiento. Fase de paso, características técnicas</p> <p>El implante del pie es activo y rápido con un movimiento hacia abajo y atrás, la pierna delantera casi totalmente extendida, se utiliza el doble balanceo de brazos siempre que sea posible, el muslo de la pierna libre más alto que la horizontal, la posición del tronco es erguida, la pierna libre está extendida hacia adelante y abajo, el miembro superior libre está lejos y atrás antes del apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar pasos largos extendiendo casi totalmente la pierna delantera -Realizar de la posición de pie con las manos en la cintura rechazos hacia adelante con las piernas casi totalmente estiradas. -Caminando realizar dos rebotes y dos fase de paso y tratando de llevar a cabo la acción de los brazos de adelante hacia atrás. -Realizar en carrera lenta un rebote y la fase del paso intercalando la pierna derecha i la izquierda. -Realizar una carrera lenta de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos. -Realizar una carrera rápida de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos. -Realizar una carrera lenta de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos procurando ganar más distancia horizontal y ejecutar la acción de brazos. -Realizar una carrera rápida de aproximación y un rebote y dos pasos con la pierna derecha y luego la izquierda y caer con los pies juntos procurando ganar más distancia horizontal y ejecutar la acción de brazos. <p>Vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de tren superior e inferior - Ejercicios de respiración: Inhalación y exhalación - Finalización de la clase 	Cronometro		
--	--	--	------------	--	--

		<p>línea de llegada, avanzando a saltos, sin erguirse. Es necesaria una buena coordinación motora para que todos salten al mismo tiempo y así avancen más rápidamente. Cada jugador que pase la línea de llegada, se desliga del ciempiés. Será vencedor el equipo que primero pase la línea de llegada.</p> <p>Fase del conocimiento.</p> <p>Fase de salto, características técnicas El implante del pie es activo y rápido con un movimiento hacia abajo y atrás, la pierna de apoyo se extiende completamente en el despegue, se utiliza el doble balanceo de brazos siempre que sea posible, la posición del tronco es erguida, Se utiliza la técnica de colgado o suspendido en el aire, Las piernas casi totalmente extendidas en la caída.</p> <ul style="list-style-type: none"> -De la posición de pie realizar con los pies juntos realizar un salto procurando ganar distancia horizontal y caer con los pies juntos. -De la posición de pie realizar tres saltos verticales en el propio terreno y hacer un salto horizontal tratando de lograr la mayor distancia Horizontal. -De la posición de pie realizar un salto y ejecutar la técnica de colgado o suspendido en el aire y caer en el propio terreno. --De la posición de pie realizar un salto y ejecutar la técnica de colgado o suspendido en el aire y tratar de ganar distancia horizontal. -Ejecutar la técnica completa del salto triple pero con carrera lenta y tratar de caer con los pies juntos en la fase final. -Ejecutar la técnica completa del salto triple pero con carrera rápida y tratar de caer con los pies juntos en la fase final. <p>Vuelta a la calma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos de tren superior e inferior - Ejercicios de respiración: Inhalación y exhalación - Finalización de la clase 			
--	--	---	--	--	--

CRONOGRAMA

#	ACTIVIDADES	MESES	ENERO					FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO					JUNIO				JULIO			
	2014		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
	SEMANAS																															
1	VISITA AL COLEGIO																															
2	APLICACIÓN DE ENCUESTA																															
3	ELABORACIÓN DE LA ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN																															
4	Estrategias metodológicas	PREPARACIÓN PARA EL SALTO TRIPLE																														
5		LA CARRERA DE APROXIMACION																														
6		EL REBOTE																														
7		LA FASE DEL PASO																														
8		LA FASE DEL SALTO																														
9		APLICACIÓN DE LA ENCUESTA																														
10	ANALISIS DE RESULTADOS																															

BENEFICIOS

- Tanto el alumnado como el profesorado implicado valora muy positivamente el papel importante que juega la aplicación de estrategias de enseñanza para mejorar los procesos de aprendizaje en salto triple, una vez que se supera su habitual identificación con la calificación.
- El alumno será capaz al término de la propuesta alternativa de, realizar ejercicios que incluyan técnica básica de la carrera y saltos , aumentando el grado de complejidad con exigencias en la calidad de su ejecución
- En esta alternativa el docente va a conocer y dominar la variedad de las técnicas e instrumentos para poder trabajar de modo óptimo en el área.
- Los ejercicios metodológicos presentados van a posibilitar un desarrollo más eficiente de las sesiones de aprendizaje y permiten la mayor significatividad en el proceso de aprendizaje de los estudiantes.
- La práctica de este deporte proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades de cada alumno.
- La práctica deportiva proporciona una mejora del estado físico y este es importante para la calidad de vida de la persona

j. BIBLIOGRAFÍA

- Cajavilca Lagos Freddy Herramientas para el APICE, Aprendizaje Significativo, 3ra Edición, 2006.
- Cano, F. (1995) Estrategias y estilos de aprendizaje. Psicología de la educación para profesores. Madrid.
- Claret Antonio Jaramillo Rodríguez (2004) atletismo básico fundamentos de pista y campo
- Carretero Mario, constructivismo y educación 1ra edición, Buenos Aires, (2009).
- Gagné Robert, y Briggs, Leslie. (1999) La planificación de la Enseñanza (sus principios). México. Trillas.
- Gran enciclopedia de los deportes. Tomo II. Editado en España e impreso en España.
- Gran enciclopedia de los deportes (2002), cultural, J.A.
- Jorge L. Zamora (2005), IDETEC.
- LIC. MORETTI JAN MANUEL. // La Tercera versión de “Correr!, Saltar!, Lanzar!- Guía IAAF para la Enseñanza de Atletismo”.
- López Rodríguez, A. (2003): el proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Ed. Deportes, La Habana.
- López, CJ. (1996): propuesta de una nueva metodología en Educación Física. Sin publicar.
- Monereo, C. (coord.)(1994): Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje, Formación del profesorado. Barcelona.
- Revista cuadernos de pedagogía (marzo, 1993) Nro. 212 “Educar en la Diversidad”.
- Revista Digital de deportes. Año 8 - N° 51. Buenos Aires.

Web grafía

- <http://www.monografias.com/trabajos19/estrategiasaprendizaje/estrategiasaprendizaje.shtml>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

“LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO ACADÉMICO 2013-2014”.

PROYECTO DE TESIS PREVIO LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda

ASESORA: Dra. Rosa Álvarez Tacuri. MG. SC

LOJA – ECUADOR
2014

a. TEMA

“LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO ACADÉMICO 2013-2014”.

b. PROBLEMÁTICA

¿COMO INCIDEN LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS EN EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADEMICO 2013-2014?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

CONTEXTO INSTITUCIONAL.

Fue en el año 1964 en que la Universidad Nacional de Loja, pródiga en obras y jornadas de gran trascendencia, se propuso crear un colegio de Nivel medio con la finalidad que, por una parte, sirviera para la formación y demostración pedagógica de la entonces naciente facultad de Ciencias de la Educación, y, por otra, que proporcionase los beneficios de la formación cultural y científica a la juventud estudiosa lojana, especialmente a los de escasos recursos económicos.

A propósito, el Dr. Alfredo Mora Reyes era el Rector de la Universidad Nacional de Loja y el Dr. Gustavo Serrano el Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, dos nombres de ilustres lojanos gracias a cuya decisión y consagración al desarrollo cultural lojano, se debió, a gran parte que se haya llevado a feliz realización la creación del Colegio “Adolfo Valarezo”. Efectivamente luego que en el seno docente y estudiantil de la Facultad de Ciencias de la Educación habíase desarrollado y madurado la idea, su Decano presento oficialmente la propuesta de la creación de un colegio anexo, y en el H. Consejo Universitario, en sesión del 29 de Julio d 1964, resolvió la creación de dicho establecimiento. Resuelve el H. Consejo que se establezca el colegio inicialmente con la especialización de Radiotecnica y se autoriza al Sr. Rector para que redacte el acuerdo correspondiente. En cuanto al presupuesto se asigne \$/ 25.000 para

pago al personal docente y administrativo y \$/25.000 para talleres con aplicación e imprevistos. Como era de esperarse las autoridades encomendadas pusieron manos a la obra y enviaron al ministerio de Educación pública la solicitud de la autorización correspondiente junto con la documentación habilitante. Incluso al poco tiempo una delegación del H. Consejo Universitario viajó a Quito con el objeto de impulsar el trámite. Las gestiones subsiguientes fueron la aprobación definitiva del Plan de Estudios para el Primer Curso, así como para la organización administrativa y docente del nuevo plantel.

