UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO:

"EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA".

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FISICA

Autor: Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2014

CERTIFICACIÓN

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación titulado "EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA". Elaborado por el señor Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo, previo a optar por el grado de licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad Cultura Física, ha sido realizado bajo mi dirección y luego de revisar su contenido teórico y práctico, cumple con las normas generales para la graduación. Por lo que autorizo su presentación.

Loja Julio del 2014

Lic. Mgs José Efraín Macao Naula.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Yo, Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo

Firma:

Cédula: 1103023352

Fecha: Loja, Noviembre 11 de 2014

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

Yo, Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo, declaro ser autor de la tesis titulada: "EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA", como requisito para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el repositorio digital institucional.

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

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

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los once días del mes de noviembre del dos mil catorce, firma el autor.

Firma

Autor: Álvaro Francisco Bustamante Jaramillo

Cedula: 1103023352

Dirección: García Moreno e Irlanda Sarango

Correo electrónico: alvarofranciscobustamante@hotmail.com

Celular: 0997124446

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis Lic. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Tribunal de grado: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

Dr. Luis benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

AGRADECIMIENTO

Agradezco a los docentes del Área de la Educación Arte y la Comunicación, quienes supieron en mi persona, sembrar sus conocimientos y ejemplos, los cuales me servirán para mi futuro profesional.

De igual forma al Coordinador y Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, por haberme permitido realizar la presente investigación en esta unidad académica, y sobre todo al brindarme la información necesaria, para cumplir con la misma.

De manera particular al Lic. José Macao Naula, quien pacientemente dirigió el desarrollo de la presente tesis, aporte fundamental para concluir satisfactoriamente esta investigación.

Así mismo a todas las personas que de una u otra forma me han ayudado para poder terminar el presente trabajo.

El Autor

DEDICATORIA

A DIOS. Por darme sabiduría para reconocer el camino del Bien

A mi esposa y mis Hijos que son base fundamental, para seguirme preparando como profesional, para ser su ejemplo y guía.

Álvaro

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**						**OTRAS DEGRADACIONES**	**NOTAS OBSERVACIONES**
				NACIONAL	**REGIONAL**	**PROVINCIAL**	**CANTÓN**	**PARROQUIA**	**BARRIOS COMUNIDAD**		
TESIS	**ALVARO BUSTAMANTE "EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA".**	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	CELICA	CELICA	DORADO	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN: CULTURA FISICA Y DEPORTES

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

CROQUIS DEL SITIO DE INVESTIGACIÓN

ESQUEMA DE TESIS

CERTIFICACIÓN
AUTORIA
AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
UBICACIÓN GEOGRÁFICA
ESQUEMA DE TESIS
a. TITULO
b. RESUMEN
SUMMARY
c. INTRODUCCIÓN
d. REVISIÓN DE LITERATURA
e. MATERIALES Y MÉTODOS
f. RESULTADOS
g. DISCUCIÓN
h. CONCLUSIONES
i. RECOMENDACIONES
LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS
j. BIBLIOGRAFÍA
ANEXOS PROYECTO

a. TÍTULO

“EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA”.

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo titulado: el bloque de los movimientos naturales que se imparten en las clases de Educación Física y su incidencia en la iniciación del atletismo en los alumnos del 6to y 7mo grado de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica 2013, provincia de Loja, el problema de investigación se plantea, cómo este bloque incide en la iniciación del atletismo ya sea para la participación en competencias escolares o a nivel cantonal en los alumnos de los sextos y séptimos años. Los objetivos propuestos en el trabajo son: Establecer el nivel de relación que existe entre la planificación del bloque de movimiento natural con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, Conocer como la falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela y proponer una propuesta de competencias internas del miniatletismo para promocionar la práctica del atletismo en horas extracurricular en los niños de 6to y 7mo. Año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica. La revisión de la literatura se enmarca en las variables Educación física y miniatletismo. Para realizar el trabajo de investigación, se utilizó una metodología acorde a los requerimientos de la investigación, la misma que es de carácter descriptiva los métodos fueron: deductivo, inductivo, analítico, descriptivo, explicativo y estadístico; se recolecto la información a través de las encuestas aplicada a los docentes y aplicación de un pretest a los alumnos. Los resultados se establecieron en cuadros y gráficos luego de su tabulación y se realizó el análisis y su interpretación en base a los datos empíricos , la discusión está basada en la comprobación de las hipótesis planteadas llegando, como conclusión la falta de una planificación adecuada del bloque de juegos como un medio este si permite la iniciación de la práctica del miniatletismo utilizando metodologías que estén relacionadas con la edad, Cabe destacar que los enfoques cualitativos, al priorizar el conocimiento con profundidad de los fenómenos antes que la generalización de resultados, se manifiestan especialmente útiles en la investigación, es decir, en los estudios que abordan problemas cuyo proceso sistemático es escaso, finalmente se plantea lineamientos alternativos que permitan mejorar la práctica del mini atletismo en la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

SUMMARY

This research work titled block natural movements taught in physical education classes and its impact on the initiation of athletics at students 6th and 7th grade school Simon Bolivar 2013 Celica Canton province of Loja the research question arises, how this affects the initiation block athletics either participation in school office or cantonal level students in the sixth and seventh years. The proposed objectives of the study are to establish the level of relationship between planning block natural motion with the initiation of track events in children 6th. And 7th, known as the lack of competence of track events does not reveal the skills for initiation of athletics at students in sixth seventh year of the School and propose a proposed internal competencies to promote the practice miniatletismo athletics in extracurricular hours in children 6th and 7th. School year Simón Bolívar Canton Celica. The literature review is part of the Physical Education and miniatletismo variables. To perform the research, a methodology according to the requirements of the investigation, the same character that is descriptive methods were used: deductive, inductive, analytical, descriptive, explanatory and statistical; information was collected through surveys applied to teachers and implementation of a pretest to students. The results were established in tables and graphs after tabulation and analysis and interpretation was conducted based on empirical data, discussion is based on the verification of the hypotheses coming as finding the lack of proper planning block games like half this if you allow the initiation of practice miniatletismo using methodologies that are related to age, Onsite qualitative, to prioritize the knowledge depth of the phenomena before the generalization of results, approaches are manifested particularly useful in the investigation, ie, studies that address problems whose systematic process is scarce finally alternative guidelines is proposed to allow improve the practice of mini athletics at Simon Bolivar School Canton Célica

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada: “EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA”.

La investigación relacionada con el bloque de los Movimientos Naturales se enfocó en analizar cómo este bloque incide en la iniciación del atletismo ya sea para la participación en competencias escolares o a nivel cantonal en los alumnos de los sextos y séptimos años.

La práctica de los deportes desde edades tempranas tiene una íntima relación con las clases de Educación Física que se imparten en los establecimientos educativos como una área parte de la organización curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato Unificado, cuyos objetivos de área está en el desarrollo de habilidades y destrezas con criterio de desempeño a través de tres bloques, el bloque del movimiento natural, el Bloque de Juegos, y el Bloque del movimiento expresivo, cuyos objetivos tienden a desarrollar los elementos suficientes para el desarrollo psicomotor y el despertar de las habilidades hacia la iniciación deportiva. Por lo que es necesario conocer como se viene trabajando el bloque de Movimientos Naturales y su aporte en el atletismo Celicano en su etapa de iniciación.

Por lo que se considera analizar ¿Cómo influye el bloque de los movimientos naturales que se imparten en las clases de Educación Física y en la iniciación del atletismo en los alumnos del 6to y 7mo grado de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica?, para dar solución se debe realizar una propuesta de mejoramiento que minimice la problemática existente. Los objetivos específicos propuestos en el trabajo son: Establecer el nivel de relación que existe entre la

planificación del bloque de movimiento natural con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica, 2013. Conocer como la falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica. Proponer una propuesta de competencias internas del miniatletismo para promocionar la práctica del atletismo en horas extracurricular en los niños de 6to y 7mo. Año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica. De ello se derivó la hipótesis de la investigación que fue: La falta de planificación del bloque de movimiento natural no permite un proceso metodológico adecuado con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica 2013. La falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica

Un elemento más en la investigación es la metodología acorde a los requerimientos de la investigación, la misma que es de carácter no experimental ya que no se manipularon variables, los métodos fueron: deductivo, inductivo, analítico, descriptivo, explicativo y estadístico; para luego de recolectar información a través de las encuestas aplicada a los docentes para conocer la influencia del bloque del movimiento Naturales y las pruebas de pista del Miniatletismo aplicadas a los alumnos de sexto y séptimo año

La población fue los 8 docentes de la Escuela y los 80 estudiantes de los sextos y séptimos año de Educación Básica La información obtenida por las encuestas, y pruebas se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permitieron comprender e interpretar la información. Sobre estos elementos se construyó la discusión la misma que permitió comprobar la hipótesis plantada en base a un análisis e interpretación descriptiva de los dato y sobre los conceptos teóricos actuales Tomando en

consideración los datos más relevantes y, los criterios expuestos en el marco teórico, se logró detectar el problema relevante de falta de las pruebas de pista del atletismo para el aprendizaje.

Mediante la investigación se evidencio que la gran mayoría de los docentes planifican el bloque de Movimientos naturales pero con fines de cumplir con la programación curricular mas no como parte del inicio de la enseñanza aprendizaje del miniatletismo en las pruebas de pista, por lo que se pudo comprobar que al realizar las pruebas de pista los estudiantes tienen en las habilidades y destrezas para continuar en la formación como atletas de la misma manera para complementar el trabajo de investigación se plantea una propuesta alternativa con la finalidad de contribuir al desarrollo del miniatletismo

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.

La actualización y fortalecimiento curricular permite resignificar el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: “Educación Física: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas” (Asamblea Nacional, 2010).

La Educación Física es importante en la Educación General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite vivenciar y experimentar.

A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en un futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.

Es por eso que en las instituciones educativas a la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. En este punto es necesario destacar la necesidad de identificar lo más tempranamente posible a aquellos estudiantes que demuestren condiciones naturales excepcionales –tomando en cuenta el criterio del docente– con el fin de direccionarlos a instancias competentes, especializadas en actividad física de alto rendimiento.

La incorporación de destrezas con criterios de desempeño al currículo de Educación Física permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles a través del movimiento, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico.

Las destrezas motoras que deben haber desarrollado los estudiantes al finalizar la Educación General Básica coadyuvarán a la formación integral y pondrán de relieve la creación de hábitos saludables para la práctica de la actividad física permanente y la mejora de la calidad del movimiento. 20

 Movimiento formativo, artístico y expresivo

Este bloque curricular tiene como finalidad proyectarlo al estudiante hacia el cuidado armónico de su cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diversas clasificaciones), además de plantear posibilidades de aprendizaje de bailes, danzas y rondas, manteniendo la expresión y el conocimiento corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.

En conclusión podemos decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, en la Educación General Básica, propenden a que los

escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio y, en general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

Estructura curricular de sexto y séptimo año de EGB

En sexto y séptimo año de EGB se sobreentiende que el estudiante ha adquirido un cierto grado de madurez biosicosocial y está en capacidad de realizar procesos de pensamiento y actividad física más complejos. Esto debe verse reflejado en las actividades y desafíos que se pondrán en práctica, por lo que en la clase de Educación Física debe tomar importancia el trabajo teórico-práctico que le permita definir claramente los conceptos, reglas y técnicas de las actividades educativas, deportivas y recreativas.

Este trabajo teórico-práctico le permitirá también comprender los fundamentos y generar un desarrollo, un acrecentamiento y una tecnificación progresiva y sistemática de la iniciación deportiva, y de la aplicación y utilización adecuada del tiempo libre.

La propuesta curricular en cada uno de estos años está centrada en un desarrollo más estructurado de las destrezas con criterios de desempeño, con reglas más complicadas o casi definidas, con fundamentos y técnicas que tengan una clara orientación hacia una o varias disciplinas deportivas.

Objetivos educativos de sexto año de EGB

- Dominar las técnicas y habilidades básicas en carreras, saltos y lanzamientos para desarrollar las capacidades y destrezas individuales.
- Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de respiración, patada y braceo.

 Conocer los juegos populares y tradicionales para promover el rescate, práctica y mantenimiento de las diferentes manifestaciones étnicas y culturales.

 Practicar fundamentos básicos de los juegos pequeños y juegos grandes (alcanzar goles con las manos, con los pies, de ida y vuelta, individualmente y en equipos.

Planificación por bloques curriculares de sexto año de EGB

EJE CURRICULAR INTEGRADOR Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.	
EJE DEL APRENDIZAJE Habilidades motrices básicas	
BLOQUES CURRICULARES	**DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO**
MOVIMIENTOS NATURALES	∟ Correr a **diferentes ritmos y velocidades,** aplicando las técnicas de salida alta y baja, pase del testigo, zonas de cambio, carrera y llegada y su aplicación en competencias. ∟ Aplicar procedimientos técnicos para **ejecutar carreras de resistencia y obstáculos**, como base de la formación física integral. ∟ Coordinar los **movimientos** de **correr y saltar** y **correr y lanzar** en diferentes planos y escenarios. ∟ Ejecutar **técnicas básicas de saltar** en distancia, altura, para mejorar la coordinación motora. ∟ Ejecutar **técnicas de lanzamientos,** con pelotas de diferentes pesos y tamaños, utilizando el gesto deportivo y las normativas básicas del lanzamiento. ∟ Demostrar las **secuencias técnicas** de correr, saltar y lanzar, que se aplican en una competencia. ∟ Ejecutar diferentes **habilidades acrobáticas** con secuencias de dos, tres y más implementos redondos. ∟ Practicar **diferentes saltos** para ingresar al agua. ∟ Comprender y practicar los **fundamentos técnicos básicos** del estilo crol.

Objetivos educativos de séptimo año de EGB

 Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

 Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.

 Demostrar dominio en el manejo de implementos y aparatos gimnásticos para su correcta utilización en las actividades deportivas y recreativas.

 Manejar con fluidez los elementos gimnásticos básicos (pelotas, clavas, aros, cuerdas y cintas) a través de series gimnásticas estructuradas.

 Construir implementos deportivos sencillos y explicar su utilidad y ejecución de series con material reciclable y de bajo costo.

 Crear y practicar series gimnásticas a manos libres y en aparatos para lograr una formación deportiva específica.
 Reconocer y aplicar pasos en la creación de coreografías de los bailes nacionales e internacionales y de la danza popular.

 Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

Planificación por bloques curriculares de séptimo año de EGB

EJE CURRICULAR INTEGRADOR Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.	
EJE DEL APRENDIZAJE Habilidades motrices básicas	
BLOQUES CURRICULARES	**DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO**
MOVIMIENTOS NATURALES	Demostrar y explicar **procedimientos técnicos** para ejecutar carreras, saltos y lanzamientos en competencias. ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** para ejecutar carreras de velocidad, resistencia y relevos, como base de la formación física general ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** para ejecutar saltos (alto y largo), como base de la formación física general. ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** (precisión y distancia) para ejecutar lanzamientos de la pelota, como base de la formación física general. ∟ Explicar y aplicar las **formas conocidas** para orientarse en el entorno como procedimiento adecuado en actividades extracurriculares. ∟ Demostrar las diferentes posibilidades de **ingresar al agua** y ejecutar saltos y clavados. ∟ Aplicar los **fundamentos técnicos básicos** del estilo crol o libre.

Precisiones por bloque

Movimientos naturales

Los movimientos naturales le permiten al estudiante desarrollar las capacidades físicas. Las capacidades físicas son el potencial que existe en el ser humano de manera innata o adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Con base en este planteamiento,

se puede afirmar que los movimientos naturales se transforman en destrezas con criterios de desempeño. Estas últimas están expuestas en el mapa de conocimientos para programar el tratamiento pedagógico en la Educación General Básica y, en especial, en sexto y séptimo año.

La participación del docente y del estudiante permitirá crear, sistematizar, diferenciar y aplicar estrategias metodológicas que conduzcan al logro de un aprendizaje significativo. En este bloque curricular se identifican habilidades motoras, de las cuales se pueden derivar las destrezas con criterios de desempeño.

Correr: Es un movimiento natural que sirve como base del movimiento en casi todas las actividades físicas, sean estas deportivas, recreativas o educativas. Si bien es cierto que no se puede saltar, lanzar, jugar, bailar, luchar, etc., sin correr, el acto de correr tiene su valor como actividad en sí misma. Esta actividad se puede realizar con varias intencionalidades, en diferentes formas y ambientes (materiales y sociales). En este movimiento básico podemos aplicar los mismos principios que se utilizaron en la acción de caminar, pero con aquellas variantes propias de la actividad que se producen a mayor velocidad. Para descubrir y explotar todas las posibilidades de correr como movimiento natural, con un valor en sí, se desarrollarán las destrezas con criterios de desempeño sobre la base de precisiones que permitan variar las actividades en cada una de las clases. Así por ejemplo tendremos- Direcciones, espacios, distancias, organizaciones: variaciones de correr.

- Intenciones, funciones y distancias: carreras de velocidad y resistencia.
- Materiales y dificultad: carrera con vallas y carreras con obstáculos.
- Ambientes e intención: carreras de orientación.

Saltar: Movimiento muy practicado de forma natural por niños y niñas; puede realizarse en profundidad, en distancia, en altura y con objetos mediante la ayuda de los distintos segmentos corporales. Tiene una alta atracción por el corto momento de sensación de vuelo en el aire y por el

pequeño riesgo que incluye cada salto. Para un niño o una niña de esta edad, el salto de unos pocos centímetros se constituye en una hazaña excitante; para los jóvenes, el hecho de llegar impulsándose más lejos y más alto se convierte en un reto.

El salto no solo es una prueba fundamental de atletismo; es también parte esencial de muchas actividades recreativas y disciplinas deportivas, en las cuales debe considerarse siempre la variación, la forma, la intencionalidad, el ambiente, el movimiento y la función del salto.

El acto de saltar que debemos conocer y aprender en la EGB debe estar basado en sus formas más simples y sencillas de ejecución. Su complejidad y dificultad se irán ampliando en el transcurso de los diferentes años: se pasará desde el movimiento natural (como habilidad motriz básica) hasta el salto deportivo y el acrobático (como habilidades motrices específicas).

Lanzar: Es una actividad básica y lúdica que niños y niñas practican desde el momento en que aprenden a sujetar objetos. El adulto aplica este movimiento en la mayoría de los juegos, utilizando implementos como pelotas, balones, canicas, piedras, semillas u otros objetos. Incluso en la tercera edad es un movimiento natural que necesita de una buena coordinación. Se pueden utilizar diferentes objetos para lanzar a grandes distancias, para tirar al blanco (precisión) o para lograr lanzamientos acrobáticos (malabares). Siempre el objeto, el espacio, los movimientos, la técnica, la interacción, etc., son diferentes en cada forma de lanzar. Es necesario que el estudiante conozca el gran espectro de lanzamientos, objetos, técnicas y juegos, para que no tenga como una única opción un solo tipo de lanzamientos. Es importante que el estudiante se dé cuenta de que las diferentes formas de lanzar, cada una de ellas, lo llevan hacia un fin, un objetivo o una destreza. Por ejemplo, para enseñar y desarrollar la destreza de lanzar en distancia, el proceso didáctico deberá incluir fases de aprendizaje como la sujeción

de la pelota, la coordinación de la carrera y el lanzamiento, la asimilación de una técnica específica para direccionar hacia donde debe caer la pelota Otro tipo de lanzamiento con orientación a la disciplina deportiva del baloncesto corresponde a las diferentes formas de realizar los pases (de pecho, con pique, con una mano, con dos manos) y las diferentes formas de lanzar al aro (en suspensión, de gancho, de bandeja, etc.).

EL MINIATLETISMO

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

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

Objetivos

Estos son los objetivos de organización del concepto del MINIATLETISMO:

Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.

• Que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas.

• Que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.

• Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.

• Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.

• Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.

• Que se requieran pocos asistentes y jueces.

• Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

Los objetivos de contenido de los eventos del miniatletismo son:

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

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

Interacción social – El programa del “atletismo para niños - IAAF” es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social. Los eventos en equipo donde cada uno hace su contribución al juego, son la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias. La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos, permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores. Estas responsabilidades que ellos realmente asumen son momentos especiales donde pueden experimentar una ciudadanía.

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

Principio de equipo

El trabajo en equipo es un principio básico del “atletismo para niños - IAAF”. Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento) La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la precoz especialización. Los equipos son mixtos (compuestos de 5 niñas y 5 niños, en lo posible)

Grupo de Edades y Programa de Eventos

• *El* miniatletismo *se lleva a cabo en tres grupos de edades:*

• *Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años.*

• *Grupo II: niños de edades de 9 y 10 años*

• *Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años*

-- Todos los eventos para los Grupos de edades I y II se desarrollan como eventos de equipos.

-- Para el Grupo de edades III, todos los eventos se pueden desarrollar como eventos de relevos o individuales, en los cuales, los grupos que compiten están compuestos de dos mitades de un equipo. Para lograr la movilización de la configuración de equipo a la individual, de la Competencia de Jóvenes, se forman grupos de dos equipos de varios miembros para competir. La organización de este cambio significativo es simple.

-- Todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos.

-- El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación,

cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final.

Propuestas de nuevos eventos para los tres Grupos de edades de 7/8, 9/10 y 11/12.

Estas propuestas para cada categoría son adaptables. Los niños se pueden cambiar a diferentes grupos de eventos (a las categorías de los menores en particular cuando son principiantes).

Se debe cubrir toda la gama de eventos durante los diferentes encuentros que se ofrecerán a los niños.

Los programas extra de competencia garantizarán que los niños experimenten completamente las variadas formas de los movimientos atléticos y que se beneficien con una formación física integral.

Edad (en años) 7- 8 9 - 10 11 – 12

Eventos de Velocidad / Carreras

Relevos de velocidad/Vallas X X

“Formula en Curvas”: Veloc./Vallas X

“Formula en Curvas”: Relevos de Velocidad X

Carrera de Velocidad en slalom X X

Vallas X

“ Fórmula en Curvas”: Veloc./Vallas X X

Carrera de Resistencia de 8’ X X

Carrera de Resistencia Progresiva X X

Carrera de Resistencia de 1000m X

Eventos de Saltos

Salto en Largo con Garrocha X X

Salto en Largo con Garrocha sobre Arena X

Salto a la Cuerda X

Salto Triple con Corta Aproximación X

Salto en Sentadillas hacia Adelante X X

Rebotes Cruzados X X X

Salto en Largo con Corta Aproximación X

Carrera en Escaleras X X

Salto Triple en un área limitada X X X

Salto en Largo Riguroso X X

Eventos de Lanzamientos

Lanzamiento al Blanco X X

Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes. X

Lanzamiento de la Jabalina para Niños. X X X

Lanzamiento Arrodillado X X X

Lanzamiento del Disco para Jóvenes X

Lanzamiento Hacia Atrás X X

Lanzamiento Rotacional X X

Total de eventos recomendados 8 9 10

Materiales y Equipamiento

En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa del “atletismo para niños - IAAF”. Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente.

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

Ubicación y Duración

Los requerimientos de espacio para la ubicación del “atletismo para niños - IAAF” son simples.

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

El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica. Concretamente, la competencia

Atletismo para Niños (9 equipos con 10 miembros cada uno) puede completarse en alrededor de dos horas, incluido el procesamiento de resultados.

En el marco de este gran evento se pueden realizar otros más cortos con la combinación de 6 equipos y 7 eventos (3 Carreras, 2 Saltos y 2 Lanzamientos).En este caso, el evento completo no puede durar más de 1h 15m, con la premiación incluida.

LAS PRUEBAS ATLETICAS.

Especialidades.-

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 atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos deportes practicando universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchos competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a los largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El atletismo aglutina todas las expresiones de movimiento consideradas básicas en el ser humano, para su enseñanza y competición y en relación al Programa Olímpico , se agrupan en 23 pruebas para damas y 24 pruebas para varones , clasificadas de la siguiente manera:

Las Carreras

La carrera es la capacidad natural que posee el hombre para desplazarse rápidamente alternado el apoyo de un pie con la suspensión o vuelo. Es un movimiento complejo que solo se utiliza con un aprendizaje riguroso y muy específico.

Las carreras algunas veces son tildadas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se la compara con el salto con garrocha o el lanzamiento del martilló.

Sin embargo, no hay nada de simple en cualquiera de las pruebas de carrera.

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

El objetivo fundamental en todas las pruebas de carrera es maximizar la velocidad promedio de carrera durante al trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar el lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas de vallas la atención es la misma con el agregado del pasaje de las vallas.

En las pruebas más largas es de fundamental importancia optimizar la distribución del esfuerzo.

Desde el punto de vista de la Biomecánica, la velocidad de carrera de un atleta está determinada por la amplitud y frecuencia de paso. La longitud de paso óptima está determinada ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación del atleta también son importantes, la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia de la carreras de velocidad a las de largo aliento o gran fondo ultra maratón).

Al ser la carrera movimientos cíclicos, su estructura de movimiento está compuesta de una fase de apoyo y una fase de vuelo por cada pierna.

Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fase de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre.

En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia delante del cuerpo del atleta. Esta debe ser minimizada por un implante activo del metatarso y por una acción de “zarpazo” del pie, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase la energía es almacenada en los músculos mientas la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída, un proceso conocido como amortiguación.

La fase de impulso es la única parte de la zancada que aceñera el cuerpo.

El objetivo de impulso es la única parte de la zancada que acelera el cuerpo. El objetivo del atleta en esta fase es aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo posible.

Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada en los músculos y tendones a medida que se extiende la pierna. Para logra máxima aceleración de cada zancada es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodilla y caderas en combinación con un balanceo activo de la pierna libre y el potente impulso de los brazos.

El objetivo fundamental en todos los eventos de carrera es el maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima.

En las pruebas de vallas y obstáculos la atención es la misma con el agradó del pasaje de las vallas. En las pruebas más largas se refiere a optimizar la distribución del esfuerzo.

Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utilizan una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos directamente relacionados con la carrera y su utilidad en las otras especialidades del atletismo.

La técnica de carrera se puede enseñar introduciendo los elementos calves que están relacionados a los elementos de las carreras de velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y resistencia de velocidad.

Para su enseñanza debemos enfatizar en los siguientes aspectos:

Reacción: Utilizando diferentes señales (visuales, tácticas y sonoras y posiciones de salida (acostados, arrodillados en cuclillas y de pie).

Incremento de la frecuencia de paso: Trabajo de movimiento enfatizando la acción de rodillas altas y acortando el péndulo de la pierna libre.

Incremento de la longitud de paso: Enfatizar al trabajo direccionado a logra una completa extensión de la pierna de apoyo.

Aspectos complementarios: acción de zarpazo del pie al momento de contacto con el piso, tobillo dosi flexionado con “dedos hacia arriba” en todo momento, completa extensión del cuerpo y potente pero relajada acción de los brazos.

En general de situaciones de aprendizaje entendemos el conjunto secuenciado de ejercicios, pedagógicamente dispuestos para facilitar la asimilación del gesto deportivo deseado en el menor tiempo posible, que es lo ideal.

Cuando los ejercicios se repiten mucho, se observa una pérdida de eficiencia que debe atribuirse a la fatiga nerviosa.

La curvas de fatiga por aprendizaje muestran un descenso en función de las repeticiones, y por el contrario una recuperación por el descanso, aunque también, avances relacionados con las repeticiones y desconcentraciones vinculadas a los descansos.

Por ello, en función de cada atleta, hay que regular convenientemente las situaciones de aprendizaje para no inducir a fatiga ni reducir los

estímulos hasta el punto de que el aprendizaje no pueda realizarse o se efectué muy lentamente.

Participamos de la idea de que todos somos capaces de aprender la técnica de la carrera; pero concretamente en las carreras de velocidad es conveniente comenzar el aprendizaje a edades tempranas; esto es antes de los 16 años.

El proceso de aprendizaje está sujeto a:

- ✓ De la progresión metodológica empleada.
- ✓ Del número de repeticiones (respetando fatiga-desconcentración)
- ✓ De la información facilitada al alumno en cada ensayo- error)
- ✓ De la motivación para aprender
- ✓ De la transferencia a la situación real.
- ✓ Del reforzamiento y perfeccionamiento de lo aprendido.

No debemos olvidar que refuerzan mucho más el aprendizaje las recompensas positivas que las negativas; por ello, es conveniente resaltar en los alumnos aquellos elementos que se realizan de forma adecuada.

Las informaciones deben ser positivas, comunicando lo que se debe hacer y lo que se hace bien y solo excepcionalmente decir lo que no es correcto.