Así constituido el flamante establecimiento anexo universitario, se dio inicio a su proficua e indetenible labor formativa y cultural con la apertura de las matriculas para el primer curso del ciclo básico el 16 de noviembre de 1964, correspondiendo la partida de inscripción Nro. 1 al estudiante Eduardo Isadro Martínez, fueron 22 los alumnos del primer curso con los que en el año lectivo 1964-1965 el Colegio “Adolfo Valarezo” comenzó su fructífera acción educativa. De esta manera, conforme transcurrieron los años, como es de suponerse se iban implementando los sucesivos cursos del bachillerato e incrementando su planta docente con destacados profesionales y egresados de la propia Facultad de Ciencias de la Educación. Resulta satisfactorio anotar los incontables triunfos alcanzados por el “Adolfo Valarezo” a lo largo de este periodo, en lo cultural, en lo científico, artístico y deportivo. Luego de estos episodios se dispuso inmediatamente la nacionalización de este establecimiento mediante decreto supremo Nro. 518 del 28 de septiembre de 1970, siendo Ministro de Educación el Dr. Augusto Solórzano y fue así como este plantel, muy a pesar suyo, tuvo que desmembrarse de la Universidad Nacional de Loja que le dio vida, aliento y apoyo en todos los órdenes, durante sus primeros años, hasta adquirir su brillante identidad en lo académico, administrativo y económico. Así pues, el primer Rector del reciente Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” fue el Dr. Marcelo González. El Colegio tuvo que soportar la peor crisis de su historia, sin rentas, sin apoyo de las autoridades, sin local propio que hasta llega a temer su propia supervivencia. Pocos años después el 18 de noviembre de 1979 se inauguró el moderno edificio propio del plantel, equipándolo de mobiliario e implementando sus oficinas de acuerdo con las disponibilidades económicas de ese momento. Desde 1970 hasta 1989 se han graduado más de 700 bachilleres.

En la actualidad el Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” se encuentra ubicado en el barrio El Pedestal Av. La Occidental y cuenta con una amplia planta docente siendo dos

licenciados encargados de la asignatura de Educación Física el Dr. Jorge Loaiza y el Lic. Colon Jaramillo y cuenta con un registro de 1050 estudiantes en el plantel entre hombres y mujeres además que se encuentra dotado de un amplio espacio físico en aulas para desarrollar sus clases teóricas y no así para las practicas por lo que sus alumnos no se pueden desarrollar sus cualidades adecuadamente en la asignatura de Educación Física.

SITUACION ACTUAL DEL PROBLEMA

La historia del atletismo puede ser 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. 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

El atletismo,, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea en el mundo *aficionado* o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

La propuesta pedagógica concibe el aprendizaje como el proceso de construcción de conocimientos por parte del estudiante, un profesional experto en pedagogía de cultura física se encuentraa través de sus competencias expresadas en conocimientos, habilidades y actitudes, será capaz de identificar, interpretar y resolver las diversas problemáticas que le plantea la sociedad, en el ámbito que le es propio y en particular, para dar respuestas asertivas a los requerimientos generados por políticas e iniciativas

públicas y privadas en el campo de la actividad física, salud y recreación, en todos los niveles de educación.

Además que se debe contar con las competencias necesarias para proponer y diseñar las estrategias metodológicas adecuadas e integradoras, conducentes a la obtención de los objetivos planteados en sus diversas expresiones, en un nivel de excelencia profesional y enmarcada en un contexto ético, moral y de emprendimiento. Los aprendizajes tradicionales en Educación Física privilegiaron el aprendizaje técnico y de modelos de movimiento, es decir aprender a hacer una aceptación de los demás tipos de aprendizajes, y una enseñanza directiva centrada en el profesor; basada en la explicación - demostración - repetición, lo cual supone la adquisición por parte de los alumnos de un saber hacer y de una serie de automatismos.

Otra cosa bien diferente es un enfoque integral físico educativo, caracterizado por la construcción por los propios alumnos, bajo la guía y orientación del profesor, de aprendizajes motrices transferibles de amplia utilización en situaciones variadas, a partir de una concepción significativa del aprendizaje. La acción docente bajo estos preceptos se caracteriza por el planteamiento de situaciones problemáticas para los alumnos, la exploración y búsqueda, la observación, el refuerzo positivo de las acciones y la reflexión individual y colectiva.

Existe una tendencia cada vez mayor en el Ecuador por atender la necesidades de los alumnos, no solo en los aspectos sociales sino también en los personales como son la capacidad física, desarrollo intelectual, estilos cognitivos de aprendizaje, en este sentido se ha tratado de buscar una mejor atención metodológica para los alumnos y así tratar de hallar los elementos que beneficien en mayor medida a la comprensión y atención integral de los estudiantes, en definitiva se entiende como una necesidad de atender a todos los alumnos en sus peculiaridades, no obstante se trata de aceptar y asumir la pluralidad del alumnado, del profesorado, de las comunidades y de los centros como eje sustancial de los procesos educativos.

Esto nos ha llevado a revisar diferentes teorías sobre el aprendizaje de los alumnos desde el punto de vista cognitivo y motor, así como los elementos que durante mucho tiempo han formado parte de los procesos metodológicos. Se los ha considerado a estos en su dimensión más amplia posible para poder estar en disposición de proponer un

modo de trabajo que se piensa que mejoraría los resultados de aprendizaje de los alumnos.

No obstante en la ciudad de Loja se considera que cada joven o estudiante es diferente, cada centro educativo es diferente, no todos cuentan con las mismas instalaciones, ni con la misma dotación material, ni con un profesorado del mismo nivel de experiencia, por eso aunque el currículo sea el mismo, las orientaciones metodológicas deberían permitir una mayor adecuación a las necesidades y posibilidades contextuales

Para ello hay que considerar la posibilidad de orientar al profesional sobre la base de una pauta de actuación que no sea intuitiva, que no se centre solo en la tarea, sino que siga unas estrategias metodológicas de trabajo consciente dirigidas a cada uno de los elementos intervinientes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera se mejorara el proceso y en consecuencia un mejor desarrollo del potencial de los alumnos y se atenderá mejor la diversidad de los mismos, así como los contextos de trabajo.

Aunque también en la Ciudad de Loja los problemas más relevantes los podemos observar como es no tener una pista atlética de competencia acorde a los nuevos adelantos y no tener, la total masificación en los cantones, por otra parte podemos decir que necesitamos masificar la disciplina en los diferentes centros educativos de la ciudad y provincia a fin de obtener una mayor masificación de deportistas que nos representen a nivel nacional como internacional.

Cabe recalcar que en la actualidad los alumnos se les realizan Test de valoración física, en donde se observa si existe una mejora en su rendimiento físico y técnico, sin embargo los profesores deben evaluar el desempeño físico, técnico y competitivo de los alumnos durante su clase. Por estas razones debemos inculcar el deporte, practicarlo y sobre todo mejorarlo.

En la institución donde se va a realizar esta investigación se pudo observar que los jóvenes presentan dificultades para el aprendizaje de los elementos básicos y complejos como son: movimientos de coordinación óculo-manual en la ejecución de ejercicios técnicos como skipins, el pase de vallas, el braceo, así como también la mala postura de los miembros superiores específicamente de la acción del braceo, es por ello que los maestros de la rama de educación física deben estar capacitados para emplear un

sin número de estrategias metodológicas que faciliten el aprendizaje de los alumnos de la institución.

Tomando en cuenta estos problemas he creído conveniente investigar el siguiente problema: ¿COMO INCIDEN LAS ESTRATEGIAS METODOLOGICAS EN EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO “ADOLFO VALAREZO” DEL CANTON Y PROVINCIA DE LOJA, PERIODO ACADEMICO 2013-2014?

¿LA UTILIZACIÓN DE LAS ADECUADAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO?

¿EL NIVEL DE DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO ES BAJO POR LAS DEFICIENTES ESTRATEGIAS UTILIZADAS EN ESTA DISCIPLINA?

¿EL DOMINIO DE LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS POR PARTE DE LOS DOCENTES QUE LABORAN EN EL COLEGIO “ADOLFO VALAREZO” INFLUYE SIGNIFICATIVAMENTE EN EL DESARROLLO DE LAS CLASES SOBRE EL SALTO TRIPLE DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO?

c. JUSTIFICACION

Como estudiante y como futuro docente pienso que debemos concientizar y prepararnos cada vez más para formar parte de ese pequeño grupo de profesionales ya que en la actualidad se está perdiendo la práctica de los mismos o simplemente no se le da la importancia necesaria. Además que son necesarios para los cambios que necesitan los centros educativos de nuestra ciudad y como no decir de nuestro país; por ello como estudiantes de cultura física tratamos de solventar y ayudar mediante la práctica de los conocimientos adquiridos.

El presente trabajo de investigación se justifica con el propósito de conocer como las estrategias metodológicas impide que los estudiantes no puedan tener un buen desarrollo de sus conocimientos con respecto a mi tema principal.

Por lo tanto la presente investigación está encaminada a encontrar una mejor solución a este problema mediante la cual poder emitir criterios fundamentales frente a este tema para lograr el desarrollo integral de los estudiantes con las distintas técnicas de aprendizaje.

Es por ello que el presente trabajo tiene por tema: “LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DEL SALTO TRIPLE EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO DEL COLEGIO NACIONAL ADOLFO VALAREZO DEL CANTÓN Y PROVINCIA DE LOJA, PERÍODO ACADÉMICO 2013-2014”.

Considero que este tema es factible, porque tengo los conocimientos aprendidos previamente por pertenecer en la actualidad como estudiante a esta prestigiosa carrera y es un aval para poder demostrar que conozco de cerca el problema y además que tengo la actitud y el ánimo suficiente para realizarlo este trabajo, y que tengo el acceso necesario a la información que me servirá para el desarrollo de la investigación.

Es relevante y pertinente realizarlo. Así como deseo que esta experiencia en lo dicho anteriormente, sirva como un modesto aporte a la disciplina de atletismo y los datos que se encuentren en el presente trabajo constituyan un aporte efectivo e importante para los educadores y estudiantes de esta prestigiosa institución y porque no decirlo de nuestra ciudad.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Conocer el nivel de incidencia de las estrategias metodológicas en el desarrollo del salto triple de la disciplina de atletismo en los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del colegio “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Determinar las causas por las cuales las estrategias metodológicas afecta al desarrollo del salto triple de la disciplina de atletismo de los estudiantes del bachillerato general unificado del colegio “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.
- Verificar el nivel de desarrollo del salto triple de la disciplina de atletismo de los estudiantes del bachillerato general unificado del colegio “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.
- Proponer lineamientos alternativos de solución al problema.

e. MARCO TEORICO

ESQUEMA DE MARCO TEORICO

PRIMERA CATEGORÍA

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

ANTECEDENTES HISTORICOS

CONCEPTO DE ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

CLASIFICACION DE LAS ESTRATEGIAS

Estrategia de aprendizaje o cognitiva

Estrategias de adquisición de conocimiento

Estrategias de resolución de problemas

Estrategias pedagógicas

Estrategias didácticas

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

Las estrategias pre-instruccionales

Las estrategias construccionales:

Las estrategias pos-instruccionales

Estrategias para orientar la atención de los alumnos

Estrategias para organizar Información que se ha de aprender

Estrategias para promover el enlace entre los conocimientos previos y la nueva información que se ha de aprender

SEGUNDA CATEGORIA

SALTO TRIPLE

HISTORIA DEL ATLETISMO

HISTORIA DEL SALTO TRIPLE

CONCEPTO DE ALTETISMO

CONCEPTO DE SALTO TRIPLE

PRINCIPALES ESTILOS DE SALTOS

TECNICA PARA EL SALTO TRIPLE

CARACTERISTICAS DEL ATLETA

Distribución del esfuerzo

Fuertes tobillos

Fibras

Capacidad de impulsión

Memoria para mecanizar

Velocidad

Concentración

Nutrición

Entrenamiento

TRIPLE SALTO EN JUEGOS OLIMPICOS

TRIPLE SALTO EN CAMPEONATOS MUNDIALES

RECORDS MUNDIALES

REGLAS

LA TABLA DE BATIDA

LA ZONA DE CAIDA

MARCO TEORICO

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

ANTECEDENTES HISTORICOS

Las estrategias metodológicas permiten identificar principios, criterios y procedimientos que configuran la forma de actuar del docente en relación con la programación, implementación y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

En la responsabilidad educativa del educador o la educadora es compartida con los estudiantes que atienden, así con las familias y persona de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa.

La participación de las educadoras y los educadores se expresa en la cotidianidad de la expresión al organizar propósitos, estrategias y actividades.

Las educadoras y educadores aportan sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son los que determinar su accionar en el nivel y que constituyen su intervención educativa.

Estas estrategias constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento escolar y, en particular se articulan con las comunidades.

Se refiere a las intervenciones pedagógicas realizadas con la intención de potenciar y mejorar los procesos espontáneos de aprendizaje y de enseñanza, como un medio para contribuir a un mejor desarrollo de la inteligencia, la afectividad, la conciencia y las competencias para actuar socialmente.

Según Nisbet Schuckermith (1987):

Estas estrategias son procesos ejecutivos mediante los cuales se eligen, coordinan y aplican las habilidades. Se vinculan con el aprendizaje significativo y con el aprender a aprender. La aproximación de los estilos de enseñanza al estilo de aprendizaje requiere como señala Bernal (1990) que los profesores comprendan la gramática mental de sus alumnos derivada de los conocimientos previos y del conjunto de estrategias, guiones o planes utilizados por los sujetos de las tareas.

El conocimiento de las estrategias metodológicas empleadas y la medida en que favorecen el rendimiento de las diferentes disciplinas permitirá también el entendimiento de las estrategias en aquellos sujetos que no las desarrollen o que no las aplican de forma efectiva, mejorando así sus posibilidades de trabajo y estudio. Pero es de gran importancia que los educadores y educadoras tengan presente que ellos son los responsables de facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje, dinamizando la actividad de los y las estudiantes, los padres, las madres y los miembros de la comunidad.

Educadoras y educadores deben organizar propósitos, estrategias y actividades. Aportar sus saberes, experiencia, concesiones y emociones que son las que determinan su acción y que constituyen su intervención educativa intencionada.

En esta tarea diferenciadora los estudiantes reclaman desde lo que sienten y conocen, motivados por firma de la libertad que se les ofrece. Por su parte, intervienen con sus emociones, saberes y expresiones culturales y comunitarias específicas en el proceso educativo.

Los estudiantes construyen conocimientos haciendo, jugando, experimentando; estas estrategias implican actuar sobre su entorno, apropiarse de ellos; conquistarlos en un proceso de inter relación con los demás.

Es la responsabilidad de los docentes compartir con los estudiantes que atienden, así como con las familias y personas de la comunidad que se involucren en la experiencia educativa.

Pueden identificares aquí dos líneas principales de trabajo iniciadas desde la década de los setenta: *la aproximación impuesta* que consiste en realizar modificaciones o arreglos en el contenido o estructura del material de aprendizaje; y *la aproximación inducida* que se aboca a entrenar a los aprendices en el manejo directo y por si mismos de procedimientos que les permitan aprender con éxito de manera autónoma (Levin, 1971).

De este modo, podríamos definir a las estrategias metodológicas como los procedimientos o recursos utilizados por el agente de enseñanza para promover aprendizajes significativos (Mayer, 1984).

Por su parte, la aproximación *inducida*, comprende una serie de "ayudas" internalizadas en el lector; éste decide cuándo y por qué aplicarlas y constituyen estrategias de aprendizaje que el individuo posee y emplea para aprender, recordar y usar la información.

CONCEPTO DE ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

El concepto de estrategia ha sido objeto de múltiples interpretaciones, de modo que no existe una única definición; se puede considerar una acción consciente, deseada y determinada de forma anticipada con el fin de asegurar el logro de los objetivos, es cualquier conjunto de acciones o comportamientos, sea deliberado o no, también es cualquier posición visible o forma de situar al sujeto en el entorno sea directamente competitivo o no sin embargo la estrategia consiste no en elegir una posición sino en arraigar compromisos en las formas de actuar o responder; es un concepto abstracto que representa para una organización lo que la personalidad para el individuo. Se retoma también la definición desde lo clásico donde la estrategia es definida como un "proceso a través del cual el estratega se abstrae del pasado para situarse mentalmente en un estado futuro deseado y desde esa posición tomar todas las decisiones necesarias en el presente para alcanzar dicho estado."