Entre los aprendizajes necesarios tenemos:

- ➢ Aprendizaje de la técnica de carrera
- ➢ Aprendizaje de la velocidad de respuesta
- ➢ Aprendizaje de la salida (baja-alta)
- ➢ Aprendizaje de los primeros pasos
- ➢ Aprendizaje de los pasos normales
- ➢ Aprendizaje de la llegada

En las carreas con vallas, es preciso también hablar cobre las fases del pasaje de las vallas, combinadas con el ritmo de la carrera entre valla y vallas determinan el rendimiento del atleta.

Así mismo, la altura de las vallas según la categoría en la que se compite varía de una a otra y es distinto entre damas y varones incuso la distancia entre una valla y otra, no es así la cantidad de vallas que se mantiene el 10.

He aquí las distintas alturas y distancias:

Altura de las vallas según el género y categoría.

De igual forma las distintas entre la línea de largada y primera valla, así como la distancia entre valla y valla y la última valla y la línea de llegada varias según las distancias a correr:

Los Saltos

A primera vista los cuatro saltos en atletismo podrían aparecer como muy diferentes entre sí. Desde un punto de vista técnico los mismos comprenden desde el relativamente simple Salto en Largo pasando por el Salto en Alto y el Salto Triple hasta el aparentemente complejo Salto con Garrocha. Existen, sin embargo una cantidad de similitudes muy importantes entre los saltos, cuyo conocimiento ayudara al entrenador a trabajar son sus atletas en cualquiera de las pruebas.

El propósito en las pruebas de salto es maximizar tanto la distancia medida como la altura del salto del atleta. En el Salto Triple por supuesto, el propósito es de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos mientras que en el Salto con Garrocha el atleta se encuentra asistido por el uso de una garrocha.

Con relación a la Biomecánica, la distancia y altura de vuelo están determinada fundamentalmente por tres parámetros: velocidad en el despegue, Angulo e despegue y altura del centro de masa en el despegue.

De los anteriores señalados la velocidad y el Angulo de despegue son generalmente los más importantes.

La altura del centro de masa está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque se encuentra influenciada por la posición del atleta en el despegue. La velocidad y el ángulo de despegue son ambas el resultado de las acciones del atleta previas y durante el despegue<, por lo tanto el despegue es de fundamental importancia en todas las pruebas de salto.

Existen factores adicionales que afecta la altura de vuelo en el Salto con Garrocha. Los más importantes, los constituyen la transferencia de energía a la garrocha durante el despegue y luego el retorno de esa energía desde la garrocha después del despegue para proporcionar una elevación adicional al cuerpo del atleta.

Una vez establecida la trayectoria de vuelo en el despegue, el resultado medido puede estar negativamente influenciado por: el caso de salto de altura y salto con garrocha por un pasaje poco efectivo de la varilla o en caso de salto en largo y salto triple por una pobre técnica de caída.

En función de la estructura de movimiento, las pruebas de salto pueden dividirse en cuatro fases fundamentales: Aproximación, Despegue, Vuelo y Caída.

En el Salto Triple la secuencia despegue –vuelo- caída se repite tres veces.

En el salto con garrocha se aplican las cuatro fases pero la estructura de fases utilizada por los entrenadores se modifica para considerar los movimientos adicionales que el atleta debe realizar debido a la utilización de un implemento; es este caso la garrocha.

En la fase de aproximación el atleta genera velocidad horizontal. En Salto en Largo, Salto Triple y Salto con Garrocha el resultado final esta principalmente determinado por el nivel de velocidad horizontal en el despegue por lo tanto, el objetico del atleta es la fase de aproximación de estas pruebas es lograr casi máxima velocidad de carrera.

En el Salto en Alto, la velocidad horizontal juega un pale menor en el resultado final y el objetivo del atleta es encontrar una óptima velocidad de carrera en lugar de máxima, en la aproximación. La fase de aproximación también incluye la preparación para el despegue. Es fundamental, entonces que la velocidad de carrera sea apropiada para que la capacidad del atleta la utilice en el despegue y que el atleta permanezca en control de la velocidad.

Las características de una buena carrera de aproximación en todas las pruebas son: rápida, precisa y consistente, los que permitirá preparar al atleta para un potente despegue.

En la fase de despegue de determina la trayectoria de vuelo del cuerpo del atleta (y por tanto la máxima distancia o altura de vuelo). Claramente el despegue es de decisiva importancia en todas las pruebas de salto. Los objetivos de un atleta en esta fase son: asegurar que su centro de masa este lo más alto posible en el momento del despegue, agregar el máximo nivel de vertical a la velocidad horizontal generada en la aproximación, y despegar en un ángulo óptimo.

Lo óptimo para estos tres aspectos, varía de acuerdo a la prueba y a la técnica utilizada por el atleta.

Las características de un despegue efectivo son: Mantener el cuerpo “erguido”, el pie de despegue se implanta firmemente en una acción rápida, plana de “zarpazo”, no se estampa sobre el suelo y no existe acción de freno. La rodilla de la pierna libre se impulsa desde las caderas, las articulaciones de cadera rodilla y tobillo están completamente extendidas.

En la fase de vuelo del Salto en Largo y las tres fases de vuelo del Salto Triple, los objetivos del atleta son evitar acciones que puedan reducir la distancia de la trayectoria de vuelo y ubicar el cuerpo para la caída. En la fase de vuelo del Salto en Alto y Salto con Garrocha el atleta debe evitar reducir la altura de la trayectoria de vuelo y asegurar el pasaje de la varilla.

En el Salto con Garrocha los objetivos también incluyen maximizar la elevación adicional disponible desde la garrocha.

En la fase de caída del Salto en Largo y la fase final del Salto Triple el objetivo del atleta es. Minimizar la perdida de distancia que se produce luego del contacto inicial de los pies con el suelo. En las primeras dos caídas del Salto Triple el objetivo es realizar la transición hacia un despegue efectivo con vistas a la siguiente fase.

El objetivo del atleta en la fase de caída del Salto en Alto y Salto con Garrocha es caer en forma segura y evitar lesiones.

Las fases del salto de longitud

En la enseñanza de la técnica de los saltos fundamentalmente se utilizan los métodos de encadenamiento y moldeado, debiendo poner énfasis en algunos aspectos que a la hora de asimilar el gesto técnico son de vital importancia para su aprendizaje:

- Despegue desde una carrera de aproximación
- Movimientos en la fase de vuelo; y,
    - Caída

De la misma manera, es necesario enfatizar en la ejecución de algunas acciones como:

- ✓ Mayor frecuencia de pasa al final de la carrera de aproximación
- ✓ Activo implante de pie con todo el metatarso en el despegue
- ✓ Potente acción de la pierna delantera en el despegue
- ✓ Completa extensión de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera en el despegue.

Los Lanzamientos

Cuando hablamos de los lanzamientos, debemos tener en cuenta que cada una de las pruebas tiene una serie específica de restricciones que incluyen los siguientes aspectos:

a) Las características del implemento utilizado 8tamaño, peso , forma y cualidades aerodinámicas)
b) Las limitaciones de espacio (el aro de bala, la extensión de la corredera de la jabalina , las líneas del sector de lanzamiento); y
c) Los requisitos técnico dictados por las reglas que influyen las secuencias de los movimientos y los hacen únicos.

El objetivo en las pruebas de lanzamiento es maximizar la distancia medida cubierta por el implemento.

Peso de los diferentes implementos según el género y categoria

Aspectos Biomecánicas.- La distancia que recorre cualquier objeto lanzado está determinado por un número de parámetros. Para el atleta y el entrenador los más importante son los tres parámetros de descarga, que son: (a) altura (b) (velocidad) (c) (ángulo) y, en los casos de disco y jabalina las (d) cualidades aerodinámicas del implemento y (e) los factores ambientales (viento y densidad del aire debido a la relativa humedad y/o altitud). La altura se descarga está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque también está influenciada por la posición de descarga del mismo. Tanto la velocidad como el ángulo de descarga son resultados de acciones del atleta previas y durante la descarga.

Ni las cualidades aerodinámicas del implemento ni los factores ambientales pueden ser afectados por el atleta, aunque es posible realizar ciertos ajustes a la técnica de lanzamiento que maximiza la distancia potencial del mismo.

Estructura de Movimiento.- Los movimientos de las pruebas de lanzamiento se pueden dividir en cuatro fases principales, y , cada una de las pruebas tiene una serie especifica de restricciones que incluyen: (a) las características del implemento utilizado (tamaño, peso, forma y cualidades aerodinámicas), (b) limitaciones de espacio (e) aro de bala, la extensión de la corredora de la jabalina, las líneas del sector de lanzamiento); y (c) los requisitos técnicos dictados por las reglas que influyen las secuencias de los movimientos y los hacen únicos . Sin embargo existen un numero de similitudes muy importantes entre los diferentes lanzamientos, lanzamiento, la comprensión de las cuales, ayudara al entrenador a trabajar con atletas en cualquier de las pruebas.

El objetivo en las pruebas de lanzamiento es maximizar la distancia medida cubierta por el implemento, para lo cual es necesario tomar en cuenta algunos aspectos al momento de desarrollar los mismos.

La altura de descarga está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque también está influenciada por la posición descarga del mismo. Tanto la velocidad como el ángulo de descarga son resultado de acciones del atleta previas y durante la descarga. Ni las cualidades aerodinámicas del implemento, ni los factores ambientales pueden ser afectados por el atleta aunque es posible realizar ciertos ajustes a la técnica de lanzamiento que maximiza la distancia potencial del mismo.

Estructura de movimiento de las pruebas de lanzamiento se pueden dividir en cuatro fases principales:

1. **Preparación**
2. **Construcción del momento**
3. **Descarga y**
4. **Recuperación**

En la fase de preparación el atleta toma el implemento y asume una posición para comenzar la fase de construcción del momentum. La

preparación no tiene influencia directa en la distancia de lanzamiento directa en la distancia de lanzamiento.

En la fase de Construcción del momentum el atleta y el implemento inicialmente se mueven en conjunto como una unidad pero luego el atleta se adelanta al implemento durante el “rebote” o paso de impulso en la jabalina, el desplazamiento lineal de la bala, giro en el disco y el lanzamiento rotacional de bala y durante la fase de apoyo simple en los giros del martillo.

En la fase de descarga la velocidad es almacenada, aumentada y transferida desde el cuerpo del atleta al implemento y se produce la descarga. La unión entre las fases de construcción del momento y la fase de descarga es la posición de fuerza, cuando el atleta tiene los dos pies sobre el piso.

Con lagunas diferencias para el lanzamiento del martillo, las características comunes de una posición de fuerza efectiva en las pruebas de lanzamientos son:

- Tensión muscular a en todo el cuerpo y una posición equilibrada con ambos pies sobre el suelo.
- Una posición equilibrada con ambos pies sobre el suelo.
- Peso del cuerpo sobre el pie derecho ,talos derecho elevado
- Talón derecho y punta del pie izquierdo elevados
- Inclinación hacia atrás, contraria hacia la dirección del lanzamiento.

Además de una efectiva posición de fuerza, los elementos comunes de las fases de descarga efectivas son:

- Una secuencia bien coordinada de acciones sucesivas de todas las articulaciones involucradas en el lanzamiento; pie, rodilla, cadera, hombro, brazo y mano.
- Una extensión en torsión de la pierna derecha utilizando los potentes músculo de la pierna para elevar el cuerpo.

- Una acción de bloqueo en la parte superior del cuerpo en la cual se frena el movimiento.
- Un freno de la pierna izquierda para acelerar el costado derecho del cuerpo y producir movimiento vertical.
- Una tensión en arco o posición en torsión que provoca alta tensión previa en el tronco, hombro y brazos que puede ser utilizada para producir aceleración.
- Una acción del bloqueo en la parte superior del cuerpo en la cual se frena el movimiento de giro dl tronco con el costado izquierdo permitiéndole acelerar al derecho.
- En la fase de recuperación, el atleta frena cualquier velocidad remanente y evita cometer un lanzamiento nulo.

Las fases de lanzamiento de la bala

Para la enseñanza de los lanzamientos se utiliza la forma metodológica de encadenado, la atención debe recaer sobre los siguientes elementos y orden:

- ✓ Introducción al implemento (seguridad y toma)
- ✓ Descarga 8utilizando lanzamiento frontales
- ✓ Posición de fuerza
- ✓ Descarga
- ✓ Recuperación
- ✓ Construcción del momentum
- ✓ Fase de preparación

Así mismo, es necesario que enfaticemos en las siguientes acciones:

- Optima velocidad en las fases de preparación del momento
- Aceleración creciente en todas las fases , finalizando los más veloz posible en la descarga
- Una efectiva y estable posición de fuerza
- Secuencia sucesiva en los movimientos del cuerpo, comenzando desde los niveles del suelo y moviéndose hacia arriba, finalizando con la máxima velocidad transferida al implemento.

- Completa extensión del cuerpo en la descarga.
- Desarrollo de la técnica con implementos ligeramente más livianos que el peso de competencia.
- Una gran variedad de ejercicios, implementos movimientos y situaciones de lanzamiento.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron papel, tanto para impresiones como para foto copiados el uso del internet, la compra de material bibliográfico, el uso de sistema informático a través de una computadora portátil, para la aplicación de la propuesta se utilizaron conos, estacas canchas deportivas cuerdas entre otros.

METODOS

Los métodos que se emplearon fueron los que permitieron la recopilación de información en varias ciencias, que sirvieron como base científica, es decir para interpretar como conjunto de postulados reglas y normas para el estudio y la solución de problemas de investigación.

EL presente trabajo investigativo estuvo enmarcado en un estudio de carácter académico, en donde se tomó en cuenta información interna y externa de la Escuela, el mismo que nos permitió examinar e interpretar la situación real de la misma.

Para la realización del presente trabajo de investigación se realizaron los siguientes procedimientos y actividades, que detallamos a continuación.

El enfoque de la investigación es, cualitativo y cuantitativo. Nos Interesó conocer las opiniones de los docentes, alumnos con respecto a los movimientos naturales y la iniciación al Atletismo en los alumnos de 6to y 7mo año de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica.

Método Científico.- La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizaron: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo que se inició con la identificación de la problemática.