Las estrategias son los métodos que se utilizan para hacer algo y los resultados que se obtienen dependerán en gran medida de saber elegir el método más eficaz para cada tarea.

CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS

Un primer acercamiento a las formas de aprendizaje intelectual nos remite a un modelo de procesamiento cognitivo de la información. Para ello, se presentarán las aportaciones realizadas por diversos autores, a través de una metodología descriptiva, referidas a los procesos cognitivos y meta cognitivos, las estrategias y estilos de aprendizaje que se pueden inferir de tal procesamiento, su conceptualización y clasificación, para describir un modelo teórico de funcionamiento cognitivo que los aglutine.

Estrategia de aprendizaje o cognitiva:

Se la puede definir como un proceso constructivo del conocimiento que afecta particularmente al sujeto que lo realiza y en el que no se puede restar importancia a sus características particulares pues de ello depende la interacción de los contenidos, su enseñanza y las acciones que dicho sujeto realiza interna y externamente para apropiarse del saber y aplicarlo a su cotidianidad. Esta afirmación sobre concepto de estrategia de aprendizaje es coincidente con lo que expresa Schmeck (1988). Un estudiante, en un marco escolar propicio, realiza un doble aprendizaje: el relativo a la materia y el relativo al proceso de pensamiento. Si éste al estudiar un tema lo memoriza, aprende a memorizar; si al estudiar lo sintetiza, aprende a sintetizar. Ello manifiesta que la formación del alumno en estrategias de aprendizaje no tan solo le ayuda a mejorar su rendimiento académico, sino también el desarrollo de la comprensión, la síntesis, el análisis, en los que se basan los procesos de pensamiento y los cuales los profesores demandan de los estudiantes cuando les piden que sean analíticos, críticos, creativos, seres pensantes.

La investigación sobre estrategias de aprendizaje llevó a Schmeck (1988) a concluir que cada persona desarrolla durante su vida, como característica de su personalidad, un estilo de aprendizaje. Por tanto implica cada vez acciones de mayor complejidad en las que se hace uso del repertorio de aprendizajes que involucra el antes, el ahora y el futuro y donde la capacidad de la memoria se vuelve un elemento de invaluable importancia en la adquisición del aprendizaje.

Para comprender como aprendemos es necesario involucrar el funcionamiento de la memoria pues es esta la encargada en los seres humanos de registrar retener y recuperar la información; proceso sin el cual no sería posible que se diera el aprendizaje el que a su vez requiere ser muy significativo para perdurar a través del tiempo y ser utilizado de manera eficaz mediante el uso de diversas estrategias cuando sea necesario.

Estrategias de adquisición de conocimiento:

Son aquellas que se utilizan para adquirir conocimiento fundamentalmente en el contexto educativo y para una mejor comprensión se analiza desde tres categorías fundamentales las cuales están interrelacionadas permitiendo la eficacia en el aprendizaje siendo estas las estrategias de ensayo , elaboración y de organización de la

información que deseamos aprender. Cada grupo de estrategias está relacionado con los procesos cognoscitivos que nos permiten codificar, almacenar y evocar la información que recibimos del medio ambiente (un texto, un docente o cualquier otra fuente de información). Así, las estrategias de ensayo nos permiten codificar o registrar la información y llevarla al almacén de la memoria a corto plazo (memoria de trabajo). En este almacén se trabaja la información recibida mediante el uso de estrategias de elaboración y de organización con el fin de pasarla a la memoria a largo plazo, en la cual se almacenará hasta su posterior evocación y recuperación.

Estrategias de resolución de problemas:

Entendida como la capacidad que se tiene para utilizar lo aprendido en función de resolver asertivamente diferentes situaciones para lo cual se debe enfrentar un desafío, formularse preguntas, clarificar objetivos, definir y ejecutar el plan de acción y evaluar la solución. Existen tantas estrategias como variedad de pensamientos, de situaciones, de contextos lo que lo diferencia es la manera como cada sujeto asume lo que sabe y lo adapta a la necesidad.

Estrategias Pedagógicas:

En esta misma línea retomamos el capítulo Estrategia Pedagógica para la Formación Investigativa de los Estudiantes en el Libro Propuesta para un Modelo Formativo Basado en la Investigación Pedagógica de Urrego T. A. donde nos dice que las estrategias pedagógicas son una propuesta para la formación y requiere de intervención en todos los procesos de formación que integre los conocimientos, habilidades, los valores requeridos en las prácticas docentes para la transformación del modo de actuación profesional del docente que garantice un desempeño profesional eficiente y pertinente para asumir los retos de la globalización y aportar al desarrollo de la sociedad, por lo tanto se proponen acciones y actividades, que requieren de procesos de innovación, métodos, procedimientos y técnicas referidas al proceso del conocimiento científico, para hacer más eficiente y pertinente el proceso de formación de los profesionales de la educación.

Para desarrollar la estrategia pedagógica, es necesario en principio tener claro el concepto de estrategias la cual se hace referencia, el cual además ha sido objeto de

múltiples interpretaciones de modo que no existe una única definición al respecto, puede identificarse como: conjunto de medios para lograr un fin, objetivo, pasos o concepciones que aportan a la estructuración de las mismas y se parte de lo planteado por (Ned Goce y José L; 1998) “Como un procedimiento que organiza secuencialmente la acción y el orden para conseguir las metas previstas” como se puede ver esta definición concepto es reduccionista en cuanto se queda en solo procedimiento, lo cual no establece el alcance que debe tener la estrategia pedagógica propuesta.

Estrategias Didácticas:

Estrategias didácticas son todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información. A saber, todos aquellos procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para promover aprendizajes significativos.

Dado que la didáctica contempla tanto las estrategias de enseñanza como de aprendizaje, vamos aclarar la definición para cada caso.

Estrategias para aprender, recordar y usar la información. Consiste en un procedimiento o conjunto de pasos o habilidades que un estudiante adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del estudiante para construir un nuevo aprendizaje. El maestro se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los estudiantes, ya no es él el que simplemente los imparte, sino que los estudiantes participan en lo que aprenden, pero para lograr la participación del estudiante se deben crear estrategias que permitan que el estudiante se halle dispuesto y motivado para aprender. Gracias a la motivación que pueda alcanzar el maestro el estudiante almacenará el conocimiento impartido y lo hallará significativo o sea importante y relevante en su vida diaria. El aprendizaje significativo es aquel en el cual la persona va adquiriendo su propio conocimiento y aplicando en la vida cotidiana, esto favorece en su conducta social.

Según (AUSUBEL; 1983):

Manifiesta que el aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante preexistente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras. Hablar de la teoría del aprendizaje significativo, es referirnos a una de las grandes contribuciones de Ausubel al aprendizaje, el cual aborta el proceso tomando en cuentas en su totalidad los factores que determinan el mismo.

(AUSUBEL, 1983) afirma:

Que el origen de la Teoría del Aprendizaje Significativo radica en el interés que tiene por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces de provocar de manera deliberada cambios cognitivos estables, susceptibles de dotar de significado individual y social.

Además explica, que una teoría del aprendizaje escolar que sea realista y científicamente viable debe ocuparse del carácter complejo y significativo que tiene el aprendizaje verbal y simbólico, con el propósito de lograr esa significatividad, se debe prestar mucha atención a todos y cada uno de los elementos y factores que le afectan y que pueden ser manipulados para tal fin. Pero para abordar con claridad los verdaderos aportes del aprendizaje significativo se debe enfocar en dos etapas distintas: las propuestas inicialmente por Ausubel y las contribuciones hechas a lo largo del tiempo en esta área.

Aunque "aprendizaje significativo" un término de popularidad reciente, su origen hay que situarla bastante años atrás cuando Ausubel (1963 – 1968) define lo opuesto al aprendizaje repetitivo. Para este autor y para sus seguidores, la cooperación y significatividad del aprendizaje matemático, se refiere a la posibilidad de establecer vínculos sustantivos y no arbitrario entre lo que hay que aprender (el nuevo contenido) y lo que ya se sabe, lo que se encuentra en la estructura cognitiva de la persona que aprende.

Aprender significativamente quiere decir poder atribuir significado al material objeto de aprendizaje; dicha atribución sólo puede afectarse a partir de lo que ya

conoce, mediante la actualización de esquemas de conocimientos pertinentes para la situación de que se trate. Esos esquemas no se limitan a asimilar la nueva información, sino que el aprendizaje cooperativo y significativo supone siempre una revisión, modificación y enriquecimiento estableciendo nuevas conexiones y relaciones entre ellos, en lo que se asegura la funcionalidad y memorización comprensiva de los contenidos aprendidos significativamente. Durante mucho tiempo se consideró que el aprendizaje era sinónimo de cambio de conducta, esto, porque dominó una perspectiva conductista de la labor educativa, sin embargo, se puede afirmar con certeza que el aprendizaje humano va más allá de un simple cambio de conducta, conduce un cambio en el significado de la experiencia.

La experiencia humana no sólo implica pensamiento, sino también efectividad y únicamente cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer el significado de su experiencia. Para entender la labor educativa es necesario tener presente otros tres elementos del proceso educativo: los profesores y su manera de enseñar; la estructura de los conocimientos que conformen el currículo y el modo en que este se produce con el entorno social en el que se desarrolla el proceso educativo.

Lo anterior se desarrolla dentro de un marco psico – educativo, puesto que la psicología educativa trata de explicar la naturaleza del aprendizaje en el salón de clases y los factores que lo influyen, estos fundamentos psicológicos proporcionan los principios para que los profesores descubran por sí mismo los métodos y técnicas de enseñanza más eficaces, puesto que intenta descubrir métodos por ensayo y error, es un procedimiento ciego y por lo tanto innecesariamente difícil y auto económico. (Ausubel, 1983). En este sentido una “teoría de Aprendizaje” ofrece una explicación sistemática coherente y unitaria del ¿Cómo se aprende? ¿Cuáles son los límites del aprendizaje? entre otros., y complementando a las teorías del aprendizaje encontramos a los “principios del aprendizaje”, ya que se ocupan de estudiar los factores que contribuyen a que ocurra el aprendizaje, en los que se fundamenta la labor educativa, en este sentido, si el docente desempeña su labor en principios de aprendizaje bien establecido, podrá racionalmente elegir nuevas técnicas y estrategias de enseñanza en lo que la matemática se refiere y así mejorar la efectividad de su labor.

La teoría de aprendizaje significativo de Ausubel; ofrece en este sentido el marco apropiado para el desarrollo de la labor educativa, así como para el diseño de

técnicas educacionales coherentes con tales principios, constituyéndose en un marco teórico que favorecerá dicho proceso. Sólo habrá aprendizaje significativo y cooperativo cuando lo que se trata de aprender se logra relacionar de forma sustantiva y no arbitraria con lo que ya conoce quien aprende, es decir, con aspectos relevantes y preexistentes de su estructura cognitiva. Esta relación o anclaje de lo que se aprende con lo que constituye la estructura cognitiva del que aprende, fundamental para Ausubel tiene en consecuencia trascendentes en la forma de abordar la enseñanza de la matemática básica.

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.

Algunas de las estrategias de enseñanza que el docente puede ampliar con la intención de facilitar el aprendizaje significativo de los alumnos y que a la vez pueden incluirse basándose en su momento de uso y presentación tenemos:

Las estrategias pre - instruccionales (antes):

Son estrategias que preparan y alertan al estudiante en relación a qué y cómo va a aprender, entre estas, los objetivos (que establece condiciones, tipo de actividad y forma de aprendizaje del alumno y el organizador previo que es Información introductoria, tiende un puente cognitivo entre la información nueva y la previa).

Las estrategias constructivas:

Apoya los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza, cubren funciones como: detección de la información principal, conceptualización de contenidos, delimitación de la organización y la motivación aquí se incluye estrategias como ilustraciones, mapas conceptuales, redes semánticas y analogías.

Las estrategias pos - instruccionales:

Se presenta después del contenido que se ha de aprender y permitir al alumno formar una visión sintética, Integradora. Permite valorar su propio aprendizaje. Algunas estrategias pos-instruccionales más reconocidas son preguntas Intercaladas, resúmenes, mapas conceptuales.

Hay estrategias para activos conocimientos previos de tipo pre – instruccionales que le sirve al docente para conocer lo que saben los alumnos y para utilizar tal conocimiento como fase para promover nuevos aprendizajes, se recomienda resolver al inicio de clases. Ejemplo: actividad generadora de información previa (lluvia de Idea) Pre interrogantes, etc.

Estrategias para orientar la atención de los alumnos:

Son aquellas que el profesor utiliza realizar y mantener la atención de los aprendices durante una clase. Son de tipo instruccional pueden darse de manera continua para Indicar a los alumnos que las ideas deben centrar sus procesos de atención codificación y aprendizaje. Algunas estrategias son: preguntas insertadas, el uso de pistas o claves y el uso de ilustraciones.

Estrategias para organizar Información que se ha de aprender:

Permiten dar mayor contexto organizativo a la información nueva se ha de aprender al representar en forma gráfica o escrita, hace el aprendizaje más significativo de los alumnos.

Estas estrategias pueden emplearse en los distintos momentos de la enseñanza. Podemos Incluir en ella a las de representación viso espacial, mapas o redes semánticas y representaciones lingüísticas como resúmenes o cuadros sinópticos.

Estrategias para promover el enlace entre los conocimientos previos y la nueva información que se ha de aprender:

Son aquellas estrategias destinadas a crear y potenciar enlaces adecuados entre los conocimientos previos y la información nueva que ha de aprender asegurando con ella una mayor significatividad de los aprendizajes logrados. Se recomienda utilizar durante la instrucción para lograr mejores resultados en el aprendizaje. Podemos citar los organizadores previos y las analogías.

El uso de estas estrategias dependerá del contenido de aprendizaje, de las tareas que deberán realizar los alumnos, de las actividades didácticas efectuadas y de ciertas características de los aprendices.

SEGUNDA CATEGORIA

SALTO TRIPLE

HISTORIA DEL ATLETISMO

La historia del atletismo puede ser 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, de salto 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.

A pesar de las especulaciones de diversos autores, resulta perfectamente comprensible que no dispongamos de información fiable sobre las marcas realizadas en la antigüedad. Otros acontecimientos importantes de la antigua Grecia eran los juegos píticos, los juegos nemeos y los juegos ístmicos. Los juegos píticos se celebraban en Delfos y tenían una resonancia casi equiparable a los juegos olímpicos. En ellos también

se concedían grandes honores a los vencedores. Con el paso del tiempo, los premios adquirieron tal magnitud que sus receptores se hicieron inevitablemente profesionales.

Los atletas recurrían ocasionalmente a brebajes misteriosos para mejorar su rendimiento. Con la misma finalidad, algunos se extirpaban el bazo, ya que la medicina antigua no apreciaba el verdadero valor de este órgano.

Los premios que recibían los vencedores eran de un valor considerable en relación con el nivel económico de la época y los incentivos eran tan grandes que el riesgo de inducir a la corrupción llegó a punto extremo. Teniendo en cuenta estas circunstancias, no es descabellado suponer que el final de los juegos, decretado por el emperador romano Teodosio en el año 393, llegó como efecto resultante de varios factores y no como una mera consecuencia de las rivalidades religiosas y políticas. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

En cuanto a los Celtas, fundaron Los Lugnas Games, más tarde llamados Tailteann Games (se celebraban en Tailti, condado de Meta, hoy Teltown, al noroeste de Dublín) y que tuvieron su origen en fiestas locales. Según el *Antiguo Libro de Leinster*, escrito hacia el año 1150 a.C., los juegos se celebraron por vez primera el año 829 a.C. El programa de pruebas atléticas incluía salto de altura, salto con pértiga, lanzamiento de piedra y lanzamiento de jabalina. Estos juegos se celebraban anualmente, en el mes de agosto. Con el paso del tiempo perdieron importancia y continuidad pero, de una forma u otra, sobrevivieron hasta el siglo XIV.

Noticias relativas a los Tailteann Games nos llegaron también a través de las antiguas sagas irlandesas, en las cuales la historia y la leyenda parecían entrelazarse estrechamente, lo cual puede afirmarse también hasta cierto punto de los relatos de los antiguos juegos griegos. En la transición de la Edad Antigua a la Edad Media se desarrollaron nuevas corrientes culturales y religiosas que contribuyeron a restar importancia a los ejercicios atléticos.