Durante el desarrollo de la investigación se realizó el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes

autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportuno criterios nos sirvieron de refuerzos para consignar la revisión bibliográfica que luego contrastamos con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los docentes y alumnos de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

Método Descriptivo.- El componente metodológico más importante de esta investigación radico en el nivel descriptivo, debido a que se enmarco en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas, desde la identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo, mediante los cuales nos permitió descubrir la problemática existente con respecto a la influencia del Bloque del movimiento natural y la iniciación del atletismo.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Se utilizó la encuesta a través del cuestionario para conocer el criterio del docente con respecto a la problemática de estudio, se aplicó un pretexto a los alumnos sobre las principales pruebas de pista de atletismo y luego analizo sus resultados a través del método estadístico de frecuencia y porcentaje y se abordó las conclusiones y recomendaciones

POBLACION Y MUESTRA

Esta comprendido por 80 alumnos de los sextos y séptimos años Y 8 docentes de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica.

f. RESULTADOS

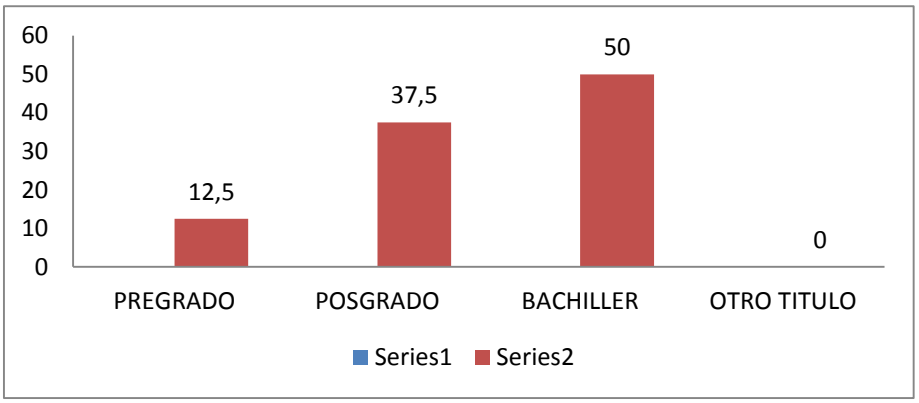
ENCUESTA APLICADA A DOCENTES DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR DEL CANTON CELICA.

CUADRO Nº 1

TITULO QUE POSEE

ALTERNATIVA	F	%
PREGRADO	1	12.5
POSGRADO	3	37.5
BACHILLER	4	50
OTRO TITULO	0	0
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

La formación profesional del docente de Educación Básica (Docencia en Primaria) en las universidades, forma en diferentes áreas dentro de estas se encuentra el área de Educación Física en la asignatura de didáctica de la Educación Física lo que significa que el docente tenga formación pedagógica en esta área.

Al preguntarles a los docentes la formación profesional que tienen el 50% manifiesta que son bachilleres, el 12.5% tiene formación de pregrado, y el 35% tiene formación de posgrado. Esto permite determinar que este porcentaje importante de docentes son bachilleres por lo que no tienen una formación

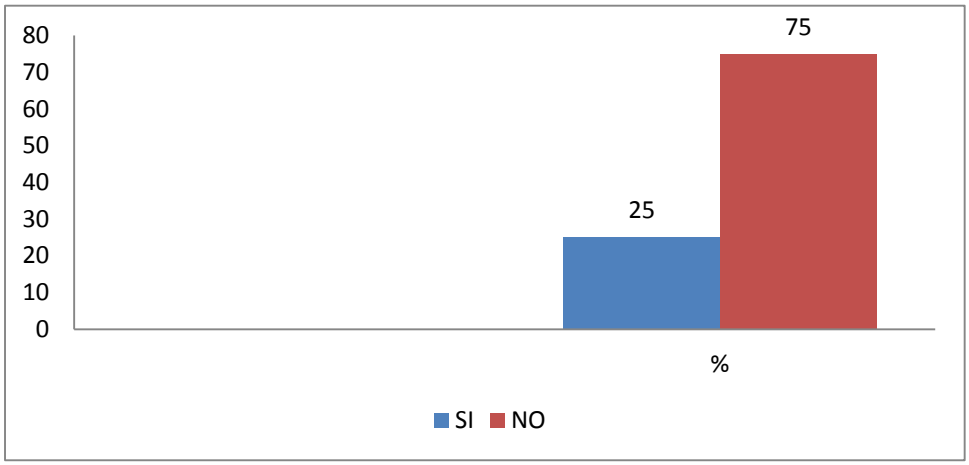
profesional en el campo pedagógico lo que incide en el proceso de enseñanza en el área de Educación Física.

CUADRO NO. 2

FORMACION EN EL CAMPO ESPECÍFICO

ALTERNATIVA	f	%
SI	2	25
NO	6	75
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

La formación especializada en cada una de las áreas de la Educación Básica permite la consolidación del conocimiento en la enseñanza, mejoramiento, desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas con criterio de desempeño en cada una de las áreas de formación y de manera particular del área de Educación Física.

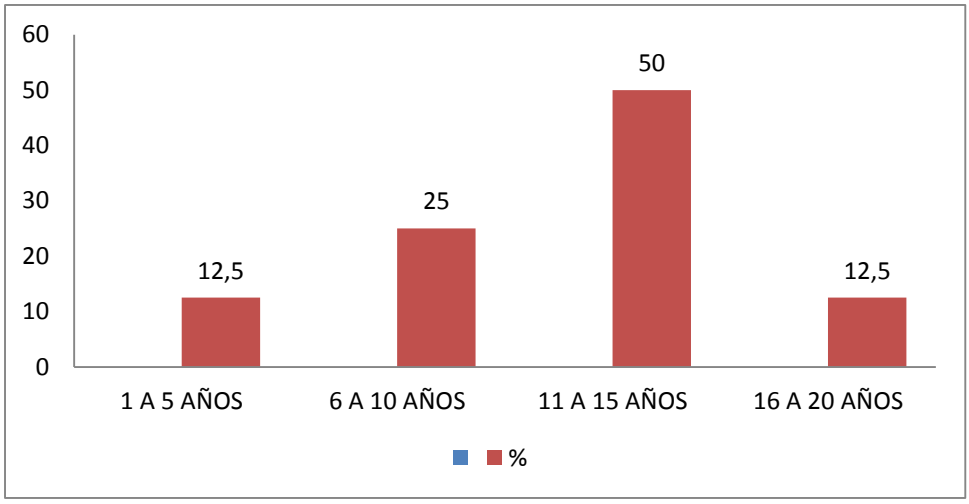
Con esta formación en el campo profesional del área de educación física el 75% de los docentes encuestados ratifican que no son especializados y un 25 % son especializados en el área de Educación Física.

CUADRO Nº 3

EXPERIENCIA PROFESIONAL

ALTERNATIVA	f	%
1 A 5 AÑOS	1	12.5
6 A 10 AÑOS	2	25
11 A 15 AÑOS	4	50
16 A 20 AÑOS	1	12.5
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

La experiencia profesional en el campo educativo está en relación con la formación profesional el componente teórico se suma al componente practico los mismo que interrelacionados dan un aporte significativo al proceso de enseñanza aprendizaje.

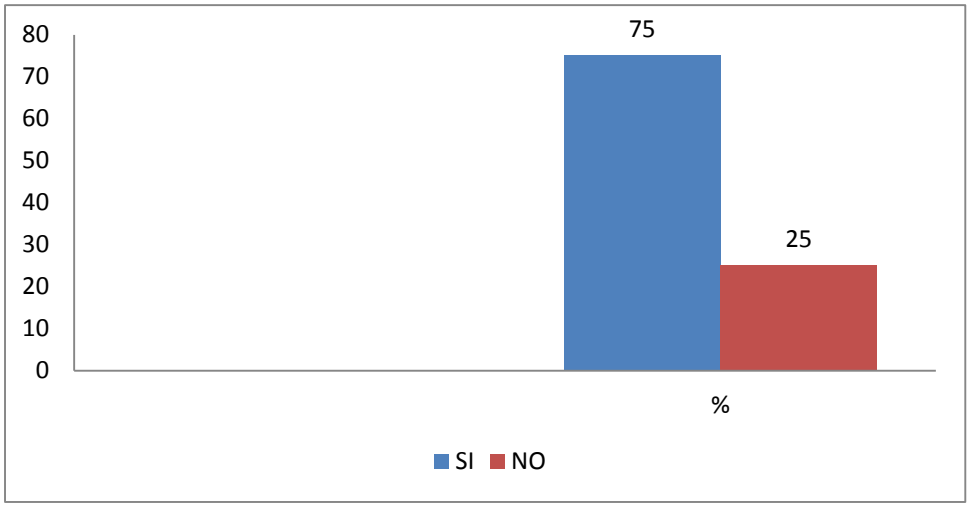
Los docentes de la Escuela Simón Bolívar encuestados contestan en un 50% que están entre 11 y 15 años de experiencia, el 25% de 6 a 10 años, el 12.5% de 16 y 20 años y de 1 a 5 años también un 12,5% lo que podemos manifestar que es una planta docente joven con una experiencia importante que permite aportar sustancialmente a los procesos de formación el nivel de educación Básica.

CUADRO Nº 4

PLANIFICA LOS BLOQUES DE MOVIMIENTOS NATURALES EN RELACION A LOS OBJETIVOS DEL AÑO

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	75
NO	2	25
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

El Área de Educación Física está estructurada para el nivel de Educación Básica en tres bloques, el primer Bloque denominado los Movimientos Naturales, el segundo bloque se llama los Juegos y el tercer bloque del Movimiento expresivo, cada uno de ellos tiene sus propios objetivos para cada uno de los años de Educación Básica.

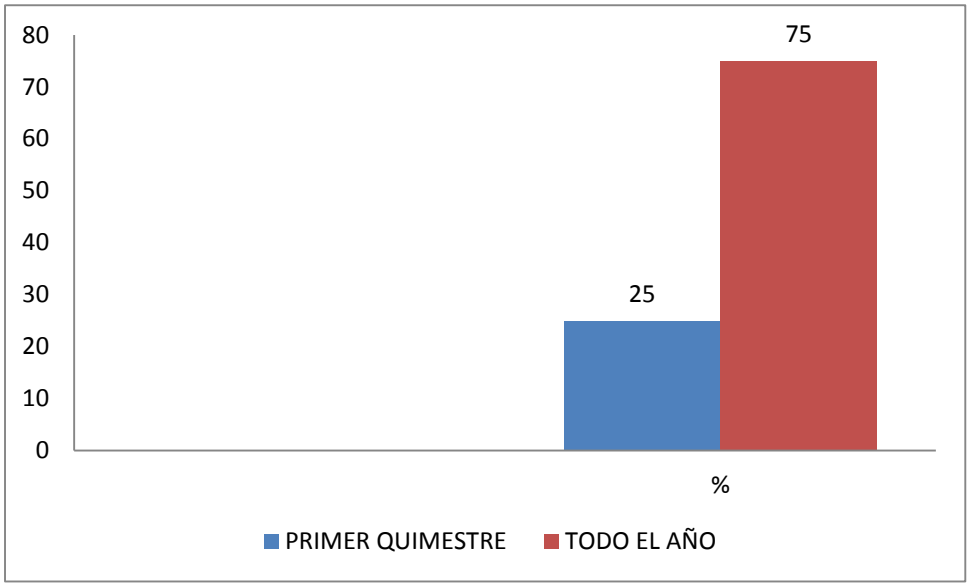
Una de las pregunta que se realizó a los docentes si planifican el bloque de los movimientos naturales en relación a los objetivos de año, el 75% manifiesta que si lo hace y un 25% en cambio dice que no planifica por el objetivo del año, por lo que se evidencia de que se debe planificar de acuerdo a la propuesta curricular en la cual se debe partir de los objetivos del área y objetivos del año.

CUADRO Nº 5

BLOQUE DE MOVIMIENTOS NATURALES

ALTERNATIVA	F	%
PRIMER QUIMESTRE	2	25
TODO EL AÑO	6	75
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

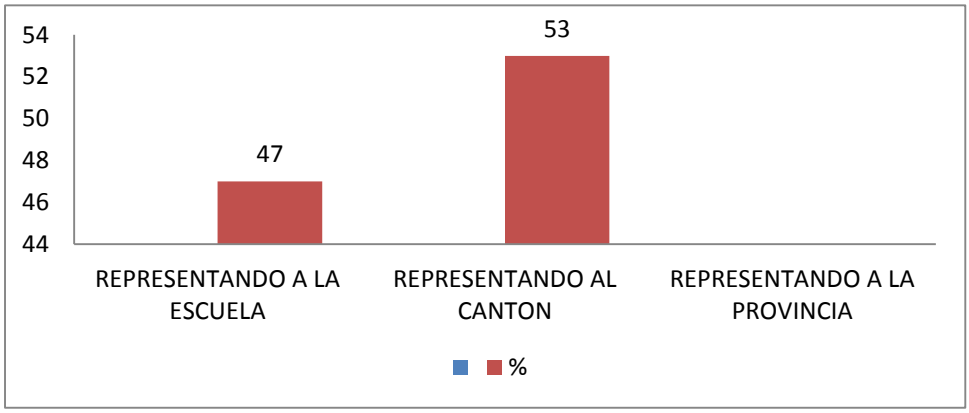
Dentro de la estructura lógica de la enseñanza de las habilidades motrices básicas está el caminar, correr, saltar, y lanzar y estas se encuentra en el bloque de Los movimientos naturales y están para trabajar en el primer bloque, el otro componente de planificación es que se estructure por unidades didácticas y se saque destrezas con criterio de desempeño de cada uno de los tres bloques y se estructure para todo el año. Dentro de ese componente lógico se realiza la pregunta, cuando trabaja el bloque del movimiento natural y el 75% manifiesta que lo planifica para todo el año, y un 25% manifiesta que el bloque del Movimiento Natural lo trabaja en el primer quimestre, por lo que ambas planificaciones son válidas.