En el continente europeo el deporte sobrevivió gracias a los torneos caballerescos o militares y a deportes atléticos de unas características no muy alejadas de las que dominan en nuestros días comenzaron a desarrollarse en las islas Británicas. En el siglo XII la ciudad de Londres podía alardear de varios terrenos atléticos donde

personas de diferentes clases ponían a prueba su destreza física en pruebas de carrera, salto y lanzamiento. En Escocia estos ejercicios atléticos desempeñaron un papel importante en las fiestas populares, que hasta cierto punto han perdurado hasta nuestros días, especialmente las pruebas de pesos.

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 Olímpia. 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.

HISTORIA DEL SALTO TRIPLE

El triple salto nació, sin duda, de una mala interpretación de las pruebas atléticas practicadas por los griegos. Éstos, en efecto, sumaban los resultados de los tres mejores saltos de la competición de salto de longitud, lo que llevó a pensar que practicaban un triple salto encadenado. Sea como fuere, el triple salto precisará mucho tiempo para imponerse en tanto que disciplina por completo. Por otro lado, no se codificará bajo su forma actual (pata coja, zancada y salto) hasta aproximadamente 1904. Incluso fue practicado sin impulso en los primeros Juegos Olímpicos modernos.

Si en lo sucesivo tiene derecho a ser mencionado entre las pruebas atléticas máspreciadas, es esencialmente gracias a su carácter espectacular, así como a las cualidades físicas y técnicas que exige por parte de quienes lo practica. Sólo los verdaderos

especialistas pueden brillar en esta disciplina que requiere a la vez velocidad, fuerza y coordinación, así como una extremada precisión técnica. Hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercer salto. Esta ha sido la modalidad que predominó y se hizo oficial

CONCEPTO DE ATLETISMO

Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

CONCEPTO DE SALTO TRIPLE

El **triple salto** o **salto triple** es una prueba de atletismo que se engloba dentro de los saltos, compuesto por salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto.

Para realizar un triple salto hay que realizar una secuencia de pasos. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace otro salto repitiendo la primera pierna y en el tercero se efectúa un cambio de pierna, siendo este el último impulso antes de caer en la arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída.

Un concurso estándar, está compuesto por seis intentos, los tres primeros para todos los atletas y los tres últimos para los ocho mejor clasificados, denominados saltos de mejora. En caso de ser 8 o menos atletas, todos pasarán a la mejora. Ganará el atleta que mejor marca haya realizado, en caso de empate se comprobará la segunda mejor marca de cada uno de ellos y así sucesivamente.

La medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, si el saltador realiza la primera batida pasada esta línea, el salto será anulado.

PRINCIPALES ESTILOS DE SALTOS

Primitivos: hasta las postrimerías del siglo XIX se practicaban los tres saltos sin una forma fija. Los irlandeses empleaban la misma pierna, mientras los escoceses solían hacer los dos primeros con la misma para cambiar de pierna en el tercer.

Hop-step-jump: los especialistas americanos de aquella época con la adopción de la técnica escocesa, practicaban un segundo salto muy corto, con la idea de no perjudicar el tercero, de ahí la denominación estadounidense de hop, step and jump.

El estilo japonés planteaba la colaboración de los elementos de velocidad de carrera y fuerza de salto, - la mayoría de los atletas procedían de salto de longitud - con un segundo salto más largo con la característica de máxima elevación de la rodilla de la pierna avanzada, para una parábola más alta y aumento progresivo del mismo.

El estilo soviético, se basaba en la fuerza, con parábolas de salto elevadas en particular la primera y la tercera, por lo que se la conoce también como la técnica de salto vertical, con la característica del movimiento paralelo de los brazos desde la batida en la tabla

El estilo polaco se basaba en la velocidad, con parábolas de salto progresivamente ascendentes, pero con una mayor horizontalidad que los soviéticos, de aquí la denominación de técnica de salto plano, para mantener mejor el ritmo y la velocidad adquirida por la carrera de impulso.

El estilo mixto, se basa en una técnica con trabajo paralelo de brazos a partir del segundo salto y con parábolas intermedias de salto entre las formas rusa y polaca, conocida también como salto natural, con un tercer salto más largo que el primero.

TECNICA PARA EL SALTO TRIPLE

Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el tercero se cae al foso de arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, izquierda, derecha y caída o derecha, derecha, izquierda y caída. El reglamento establece las mismas normas para que el salto sea válido en la batida. Es

decir, se toca tabla pero no se supera. Esto se realiza gracias a la lámina de plastilina que se coloca justo después de la tabla.

La medición del salto se realiza desde el extremo de la tabla hasta la marca en la arena más cercana a esta. Carrera de aproximación Es similar a la de longitud, con menos variaciones de ritmo y amplitud en los últimos pasos (carrera más homogénea).



Primer salto.

El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud, aunque el despegue sea similar. En la suspensión las piernas realizan el gesto de "2 pasos" en el aire. El tronco permanece en todo momento en posición vertical.

En la adaptación la pierna de batida que había quedado atrasada después del segundo paso se adelanta extendiéndose y buscando activamente el suelo en el aterrizaje. La pierna que se ha batido es la misma que la que va a batir de nuevo en el segundo salto.

Segundo salto

Se inicia en el momento en que el pie de la pierna de batida toma contacto con el suelo después de su acción circular. No es más que una zancada en profundidad. El tronco permanece recto, la pierna libre flexionada por el muslo (casi 90°) se mantiene a la altura de las caderas y la de atrás, también flexionada tras su impulso, trata de acercarse a la de delante.

Tercer salto

Es muy parecido al salto de longitud. El atleta llega con mucho menos velocidad horizontal que el saltador de longitud, por lo que el triplista, en la fase de suspensión,

sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión. En clase hemos utilizado siempre el de natural.

CARACTERISTICAS DEL ATLETA

Distribución del esfuerzo

Es importante para el triplista saber distribuir adecuadamente los tres impulsos; deben ser lo más iguales posible. Se corre el riesgo de realizar un primer salto muy bueno y un segundo malo, lo que sería insuficiente en la alta competición.

Fuertes tobillos

Desde cierto punto de vista, el triple es una prueba antinatural. Los triplistas, al caer en sus batidas, someten a su tobillo a un golpe equivalente a tres veces el peso del atleta. Es decir, cerca de trescientos kilos en el choque contra el suelo.

Fibras

Las fibras de los saltadores son, en una enorme proporción, explosivas y muy rápidas, totalmente anaeróbicas en su funcionalidad desde el punto de vista energético. El saltador debe nacer con estas fibras, pero también se pueden desarrollar a base de pesas, multisaltos y muchos ejercicios de flexibilidad y técnica.

Capacidad de impulsión

Todos los saltadores tienen una gran capacidad de impulsión. Tanto en altura como en pértiga, longitud y triple salto hay una elevación sobre el suelo. Dentro de la elevación también hay algo de salto en extensión. Para llevar a cabo este salto es imprescindible tener una buena capacidad de impulsión, o lo que en el argot se llama -bote-. Sin bote no se puede saltar, y se consigue gracias a las fibras explosivas y rápidas, a las que hemos hecho referencia.

MEMORIA PARA MECANIZAR

Los saltadores han de ser personas hábiles y flexibles, con una serie de cualidades innatas: capacidad de mecanizar, de asimilar, de archivar movimientos musculares. En las cuatro

especialidades, los saltadores hacen la película -in mente- de cómo van a realizar el salto antes de llevarlo a cabo.

Tienen perfectamente talonada su carrera, saben los pasos exactos que dan desde el sitio en que la inician, que previamente marcan en la pista, y saben también el lugar desde donde deben batir. Si se equivocan, aunque sea medio pie abajo o arriba, puede ser fatal para el resultado final.

Luego, una vez que se elevan, los saltadores tienen que mecanizar en el aire toda una serie de movimientos, según el estilo característico de cada uno.

Esta mecanización se ensaya en los entrenamientos, repitiendo miles y miles de veces, hasta que lo puedan hacer prácticamente sin pensar.

Velocidad

Evidentemente tienen que ser muy rápidos; no hay un solo saltador de cualquiera de cualquiera de las cuatro especialidades que no sea un gran velocista. Incluso más rápido de puesta en acción que un velocista de cierta calidad, con la diferencia que no aguantaría una carrera de 100 metros. En 20, 30, y 40 metros tienen que ser muy veloces.

Concentración

Otra cualidad de los saltadores es su gran capacidad de concentración. Algunos piden palmas a los espectadores, pero es porque ese tipo de apoyo les ayuda a concentrarse.

Nutrición

Como todos los saltos atléticos se caracterizan por ser pruebas explosivas, la nutrición de los saltadores es muy parecida a la que llevan a cabo los especialistas en pruebas de velocidad o vallas.

Los saltadores queman fundamentalmente glucógeno, por hacer uso de fibras explosivas o rápidas, que sólo gastan este combustible de gran calidad.

A los saltadores les cuesta especialmente quemar grasas y, como generalmente han de ser altos

y delgados, coger demasiado peso sería un handicap enorme en la competición.

La calidad en la alimentación es la misma para todos los saltadores. Su dieta debe ser variada y equilibrada. La cantidad de calorías que deben ingerir está en función de la cantidad de trabajo que desarrollen diariamente y también del volumen corporal que hay que nutrir.

Como hacen numerosos entrenamientos de fuerza, deben asimilar más calorías en forma de proteínas que cualquier otro atleta de una especialidad no explosiva. Alrededor de un 2 o 3% más.

En cuanto a las vitaminas se refiere, toman las mismas que cualquier otro atleta.

Entrenamiento

Guarda características similares al entrenamiento de longitud

- 7) Circuitos de velocidad y potencia.
- 8) Ejercicios de agilidad.
- 9) Series de velocidad (60-80).
- 10) Multisaltos y saltos completos con aumento del número de pasos
- 11) Pesas, cargas medias (50%) ejecutadas rápidamente
- 12) Trabajo técnico (talonamiento, batida, vuelo...)

No obstante, destacan algunos aspectos como

- Mayor trabajo de velocidad y multisaltos que en longitud
- Trabajo intensivo de ambas piernas

SALTO TRIPLE EN JUEGOS OLÍMPICOS

La especialidad se incluye en el edición inaugural de los Juegos Olímpicos, Atenas, Grecia en 1896, con triunfo del estadounidense James Connolly, quien salta 13.71 metros, segundo es el francés Alexandre Tuffère con 12.70 y tercero el griego Ioannis Persakis con 12.52 metros.

El debut del sexo femenino se produce en la cita de Atlanta, Estados Unidos en 1996, resulta triunfo de la ucraniana Inessa Kravets con marca de 15.33 metros, le sigue

la rusa Inna Lasovskaya con 14.98 y la checa Sarka Kasparikova también con 14.98 metros.

SALTO TRIPLE EN CAMPEONATO MUNDIALES

En el sector masculino esta especialidad se inicia en la cita de Helsinki, Finlandia en 1983, siendo el triunfador el polaco Zdislaw Hoffman con 17.42 metros, le sigue el estadounidense Willie Banks con 17.18 y tercero es el nigeriano Ajavi Agbebaku con 17.18 metros.

El sexo femenino lo hace en Stuttgart, Alemania, siendo la ganadora la rusa Anna Biryukova con 15.09 metros, segunda es la también rusa Yolanda Chen con 14.70 y tercera la búlgara Iva Prandzheva con 14.23 metros.

RÉCORDS MUNDIALES

El primer récord mundial de esta especialidad reconocido por la IAAF data del 30 de mayo de 1910, cuando el estadounidense Daniel Aheam logra 15.12 metros en New York, Estados Unidos.

Los 16 metros fueron conquistados por el japonés Naoto Tarima el 6 de agosto de 1932 en Berlín, Alemania, 28 años más tarde el polaco Józef Schmidt salta 17.03 en Olsztyn, Polonia para derribar la barrera de los 17 metros.

El 7 de agosto de 1995 durante el Campeonato Mundial de Atletismo celebrado en Gotemburgo, Suecia, el inglés Jonathan Edwards logra dos brincos sobre los 18 metros, el primero con 18.16 y el segundo con 18.29 metros, actual tope mundial.

En el sexo femenino, el primer récord mundial es logrado por la china Li Huirong con 14.16 metros, marca lograda el 23 de abril de 1988 en Shijiazhuang, China. Los 15 metros fueron conquistados el 21 de agosto de 1993, cuando la saltadora rusa Anna Biryukova logra 15.09 en el Campeonato Mundial de Atletismo celebrado en Stuttgart, Alemania.

La actual cuota mundial es lograda en otra cita mundial, en Gotemburgo, Suecia, cuando la ucraniana Inessa Kravets, salta 15.50 metros el 10 de agosto de 1995.

REGLAS

El reglamento de triple salto se refiere a la competición con los siguientes aspectos:

-Para que un salto sea válido, el atleta debe realizar los dos primeros saltos con el mismo

pie (a pata coja) y el tercero con el otro pie.

-El salto a la pata coja deberá efectuarse de manera que el atleta caiga primeramente con el mismo pie que ha efectuado su batida; en el paso (segundo salto), contactará con la pista sobre el otro pie, en el que, posteriormente, se apoyará para efectuar el salto final. No se considerará salto nulo si el atleta al saltar toca el suelo con su pierna "pasiva". - Cada saltador dispone de un tiempo de 1,30 minutos para realizar el salto desde que es llamado por el juez.

-La medición del salto es la distancia de la perpendicular que va desde el punto en el que el saltador ha dejado la última huella hasta el límite de la plastilina con la tabla de batida.

-En el momento en que el atleta haya realizado el salto, debe salir por delante del foso, y nunca por detrás de su salto. -En caso de empate, se mira cuál de los saltadores ha hecho el segundo salto más largo. Si sigue habiendo empate se considera el tercero y así sucesivamente.

-Los saltadores que participan en la mejora de marca, saltarán por orden inverso a la marca alcanzada, es decir, el que posea la mejor marca saltará el último.

Se considera salto nulo cuando el atleta:

-Realiza cualquier tipo de salto con voltereta (salto mortal) durante la carrera de toma de impulso o en el acto del salto.

-Si sobrepasa el tiempo de 1,30 minutos para la realización del salto desde que es llamado por el juez.

-Si se levanta, gira y regresa pisando la zona de caída.

- Si cae con una parte del cuerpo fuera del foso y por detrás de la última huella.
- Si no llega a la zona de caída al terminar el último intento.

LA TABLA DE BATIDA

Según el reglamento de la federación española de atletismo, la tabla de batida de triple salto tendrá las siguientes características: a línea de batida estará colocada una tabla indicadora de plastilina.

-Será rectangular y hecha de madera u otro material rígido en el que los clavos del atleta agarren y no patinen. Medirá 1,22m de longitud; 20cm de anchura y no más de 10cm de grosor. Será pintada de un color que contraste, al igual que la plastilina, de otro color. - La tabla estará montada en un hueco hecho en el pasillo, y la superficie elevada a unos 7mm. Los bordes de la tabla estarán inclinados en un ángulo de 45° con el borde más próximo al pasillo de toma de impulso o serán cortados de tal forma que el hueco cuando sea cubierto de plastilina dé un ángulo de 45° hasta la horizontal.

-La parte superior del indicador de plastilina estará cubierta por una capa de plastilina los 10 primeros mm y a lo largo de toda su longitud. -Cuando esté instalada en el hueco, todo el conjunto está suficientemente rígido para poder soportar la fuerza del pie del atleta.

-La capa de plastilina podrá ser alisada por medio de un rodillo o raspador apropiado a fin de borrar las huellas hechas por los pies.

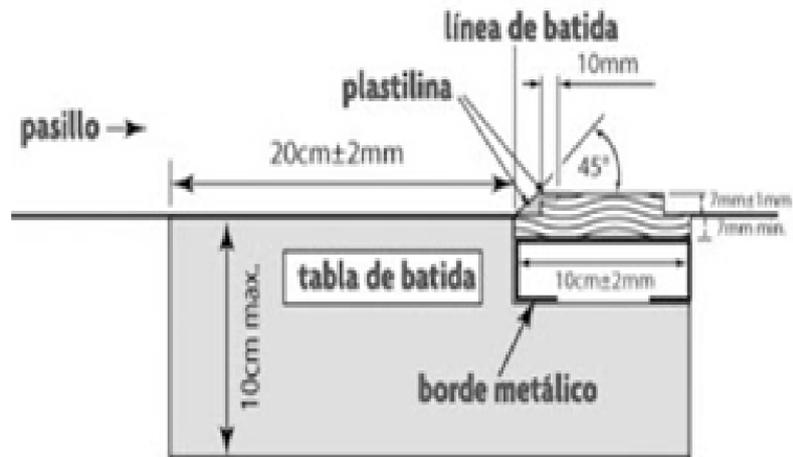
-La distancia entre la línea de batida y el extremo más lejano de la zona de caída deberá ser al menos de 21 m para hombres.