CUADRO Nº 6

LOS ALUMNOS HAN PARTICIPADO EN COMPETENCIAS DE ATLETISMO

ALTERNATIVA	F	%
REPRESENTANDO A LA ESCUELA	6	47
REPRESENTANDO AL CANTON	7	53
REPRESENTANDO A LA PROVINCIA		
Total	13	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

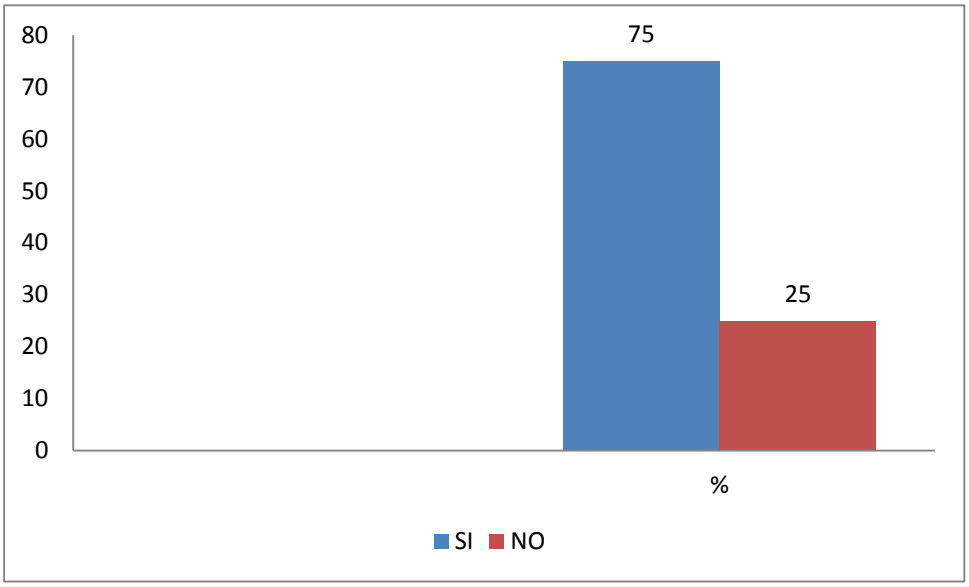
El bloque del Movimiento Natural que consta como parte de la malla curricular del Área de la Educación Física está relacionada con el deporte del atletismo, tanto en las pruebas de pista como en las pruebas de campo, por lo que se pueden evidenciar estos conocimientos en diferentes tipos de competencias organizada para menores como son los juegos internos, los juegos escolares, intercantonales, juegos de la revolución y juegos nacionales de menores, dentro de este análisis conceptual, se pregunta si los alumnos de la escuela de séptimo año han participado en algunas competencias, el 53% nos manifiesta que lo han realizado en representación del Cantón, y el 43% en representación de la Escuela Simón Bolívar.

CUADRO Nº 7

LA EDUCACION FISICA COMO COMPLEMENTO Y EL MINIATLETISMO

ALTERNATIVA	f	%
SI	6	75
NO	2	25
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

Los procesos de enseñanza del bloque del movimiento natural de las habilidades motrices básicas y de ellas desagregando algunas pruebas del atletismo, no se desarrollan solamente con las clases de Educación Física que se imparte en la Escuela que son de dos horas semanales, sino que estas deben ser perfeccionadas, pero con programas de enseñanza en el miniatletismo, el mismo que debe ser coordinado por instituciones deportivas, como las Ligas Deportivas Cantonales, o los clubs formativos donde sus entrenamientos son diarios, concretamente a los encuestados se le pregunto si el miniatletismo es complemento de las clases de Educación Física para mejorar la representación institucional en estas competencias deportivas, el

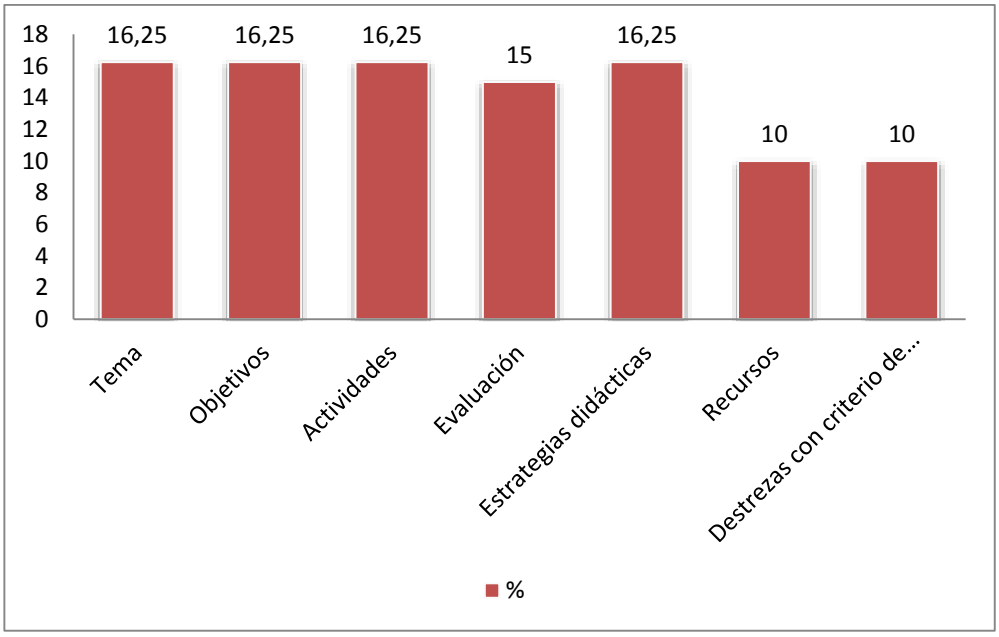
75% de los docentes manifiesta que sí, y el 25% considera que no es necesario, que es suficiente las clases de Educación Física por lo que considero que la Educación Física que se imparte en la Educación General Básica tiene un carácter formativo, de despertar las habilidades motrices básicas y el complemento es el entrenamiento deportivo a partir de la iniciación, desarrollo y alto rendimiento deportivo.

CUADRO Nº 8

ASPECTOS DEL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ALTERNATIVA	F	%
Tema	8	16,25
Objetivos	8	16,25
Actividades	8	16,25
Evaluación	7	15
Estrategias didácticas	8	16,25
Recursos	5	10
Destrezas con criterio de desempeño	5	10
Total	49	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

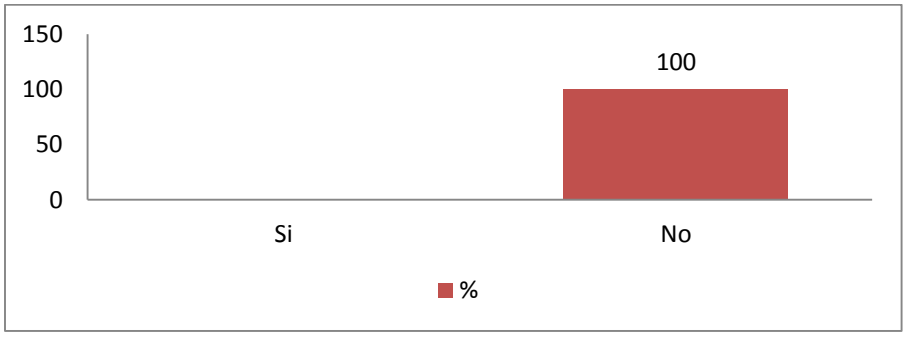
Cada docente desarrolla su planificación curricular para desarrollar el bloque del área de educación física al momento de estructurar sus unidades didácticas tanto macro, meso y micro, dentro de la micro planificación o plan de clase es necesario considerar el tema que se va a trabajar , el objetivo de aprendizaje de acuerdo a los objetivos de año y de área, las actividades que deben estructurarse partiendo de los prerrequisitos hasta los procesos de transferencia, las estrategias metodologías, el cómo voy a generar conocimientos y los procesos de evaluación para determinar la calidad de trabajo en el aula. los docentes en la interrogante planteada en la encuesta sobre cuáles son los elementos que utilizan en la planificación los porcentajes del 16,25% de los docentes manifiestan que planifican, el tema, los objetivos, las actividades las estrategias didácticas y un 10% ubica a más de las planteadas las destrezas con criterio de desempeño, los recursos y la evaluación, consideramos de vital importancia considerar las destrezas con criterio de desempeño ya que estas son la base del resto de la planificación.

CUADRO Nº 9

COMPETENCIAS INTERNAS DEL ATLETISMO

ALTERNATIVA	F	%
Si		
No	8	100
Total	8	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



ANÁLISIS

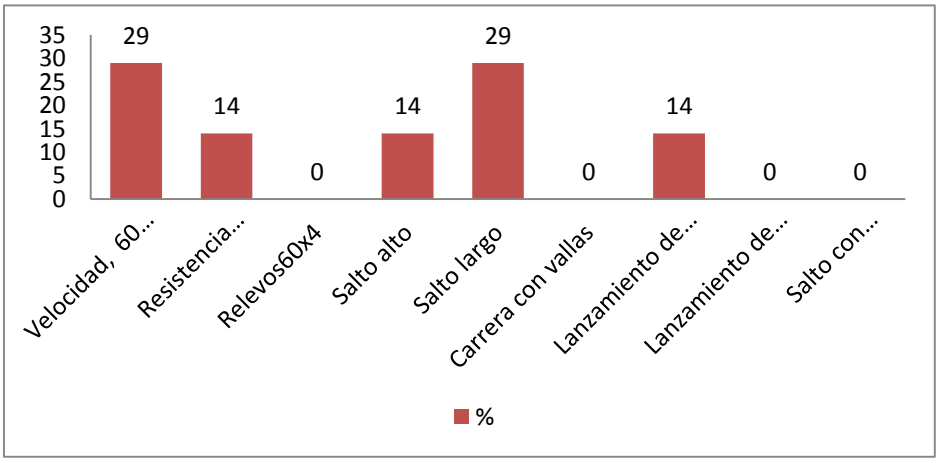
La competencias internas deportivas en el campo de la Educación Física los deportes y la recreación sirven a más del proceso formativo de acuerdo a los objetivos de Área y de cada uno de los años a incentivar y motivar la práctica competitiva de los deportes y por lo general las competencias internas en los establecimientos educativos en donde se prioriza el futbol y el baloncesto quedando rezagadas las pruebas de atletismo en todas sus modalidades al preguntarles a los docentes si ellos organizan los campeonatos internos en donde se desarrollan las pruebas de atletismo, el 100% de los docentes manifestaron de que no se consideraba en los juegos internos del establecimiento.

CUADRO Nº 10

PRUEBAS DE ATLETISMO QUE SE APLICA PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ALTERNATIVA	F	%
Velocidad, 60 mts.	4	29
Resistencia 1000 mts.	2	14
Relevos60x4	0	0
Salto alto	2	14
Salto largo	4	29
Carrera con vallas	0	0
Lanzamiento de la pelota	2	14
Lanzamiento de la jabalina	0	0
Salto con garrocha	0	0
Total	14	100

Fuente: Encuesta a docentes de la Escuela Simón Bolívar de Célica
Autor: Álvaro Bustamante, Año 2013



Análisis.

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje de las pruebas de atletismo la que sean aplicado en los alumnos de sexto y séptimo año, el 58% dice que realiza la carrera de velocidad de 60 metros y la prueba de salto largo, 41% la carrera de resistencia de mil metros, la prueba de salto alto y el lanzamiento de la pelota, estas son pruebas básicas en edades de 10 y 11 años.

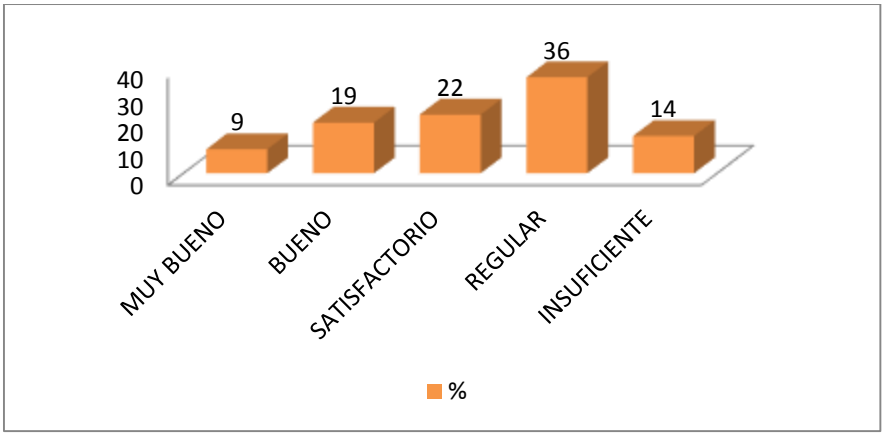
PRUEBAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DELSEXTO Y SEPTIMO AÑO DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR

CUADRO NO. 14

PRUEBA DE 40 METROS

ALTERNATIVA			F	%
TIEMPO	VALORACION CUALITATIVA	VALORACION CUANTITATIVA		
9”08 - 10”.03	5	MUY BUENO	7	9
10”04 – 10”09	4	BUENO	15	19
10”10 – 10”14	3	SATISFACTORIO	18	22
10”15 -10”19	2	REGULAR	29	36
10”20 – 10”24	1	INSUFICIENTE	11	14
Total			80	100

Fuente: Pruebas a estudiantes de sexto y séptimo año Escuela Simón Bolívar
Autor: ALVARO BUSTAMANTE, Año 2013



ANÁLISIS

La prueba de 40 metros es una prueba de velocidad que está preparada dentro de las pruebas del miniatletismo para niños dentro de la IAAf, esta prueba se

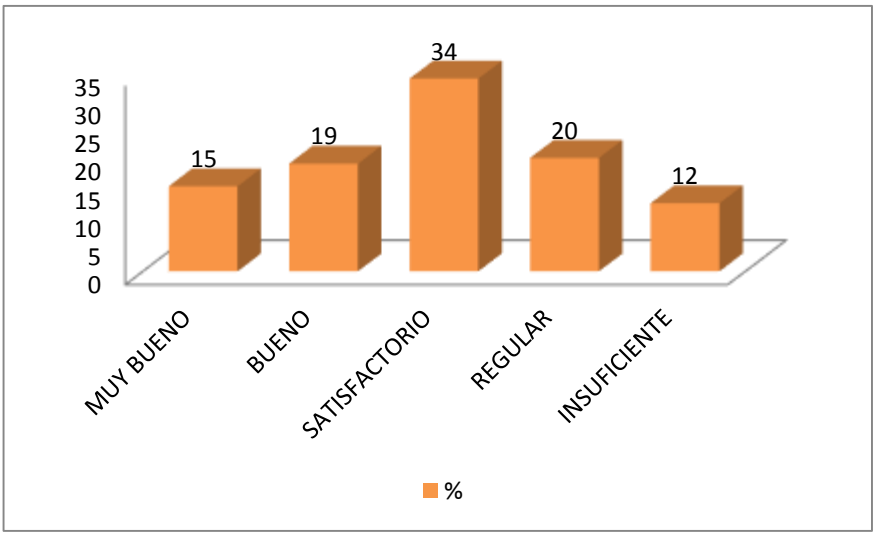
tomó a los niños de la Escuela Simón Bolívar de los cuales el 36% tiene una valoración de regular cuyos tiempos estuvieron entre 9 seg 08 décimas y 10 seg. 03 décimas, el 22% es satisfactorio cuyo tiempo lo realizaron10”10 y 10”14, un grupo de 19% de alumnos tiene una valoración de bueno y el tiempo que realizaron esta entre 10”04 y 10”09, y un grupo pequeño del 9% es muy rápido y esta entre9”08 y 10”03.

CUADRO Nº 15

PRUEBA DE 1000 METROS

ALTERNATIVA			f	%
TIEMPO minutos	VALORACION CUALITATIVA	VALORACION CUANTITATIVA		
3.46 - 3.50	5	MUY BUENO	12	15
3.51 – 3.55	4	BUENO	15	19
3.56 – 3.60	3	SATISFACTORIO	27	34
3.61 – 3.65	2	REGULAR	16	20
3.66 – 5.	1	INSUFICIENTE	10	12
Total			80	100

Fuente: Pruebas a estudiantes de sexto y séptimo año Escuela Simón Bolívar
Autor: ALVARO BUSTAMANTE, Año 2013



ANÁLISIS

Esta prueba está considerada como prueba de resistencia dentro de los niños y del miniatletismo, los tiempos realizados nos permiten determinar, que el 34%

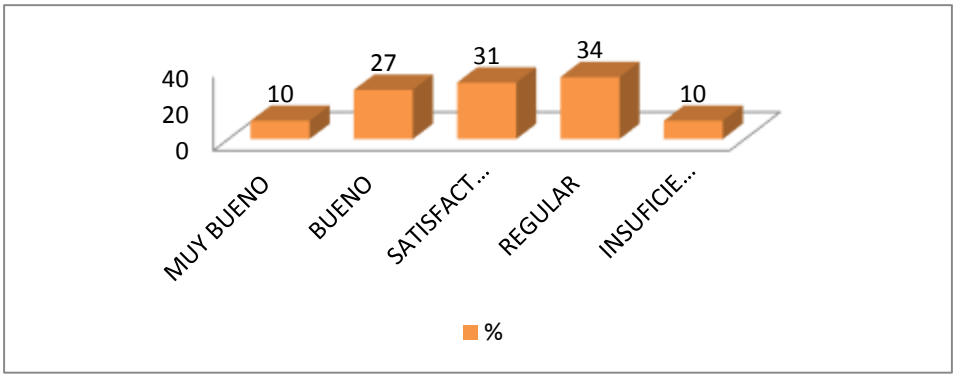
ha realizado un tiempo de 3,56 minutos y 3,60 minutos y esta su valoración de satisfactorio, un 20% su tiempo lo ubica como regular, un 19% de niños se ubican con su tiempo de buenos, un 15% están considerados como muy buenos y su tiempo está entre los 3,46 minutos y los 3,50 minutos y también tenemos un 12% de niños que su tiempo los ubica como deficientes, este dato importante nos permite ubicar en tres grupos un 15% de niños que son muy resistentes, un 53% que está en bueno y satisfactorio y un grupo de niños del 32% que está en lo regular e insuficiente de la resistencia. Estas pruebas se relacionan con el bloque de contenidos de los Movimientos naturales con los contenidos de las carreras larga y de distancia.

CUADRO Nº 16

PRUEBA DE SALTO ALTO

ALTERNATIVA			f	%
TIEMPO	VALORACION CUALITATIVA	VALORACION CUANTITATIVA		
1.30mts – 1.25mts	5	MUY BUENO	8	10
1.24mts – 1.20mts	4	BUENO	22	27
1.19mts – 1.15mts	3	SATISFACTORIO	25	31
1.14mts – 1.10mts	2	REGULAR	17	34
1.09mts – 0.70mts	1	INSUFICIENTE	8	10
Total			80	100

Fuente: Pruebas a estudiantes de sexto y séptimo año Escuela Simón Bolívar
Autor: ALVARO BUSTAMANTE, Año 2013



ANÁLISIS

La prueba de salto alto que se aplicó a los niños de sexto y séptimo año nos indica los siguientes resultados, es necesario que el salto fue en tijera y libre es

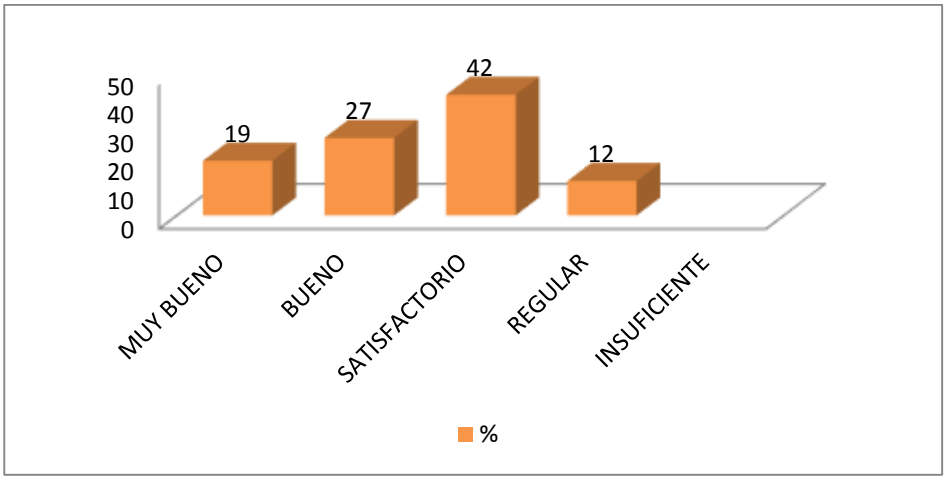
decir que no fue un salto con inspiración de la técnica, un 34% de niños saltaron entre 1.14mts y 1.10mts que de acuerdo a la puntuación son regulares, un 31% salta entre 1.19mts y 1.15mts y son satisfactorios existe un27% que salto entre 1.24 y 1.20mts y están considerados como buenos y un 10% que son los que mejor saltaron están entre 1.30mts y y 1.25mts y desde luego que también hay un grupo que salta el metro y menos y salto de acuerdo a la puntuación es de insuficiente.

CUADRO Nº 17

PRUEBA DE SALTO LARGO

ALTERNATIVA			f	%
TIEMPO	VALORACION CUALITATIVA	VALORACION CUANTITATIVA		
3.50mts – 3.40mts	5	MUY BUENO	15	19
3.39mts – 3.30mts	4	BUENO	22	27
3.29mts – 3.20mts	3	SATISFACTORIO	33	42
3.19mts – 3.10mts	2	REGULAR	10	12
3.09mts – 2.10mts	1	INSUFICIENTE	0	
Total			80	100

Fuente: Pruebas a estudiantes de sexto y séptimo año Escuela Simón Bolívar
Autor: ALVARO BUSTAMANTE, Año 2013



ANÁLISIS

El salto largo es otra prueba de pista que se consideró y esta fue libre el impulso que realizaron quedo en libertad de los niños el 42% de los niños su salto es satisfactorio estuvieron entre 3.29mts y 3.20mts, un 27% su salto es

bueno un 19% es considerado muy bueno en la escala de valoración y lo realizaron entre los 3.50mts y los 3.40mts y un 12% su salto es regular aquí en esta prueba no se ubicaron niños con saltos insuficientes lo que se puede preveer la existencia de buena coordinación y fuerza de piernas.

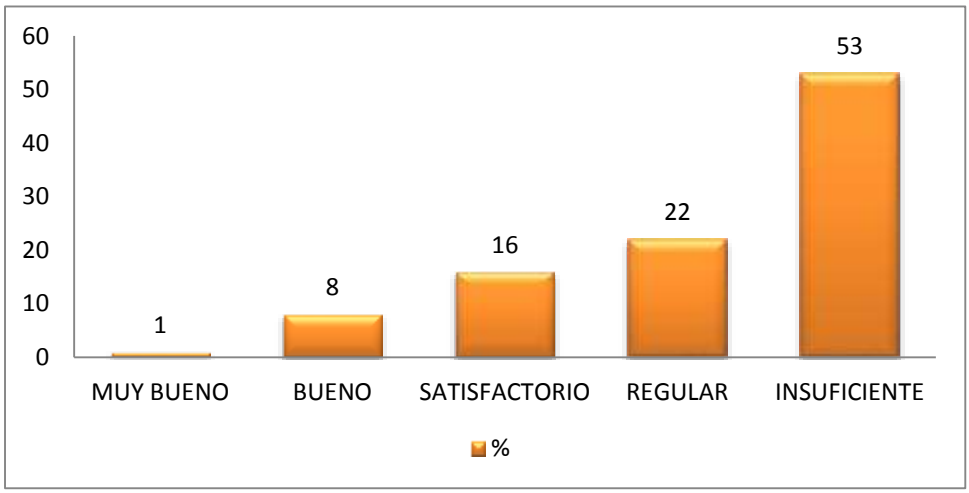
Cuadro Nº 18

CUADRO N 18

LANZAMIENTO DE LA PELOTA

ALTERNATIVA			f	%
TIEMPO	VALORACION CUALITATIVA	VALORACION CUANTITATIVA		
40mts – 35mts.	5	MUY BUENO	1	1
34mts – 30mts	4	BUENO	10	8
29mts – 25mts	3	SATISFACTORIO	20	16
24mts – 20mts	2	REGULAR	18	22
19mts – 10mts	1	INSUFICIENTE	31	53
Total			80	100

Fuente: Pruebas a estudiantes de sexto y séptimo año Escuela Simón Bolívar
Autor: ALVARO BUSTAMANTE, Año 2013



ANÁLISIS

El lanzamiento de la pelota es la prueba que se realiza con pelota de tenis de campo, esta se la realizo en los patios de la institución y su lanzamiento fue libre no respondió a ningún tipo de técnica, aquí podemos indicar que el 53% su lanzamiento es insuficiente está entre los 10mts y 19mts el 22% su

lanzamiento se ubicó de regular, el 16% es satisfactorio, el 8% lanzo entre 30 mts y 34mts y solamente el 1% su lanzamiento estuvo entre los 35 y 40mts considerado como muy bueno lo que se puede indicar la falta de fuerza de brazos en este tipo de prueba**.**

g. DISCUSIÓN

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 atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos deportes practicando universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchos competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

El Bloque de Movimientos Naturales en el sistema educativo de la Educación Básica en nuestro país se constituye en el generador del proceso de formación de las habilidades básicas para ir sentando las bases a la práctica del atletismo en sus diferentes variantes.

HIPOTESIS UNO

ENUNCIADO

La falta de planificación del bloque de movimiento natural no permite un proceso metodológico adecuado con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Celica.

ANALISIS

Una de las pregunta que se realizó a los docentes si planifican el bloque de los movimientos naturales en relación a los objetivos de año, el 75% manifiesta que si lo hace y un 25% en cambio dice que no planifica por el objetivo del año,

por lo que se evidencia de que se debe planificar de acuerdo a la propuesta curricular en la cual se debe partir de los objetivos del área y objetivos del año.

Dentro de la estructura lógica de la enseñanza de las habilidades motrices básicas está el caminar, correr, saltar, y lanzar y estas se encuentra en el bloque de Los movimientos naturales y están para trabajar en el primer bloque, el otro componente de planificación es que se estructure por unidades didácticas y se saque destrezas con criterio de desempeño de cada uno de los tres bloques y se estructure para todo el año. Dentro de ese componente lógico se realiza la pregunta, cuando trabaja el bloque del movimiento natural y el 75% manifiesta que lo planifica para todo el año, y un 25% manifiesta que el bloque del Movimiento Natural lo trabaja en el primer quimestre, por lo que ambas planificaciones son válidas.

Los docentes en la interrogante planteada en la encuesta sobre cuáles son los elementos que utilizan en la planificación los porcentajes del 16,25% de los docentes manifiestan que planifican, el tema, los objetivos, las actividades las estrategias didácticas y un 10% ubica a más de las planteadas las destrezas con criterio de desempeño, los recursos y la evaluación, consideramos de vital importancia considerar las destrezas con criterio de desempeño ya que estas son la base del resto de la planificación.

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje de las pruebas de atletismo la que sean aplicado en los alumnos de sexto y séptimo año, el 58% dice que realiza la carrera de velocidad de 60 metros y la prueba de salto largo, 41% la carrera de resistencia de mil metros, la prueba de salto alto y el lanzamiento de la pelota, es Tas son pruebas básicas en edades de 10 y 11 años.

INTERPRETACION

La existencia adecuada de una planificación del bloque del movimiento natural en el sexto y séptimo año por parte de los docentes en cada uno

de los niveles de desarrollo considerando la planificación macro e ir hacia la aplicación práctica de un plan de clase es el paso sustancial para el desarrollo del atletismo en la institución educativa Simón Bolívar, el cuestionario que se elaboró y se aplicó a los docentes nos permite comprobar esta hipótesis. El Área de Educación Física está estructurada para el nivel de Educación Básica en tres bloques, el primer Bloque denominado los Movimientos Naturales, el segundo bloque se llama los Juegos y el tercer bloque del Movimiento expresivo, cada uno de ellos tiene sus propios objetivos para cada uno de los años de Educación Básica. Cada docente desarrolla su planificación curricular para desarrollar el bloque del área de educación física al momento de estructurar sus unidades didácticas tanto macro, meso y micro, dentro de la micro planificación o plan de clase es necesario considerar el tema que se va a trabajar , el objetivo de aprendizaje de acuerdo a los objetivos de año y de área, las actividades que deben estructurarse partiendo de los prerrequisitos hasta los procesos de transferencia, las estrategias metodologías, el cómo voy a generar conocimientos y los procesos de evaluación para determinar la calidad de trabajo en el aula.

DECISIÓN

De acuerdo con el análisis los docentes si planifican las actividades del bloque del movimiento natural, lo que no se realiza procesos metodológicos para la enseñanza de cada una de las pruebas de pista de acuerdo a la fundamentación de cada una de las pruebas del minatletismo por lo que se **RECHAZA LA HIPOTESIS** La falta de planificación del bloque de movimiento natural no permite un proceso metodológico adecuado para la enseñanza de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica.