-En competiciones internacionales la línea de batida no estará a menos de 13m para hombres y 11m para mujeres.

LA ZONA DE CAÍDA:

Respecto a la zona de caída, el reglamento dice:

-La zona de caída deberá ser cubierta por arena fina humedecida, y la superficie de dicha arena deberá estar a nivel con la tabla de batida.



f. METODOLOGÍA

Para poder realizar el siguiente trabajo de investigación y después de haber adquirido conocimientos previos primeramente acudí al colegio “Adolfo Valarezo”, me he dado cuenta que para realizar el presente trabajo de investigación debo hacer un acercamiento con la realidad mediante una observación; es decir, acudir al lugar seleccionado por mi persona y luego de haber dialogado con parte de los docentes del colegio pude observar y determinar algunos problemas de los cuales seleccione uno para desarrollarlo mediante la investigación.

Continuando con el desarrollo de este trabajo de investigación, procedí a realizar la justificación donde di a conocer los fines y propósitos, tomando en cuenta su importancia, su factibilidad y la originalidad del trabajo investigativo.

Seguidamente planteo los objetivos de tipo general y específico en función al tema y problema que pretendo alcanzar con el desarrollo de la presente investigación.

Luego propuse un marco teórico que permitió explicar y entender el problema de investigación, con la finalidad de conocer la incidencia de las estrategias metodológicas en el desarrollo del salto triple de la disciplina del atletismo en los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado del Colegio Nacional “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014?

Para la realización de la presente investigación utilizo los siguientes métodos:

Método científico.- es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permitan obtener conocimientos.

Me sirvió para la búsqueda de información, desarrollo del marco teórico y posteriormente elaborar los lineamientos alternativos.

Método deductivo.- es aquel que parte de principios generales a casos particulares.

Lo utilice en el desarrollo del diagnóstico de problemas y en el marco teórico.

Método inductivo.- asciende de casos particulares a la generalización.

Lo utilizare en el análisis e interpretación de resultados para llegar a las conclusiones y lineamientos alternativos.

Método descriptivo.- es aquel que me permitió describir y clasificar al fenómeno a estudiar.

Lo utilice para el desarrollo de la problematización y después me servirá para el análisis e interpretación de datos.

Método histórico y lógico.- este método está ligado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en sucesión cronológica para conocer la evolución y desarrollo del fenómeno de investigación.

Me sirvió para revelar la historia y está en el planteamiento del problema.

Método analítico- sintético.- el método analítico es cuando se desintegra el todo en sus partes constitutivas. Lo amplié en el diagnóstico de problemas, en el marco teórico y posteriormente en el análisis e interpretación de resultados.

Método sintético es cuando se reconstruye las partes en el todo.

Me servirá para cuando elabore las conclusiones.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Para recoger la información empírica se utilizaran las siguientes técnicas enunciadas:

La observación.- es el medio que nos sirve para recolectar información y tomar decisiones en la investigación, en el cual se procede a observar las actividades colegiales realizadas por el estudiante.

La encuesta.- consiste en recopilar información a través de un instrumento que es el cuestionario el cual consta de interrogantes las cuales serán llenadas por los encuestados.

POBLACION Y MUESTRA

La población que interviene en el presente trabajo investigativo está constituido por los estudiantes del tercero de bachillerato general unificado del colegio “Adolfo Valarezo” del cantón y provincia de Loja, periodo académico 2013-2014.

CUADRO DE POBLACION Y MUESTRA

POBLACION	POBLACION	MUESTRA
TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO "A"	32	
TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO "B"	30	29
TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO "C"	25	
TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO "D"	24	
TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO "E"	25	
DOCENTES DE EDUCACIÓN FISICA	2	
TOTAL	138	29

FUENTE: COLEGIO NACIONAL "ADOLFO VALAREZO"

ELABORACION: EL INVESTIGADOR: CRISTIAN RAMIRO CHILLOGALLO PINEDA

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Los recursos que intervienen en el presente trabajo son:

Recursos institucionales:

- Universidad Nacional de Loja
- Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
- Carrera de Cultura Física
- Colegio Nacional “Adolfo Valarezo”

Recursos Humanos

- Asesora Dra. Rosa Álvarez T. MsC
- Investigador del proyecto: Cristian Ramiro Chillogallo Pineda
- Jóvenes y señoritas del Tercero de Bachillerato del Colegio “Adolfo Valarezo”

Recursos materiales

Materiales bibliográficos

- Textos
- Libros
- Internet

Materiales audiovisuales

- Cámara

Materiales de oficina

- Hojas de papel boom
- Computadora
- Grapadora
- Impresiones
- Flash memory
- Copias de borrador
- Perfiles
- Anillados

PRESUPUESTO

CONCEPTO	VALOR
UTILES DE ESCRITORIO	5.00
RESMAS DE PAPEL	3.50
SERVICIO DE REPRODUCCION (COPIAS)	15.00
INTERNET	7.00
MOVILIZACION Y COMUNICACIÓN	10.00
ALIMENTACION	5.00
TOTAL	45.50

FINANCIAMIENTO

Todos los gastos del presente trabajo serán financiados por el autor

i. BIBLIOGRAFIA

- ✓ Cajavilca Lagos Freddy Herramientas para el APICE, Aprendizaje Significativo, 3ra Edición, 2006.
- ✓ Cano, F. (1995) Estrategias y estilos de aprendizaje. Psicología de la educación para profesores. Madrid.
- ✓ Gagné Robert, y Briggs, Leslie. (1999) La planificación de la Enseñanza (sus principios). México. Trillas.
- ✓ Gran enciclopedia de los deportes. Tomo II. Editado en España e impreso en España.
- ✓ <http://www.monografias.com/trabajos19/estrategiasaprendizaje/estrategiasaprendizaje.shtml>
- ✓ LIC. MORETTI JAN MANUEL. // La Tercera versión de “Correr!, Saltar!, Lanzar!- Guía IAAF para la Enseñanza de Atletismo”.
- ✓ López Rodríguez, A. (2003): el proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Ed. Deportes, La Habana.
- ✓ López, CJ. (1996): propuesta de una nueva metodología en Educación Física. Sin publicar.
- ✓ Monereo, C. (coord.)(1994): Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje, Formación del profesorado. Barcelona.
- ✓ Revista cuadernos de pedagogía (marzo, 1993) Nro. 212 “Educar en la Diversidad”.
- Revista Digital de deportes. Año 8 - N° 51. Buenos Aires.

ANEXO 2: Encuesta para alumnos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

FECHA: _____

Distinguido estudiante, con la finalidad de realizar un trabajo de investigación y en calidad de estudiante de la Universidad Nacional de Loja le solicito respetuosa y comedidamente a usted se digne proporcionar la información para el cumplimiento de dicha tarea académica. Estos son datos que son confidenciales a su vez serán utilizados para el desarrollo de una investigación con el fin de ayudar a solucionar los problemas inmersos en el deporte.

Por su colaboración desde ya le expreso mis más sinceros agradecimientos.

ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

1. ¿Desde su punto de vista se cumplen con los objetivos planteados en cada clase?

SI () NO ()

Porque -----

2. ¿El profesor siempre está buscando nuevas técnicas y métodos de enseñanza para sus clases?

SI () NO ()

Porque -----

3. ¿Cree Ud., que un cambio en la Metodología empleada mejoraría el rendimiento de todos los estudiantes?

SI () NO ()

Porque -----

4. ¿Tu maestro de Cultura física te motiva para que participes activamente en las clases?

SI () NO ()

Porque -----

ATLETISMO (SALTO TRIPLE)

5. Según su criterio la enseñanza que imparten los docentes de Cultura Física sobre Atletismo en el Colegio ADOLFO VALAREZO es:

Excelente () Buena () Mala ()

6. ¿Cuentan con los materiales necesarios para la práctica de este deporte? SI () NO ()

7. A usted le gusta la disciplina del salto triple en el atletismo?

SI () NO ()

Porque -----

8. ¿Qué tiempo le dedican a practicar la disciplina del salto triple?

Mucho () Regular () Poco ()

Anexo 3: Registro de Evidencias











ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	7
e. Materiales y Métodos	42
f. Resultados	47
g. Discusión	56
h. Conclusiones	64
i. Recomendaciones	65
Lineamientos Alternativos	66
j. Bibliografía	84
k. Anexos	85