HIPOTESIS DOS

ENUNCIADO

La falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer el desarrollo de las habilidades y destrezas para la

iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica.

ANALISIS

Al preguntarles a los docentes si ellos organizan los campeonatos internos en donde se desarrollan las pruebas de atletismo, el 100% de los docentes manifestaron que no se consideraba en los juegos internos del establecimiento. A los docentes se le pregunto de la participación de los alumnos en juegos ellos manifiestan evidentemente que el bloque del Movimiento Natural que consta como parte de la malla curricular del Área de la Educación Física está relacionada con el deporte del atletismo, tanto en las pruebas de pista como en las pruebas de campo, por lo que se pueden evidenciar estos conocimientos en diferentes tipos de competencias organizada para menores como son los juegos internos, los juegos escolares, intercantonales, juegos de la revolución y juegos nacionales de menores, dentro de este análisis conceptual, se pregunta si los alumnos de la escuela de séptimo año han participado en algunas competencias, el 53% nos manifiesta que lo han realizado en representación del Cantón, y el 43% en representación de la Escuela Simón Bolívar.

Las participaciones de los alumnos de sexto y séptimo año en el proceso de investigación en diferentes pruebas de pista, los resultados son importantes por lo que con una mejor predisposición y organización los resultados pueden ser más halagadores.

El lanzamiento de la pelota es la prueba que se realiza con pelota de tenis de campo, esta se la realizo en los patios de la institución y su lanzamiento fue libre no respondió a ningún tipo de técnica, aquí podemos indicar que el 53% su lanzamiento es insuficiente está entre los 10mts y 19mts el 22% su lanzamiento se ubicó de regular, el 16% es satisfactorio, el 8% lanzo entre 30 mts y 34mts y solamente el 1% su lanzamiento estuvo entre los 35 y 40mts considerado como muy bueno

lo que se puede indicar la falta de fuerza de brazos en este tipo de prueba**.**

El salto largo es otra prueba de pista que se consideró y esta fue libre el impulso que realizaron quedo en libertad de los niños el 42% de los niños su salto es satisfactorio estuvieron entre 3.29mts y 3.20mts, un 27% su salto es bueno un 19% es considerado muy bueno en la escala de valoración y lo realizaron entre los 3.50mts y los 3.40mts y un 12% su salto es regular aquí en esta prueba no se ubicaron niños con saltos insuficientes lo que se puede preveer la existencia de buena coordinación y fuerza de piernas.

La prueba de salto alto que se aplicó a los niños de sexto y séptimo año nos indica los siguientes resultados, es necesario que el salto fue en tijera y libre es decir que no fue un salto con inspiración de la técnica, un 34% de niños saltaron entre 1.14mts y 1.10mts que de acuerdo a la puntuación son regulares, un 31% salta entre 1.19mts y 1.15mts y son satisfactorios existe un27% que salto entre 1.24 y 1.20mts y están considerados como buenos y un 10% que son los que mejor saltaron están entre 1.30mts y y 1.25mts y desde luego que también hay un grupo que salta el metro y menos y salto de acuerdo a la puntuación es de insuficiente.

Esta prueba está considerada como prueba de resistencia dentro de los niños y del miniatletismo, los tiempos realizados nos permiten determinar, que el 34% ha realizado un tiempo de 3,56 minutos y 3,60 minutos y esta su valoración de satisfactorio, un 20% su tiempo lo ubica como regular, un 19% de niños se ubican con su tiempo de buenos, un 15% están considerados como muy buenos y su tiempo está entre los 3,46 minutos y los 3,50 minutos y también tenemos un 12% de niños que su tiempo los ubica como deficientes, este dato importante nos permite ubicar en tres grupos un 15% de niños que son muy resistentes, un 53% que está en bueno y satisfactorio y un grupo de niños del 32% que está en lo regular e insuficiente de la resistencia. Estas pruebas se relacionan

con el bloque de contenidos de los Movimientos naturales con los contenidos de las carreras larga y de distancia.

La prueba de 40 metros es una prueba de velocidad que está preparada dentro de las pruebas del miniatletismo para niños dentro de la IAAf, esta prueba se tomó a los niños de la Escuela Simón Bolívar de los cuales el 36% tiene una valoración de regular cuyos tiempos estuvieron entre 9 seg 08 décimas y 10 seg. 03 décimas, el 22% es satisfactorio cuyo tiempo lo realizaron10”10 y 10”14, un grupo de 19% de alumnos tiene una valoración de bueno y el tiempo que realizaron esta entre 10”04 y 10”09, y un grupo pequeño del 9% es muy rápido y está entre 9”08 y 10”03.

INTERPRETACION

La competencias internas deportivas en el campo de la Educación Física los deportes y la recreación sirven a más del proceso formativo de acuerdo a los objetivos de Área y de cada uno de los años a incentivar y motivar la practica competitiva de los deportes y por lo general las competencias internas en los establecimientos educativos en donde se prioriza el futbol y el baloncesto quedando rezagadas las pruebas de atletismo en todas sus modalidades

DECISIÓN

Una de las formas de poder evidenciar la enseñanza, desarrollo y mejoramiento de las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos de las pruebas de pista del atletismo son las competencias. En la institución investigada no se realiza este tipo de eventos por lo que no se motiva su práctica y por lo tanto no ha el desarrollo del mismo por lo que se **APRUEBA LA HIPOTESIS.** La falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer el desarrollo de las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica.

h. CONCLUSIONES

1. Los docentes si planifican las actividades del bloque del movimiento natural, lo que no se realiza procesos metodológicos para la enseñanza de cada una de las pruebas de pista de acuerdo a la fundamentación de cada una de las pruebas del miniatletismo.

2. La falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer el desarrollo de las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica.

3. Los procesos de enseñanza del bloque del movimiento natural de las habilidades motrices básicas no se desarrolla ni se enseñan con dos horas semanales sino que están deben ser continuadas con programas de enseñanza en el miniatletismo, el mismo que debe ser coordinado por instituciones deportivas, como las Ligas Deportivas Cantonales, o los clubs formativos donde sus entrenamientos son diarios,

4. Los programas de enseñanza del miniatletismo para los niños de la escuela Simón Bolívar deben ser especializados en Educación Física con énfasis en el atletismo.

5. La participación de los niños en las competencias internas deben ser de acuerdo al desarrollo de las habilidades y destrezas según la edad deben ubicarse su puntuación.

i. RECOMENDACIONES

1. Que los docentes planifiquen sus actividades del bloque del movimiento natural, de acuerdo a los contenidos del bloque con procedimientos metodológicos adecuados

2. Se deben considerar las pruebas de atletismo en los campeonatos internos en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica.

3. Que se considere la propuesta planteada en esta investigación sobre el tipo de pruebas para el campeonato interno la misma que fueron estructuradas en base al miniatletismo que promueve la IAAF.

4. Que debe promoverse convenios entre la Institución Educativa Simón Bolívar y la Liga Deportiva Cantonal de célica a objeto de que los estudiantes de los sextos y séptimos años entre a un programa de enseñanza del miniatletismo

5. Que los docentes de la Escuela Simón Bolívar deben de seguir cursos de capacitación para el área de Educación Física que se imparte por parte del ministerio del Deporte a los docentes del Sistema educativo nacional.

LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS

1. TEMA:

PROPUESTA DE COMPETICIÓN ALTERNATIVA DE ATLETISMO JUGANDO AL ATLETISMO

2. PRESENTACION

Con la finalidad de promocionar la práctica del atletismo en los niños de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica y incentivar a todo su alumnado y como parte de mi trabajo de investigación que es la de promocionar la práctica del atletismo con el objeto de que nuestros niños utilicen adecuadamente el tiempo libre y utilizando los recursos del medio proponemos esta competencia basados en el mini atletismo que promueve la Federación Internacional del Atletismo para niños.

Participaran todos los alumnos de los sextos y séptimos grados tanto varones como mujeres y se conformaran los clubs escolares con un máximo de 10 alumnos los mismo que tendrán que poner un nombre a su club y estarán bajo la responsabilidad de un docente o un padre de familia.

Para poder comparar la puntuación de los clubs escolares participantes se utilizan unas tablas de puntuación de las Pruebas de Concurso.

Se recomienda que las sesiones de competición no duren más de horas por lo que los equipos participantes en una misma sesión de competición no deberán ser muchos.

Los equipos realizarán las Pruebas de Concurso de cuatro en cuatro (o de cinco en cinco o de seis en seis, si la instalación y el material disponible lo permiten) y con la puntuación global de éstas se formarán por orden de puntuación nuevos grupos de cuatro (o de cinco o de seis) para realizar las pruebas de relevo.

Este ejemplo de competición se desarrolla en dos Fases. Una Fase de Clasificación y una Fase Final una prueba semanal y se la realizara de acuerdo a la reunión con las autoridades del plantel.

Todos los componentes de un Equipo deberán ir vestidos de un mismo color, ya sea la camiseta del Escuela o un chaleco.

3. OBJETIVOS

Objetivo General:

Proponer una propuesta de competencias internas del miniatletismo para promocionar la práctica de atletismo en horas extracurriculares en los niños de 6to y 7mo. Año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

4. ESTRATEGIAS PARA LA APLICACIÓN DE LA COMPETENCIA ATLETICA

REGLAMENTO

Inscripciones

Se recomienda establecer una fecha límite para las inscripciones tras una difusión previa de la competición. Y establecer un modelo de inscripción.

Los equipos estarán formados por 10 alumnos que deben estar matriculados en el centro escolar por el que participan y con niños y niñas de 10 y 11 años.

Se puede establecer en la normativa de participación que cada club pueda inscribir un/a reserva que competirá exclusivamente en el caso puntos resultantes a cada uno de los club empatados.

Cuando en la suma de las cinco Pruebas de Concurso dos o más clubes escolares sumen los mismos puntos, se clasificará antes el club escolar que haya obtenido en una de las cinco pruebas la puntuación más alta por la tabla. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación, y así sucesivamente hasta la décima puntuación.

PRUEBAS DE RELEVOS

En cada uno de los relevos, los mismos que en el ejemplo A anterior, velocidad 5 x 2 vueltas, y 5 x 1 vuelta con obstáculos, participarán 5 atletas de cada paralelo. Ningún atleta podrá hacer más de un relevo.

Con la Clasificación General correspondiente a la suma de la puntuación del puesto de cada colegio en cada una de las 5 Pruebas de Concurso se realizan las series de los dos relevos.

Los cuatro (o cinco o seis) club con menor puntuación realizan la primera serie del relevo velocidad 5 x 2 vueltas. En la segunda serie participan los cuatro (o cinco o seis) club siguientes en puntuación.

Una vez finalizado este relevo y mientras se organiza el otro se realiza la puntuación del primer relevo.

En el segundo relevo, 5 x 1 vuelta con obstáculos, se realizan las mismas series y en el mismo orden que en el primero.

Puntuación de las Pruebas de Relevos

El sistema de puntuación de las dos pruebas de relevos es igual para ambas: El equipo con el mejor tiempo obtendrá n puntos, el segundo n-1 puntos, el tercero n-2 puntos y así sucesivamente hasta el último que obtendrá 1 punto. Siendo n el número de club participantes en la sesión.

En caso de que dos o más equipos realicen el mismo tiempo, se suman los puntos correspondientes a los puestos de los clubs empatados en la clasificación general de la prueba y se divide por el número de clubs escolares empatados, asignando los puntos resultantes a cada uno de los clubes empatados.

En cada una de ellas participan dos alumnos de cada club.

Si hubiera suficientes personas para realizar el control de las cinco Pruebas de Concurso a la vez éstas podrían realizarse simultáneamente, por lo que se reduciría el tiempo de competición de éstas pruebas.

Puntuación de las Pruebas de Concurso

Las marcas obtenidas por cada atleta en cada prueba corresponden a unos puntos según las tablas de puntuación, que están al final de este Reglamento.

En cada prueba cada participante obtendrá la puntuación correspondiente al resultado realizado según las tablas de puntuación.

Los puntos obtenidos se suman a los conseguidos por su compañero de equipo en esa prueba, obteniendo los puntos totales de ese club en la prueba.

Se ordenan los puntos totales obtenidos en la prueba por los clubs.

El club escolar con mayor puntuación obtendrá puntos, el segundo club n-1 puntos, el tercero n-2 y así sucesivamente hasta el último club clasificado en la prueba que obtendrá 1 punto. Siendo n el número de club participantes en la sesión.

La puntuación de las Pruebas de Concurso se realizará mientras se recogen las pruebas de Concurso y se organiza la primera prueba de relevos.

La suma de la puntuación correspondiente al puesto del club en cada una de las 5 Pruebas de Concurso establece una clasificación general para realizar las pruebas de pista.

Empates en el resultado de una Prueba de Concurso

Cuando en una prueba de Concurso dos o más club sumen los mismos puntos, se clasificará antes el club que haya obtenido la puntuación más alta, o lo que es lo mismo la mejor marca en la prueba.

En caso de persistir el empate, se suman los puntos correspondientes a los puestos de los clubes empatados en la clasificación general de la prueba y se divide por el número de clubes empatados, asignando los puntos respectivos.

PRUEBA FINAL

Después de la competición de las Pruebas de Relevos, y tras resolverse los empates, se confeccionará una clasificación general que se obtendrá de sumar las tres puntuaciones obtenidas por cada club.

Una, la obtenida por la suma de las 5 pruebas de Concurso, otra por la obtenida en el relevo 5 x 2 vueltas y la tercera será la puntuación obtenida en el relevo 4 x 1 vuelta obstáculos.

De esta manera se formarán de nuevo grupos de 4 (ó de 5 ó de 6) club para que compitan en la Prueba Final. Primero tomarán la salida los 4 últimos club clasificado y así de cuatro en cuatro hasta que compitan los 4 primeros equipos clasificados.

La Prueba Final es una carrera de relevos con obstáculos y habilidades en competición directa de los cuatro equipos (todos pasan por el mismo lugar en cada obstáculo, aunque para evitar aglomeraciones en algunos se pueden establecer 3 ó 4 carriles) de los cuatro (o cinco o seis) equipos en la que participarán los/as diez integrantes de cada equipo, dando cada uno de ellos una vuelta a la pista preparada para esta prueba. La distancia depende de las dimensiones del pabellón y del diseño del circuito. Y es igual al del ejemplo de competición anterior.

Puntuación de la Prueba Final

En el grupo de los cuatro primeros clubs el primer clasificado en cada uno de los relevos obtendrá n puntos, el segundo n-1, el tercero n-2 y el cuarto n-3. Siendo n, al igual que en las pruebas de Concurso, el número total de clubs participantes.

En el segundo grupo se puntuará al primero con n-4, al segundo n-5 y así sucesivamente.

E igualmente con los grupos siguientes de cuatro club, hasta los cuatro últimos que obtendrán 4 puntos el primero, 3 el segundo, 2 el tercero y 1 punto el cuarto.

Puntuación Total

La puntuación total de cada colegio se obtendrá de sumar las tres puntuaciones.

Antes citadas más la de la Prueba Final.

Empates en la Puntuación Total

Cuando dos o más club se sumen los mismos puntos en la suma de las cuatro puntuaciones parciales, se clasificará antes al colegio que haya

obtenido la mejor puntuación en una de ellas. En caso de ser igual, será la segunda mejor puntuación y así sucesivamente.

FASE FINAL

Si hubiera más de una sesión, ya sea en el mismo día o en días diferentes, se podrá realizar una Fase Final, en la que participen los primeros equipos clasificados (o los dos o tres primeros, o lo que se establezca en la normativa) de cada una de las sesiones de competición que se hayan realizado.

Se podrá disputar del mismo modo a como se ha realizado una sesión o disputarla en forma de eliminatorias, con cuartos de final, semifinales y final. Para esta modalidad se confeccionarán por sorteo grupos de cuatro (o cinco o seis) club los cuartos de final. Dependiendo del número de equipos los clubes vencedores (o los dos primeros) de cada grupo pasarán a las semifinales. A su vez el primero o los dos primeros equipos clasificados en las semifinales disputarán la Final, que la disputarán cuatro equipos (o cinco o seis).

Las pruebas a realizar en cuartos de final y en semifinales son las mismas que en la fase de clasificación, las 5 pruebas de Concurso y 2 los dos relevos, no realizándose la Prueba Final hasta la Final

La forma de puntuar es igual a la de la Fase Clasificatoria.

Atletas Lesionados

En cualquier lesión que pudiera suceder, el médico de la competición deberá certificar que el lesionado/a no puede participar, para evitar posibles posiciones de ventaja.

Si un participante se lesiona ejecutando las Pruebas de Concurso, podrá ser sustituido por un reserva, quien será a su vez su sustituto en la prueba de relevo y en la Prueba Final.

Si se lesionara en la prueba de relevo, el reserva, si aún no ha sido utilizado, le reemplazaría en la Prueba Final. Si el reserva ya ha sustituido a un lesionado, uno de los nueve participantes realizaría en la Prueba

Final que ser el primer y el último relevo.

Comité de Competición

Se recomienda establecer un Comité de Competición con plenos poderes para decidir sobre cualquier incidencia que pudiera producirse y que no esté contemplada en el reglamento. En Comité deberán estar representados cada uno de los clubes participantes.

Premios

En el caso de que se establezcan premios se recomienzan que se sorteen entre todos los participantes.

Marcas Mejores que el tope superior de las Tablas de Puntuación

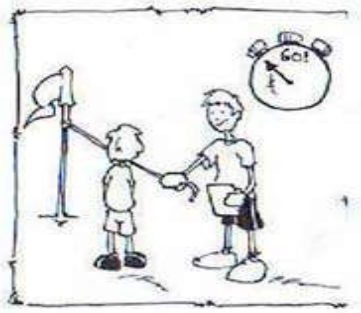
Serán puntuadas por la puntuación superior contemplada en las tablas,
80 puntos.

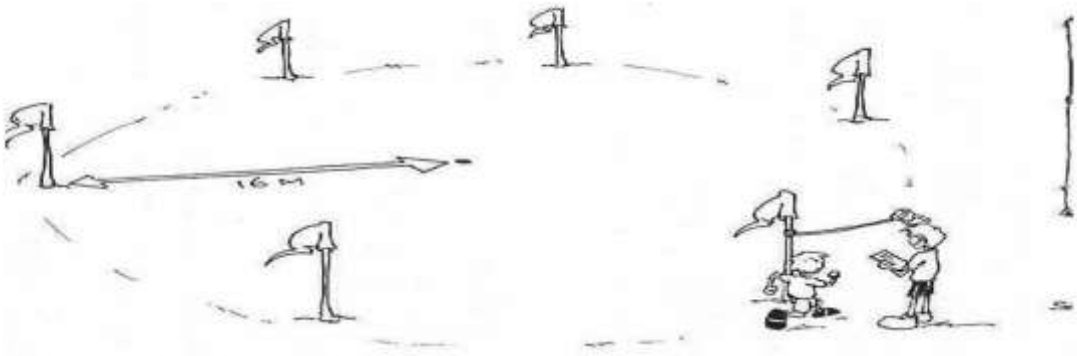
MINIATLETISMO - TARJETAS INSTRUCTIVAS

PRUEBAS DE COMPETENCIAS

Carrera de Resistencia Progresiva

Carrera larga sobre distancia corta marcada a velocidad progresiva.
Puerta cerrada: 5’ según la planificación de carrera.





Procedimiento

Cada miembro de un equipo tiene que correr alrededor de un circuito de aproximadamente 100m tantas veces como sea posible a un ritmo progresivo (ver fig. y tablas de Velocidad / Tiempo). La conclusión de cada vuelta equivale a un punto para el equipo. Se registran todas las vueltas realizadas por todos los miembros del equipo.

Puntaje

El resultado del equipo se basa en el número total de vueltas completas logradas por el equipo.

Asistentes

Son necesarios, al menos, 4 asistentes por equipo para organizar este evento. Uno es responsable de la Tabla de Velocidad / Tiempo,

Relevos de Velocidad / Vallas en slalom

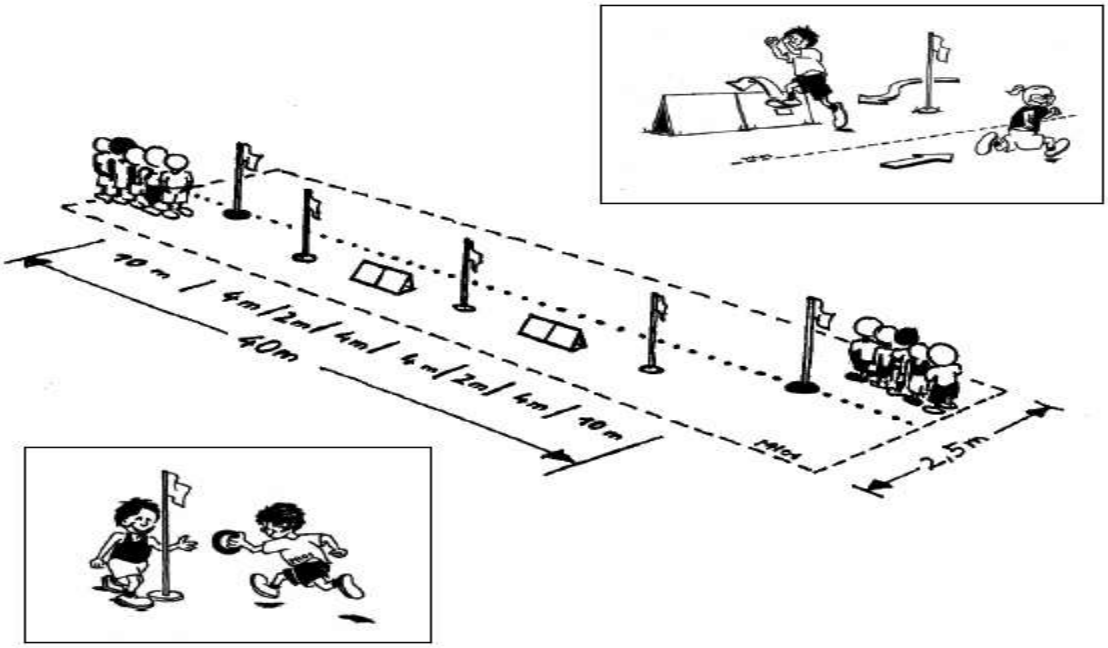
Breve descripción:

Relevos de distancias combinadas de velocidad y slalom.

Procedimiento:

La estación se organiza según se indica en la figura. Se necesitan dos líneas por cada equipo: una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas combinadas con los postes de slalom, luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como un Relevo regular.

El evento se completa una vez que cada miembro del equipo haya corrido tanto la distancia llana como la de slalom/vallas. Los participantes transportan un anillo blando (testimonio) en la mano izquierda y se la entregan al receptor que la recibe con la misma mano.



Puntaje

El ranking se evalúa de acuerdo al tiempo: siendo el ganador el equipo con mejor tiempo. Los demás equipos se acomodan según ese orden de tiempo.

En caso de haber menor cantidad de equipos que andariveles disponibles, el ranking se puede establecer directamente de acuerdo a la colocación final de cada equipo.

Asistentes

Para una organización eficiente, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

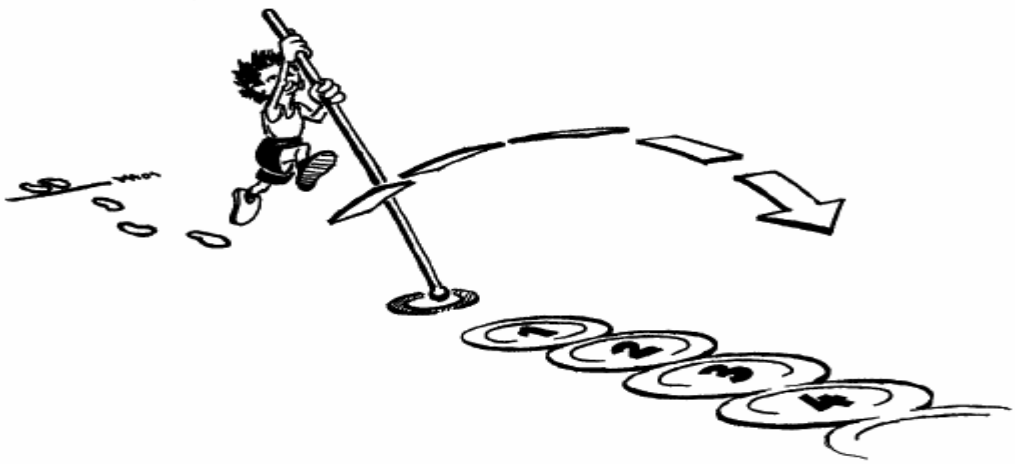
• *Controlar el regular desempeño del evento*

• *Tomar el tiempo*

• *Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento*

Salto en Largo con Garrocha

Breve descripción:
Saltar a distancia utilizando una garrocha



Procedimiento

El participante corre desde una aproximación de 5 m (la línea de salida marcada con un cono o varilla) hacia una colchoneta con cubiertas o similar para clavar la garrocha. El despegue debe realizarse con una pierna (saltadores diestros – salen con impulso de pie izquierdo - deben tomar la garrocha con su mano derecha arriba) 'Suspendiéndose' de la garrocha, el saltador se transporta sobre una segunda marca en dirección al objetivo (colchonetas o cubiertas).

Los objetivos se distribuyen como en la figura, el primer objetivo ubicado a 1 metro atrás de la marca.

Se recomienda no dejar caer la garrocha durante el salto. La garrocha no debe medir más de 2 m.

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. Si el participante cae dentro del objetivo #1, corresponden 2 puntos; si la caída ocurre dentro del objetivo #2, corresponden 3 puntos; y así sucesivamente [objetivo #3 (= 4 puntos), objetivo #4 (= 5 puntos) y objetivo #5 (= 6 puntos)]. Si al caer toca el borde de la colchoneta o goma, el salto se considera “válido”. Si al caer, una pierna queda dentro de la colchoneta o goma y la otra fuera, se descuenta un punto. Los jueces deben advertir a los atletas sobre las reglas.

Asistentes

Para este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

• Controlar la altura y amplitud de la toma

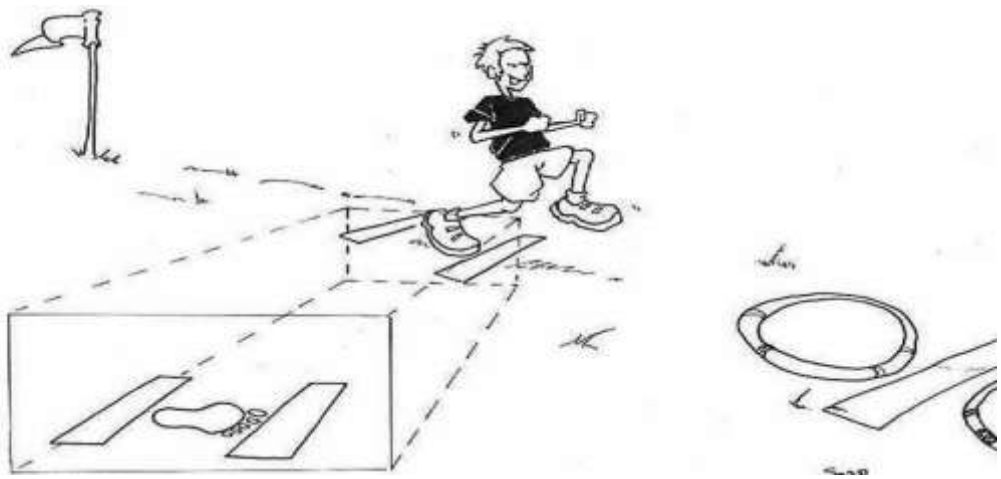
• Controlar que la caída sea correcta

• Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

Salto en Largo Riguroso

Breve descripción:

Salto de carrera reducida en busca de distancia con precisión.



Procedimiento

Con una carrera de aproximación de 10m como máximo, los participantes completan un salto en largo con requisitos estrictos respecto de la precisión del impulso de salida y la caída.

El puntaje se asigna de la siguiente manera (las distintas áreas se definen de antemano):
- área de caída: el puntaje se asigna de acuerdo a la posición inestable con que se alcance el objetivo (área #3 = 3 puntos)
- si cae con ambos pies parado, se le asigna 1 punto más
- si logra un impulso preciso: + 2 puntos = en la zona de impulso
+ 1 punto = en la zona definida +/- 10cm
0 puntos = fuera de la zona de impulso

Puntaje

Cada miembro del equipo cuenta con tres intentos. Se registran todas las distancias logradas. Se le asigna el mejor puntaje logrado por cada miembro del equipo para el total del grupo.

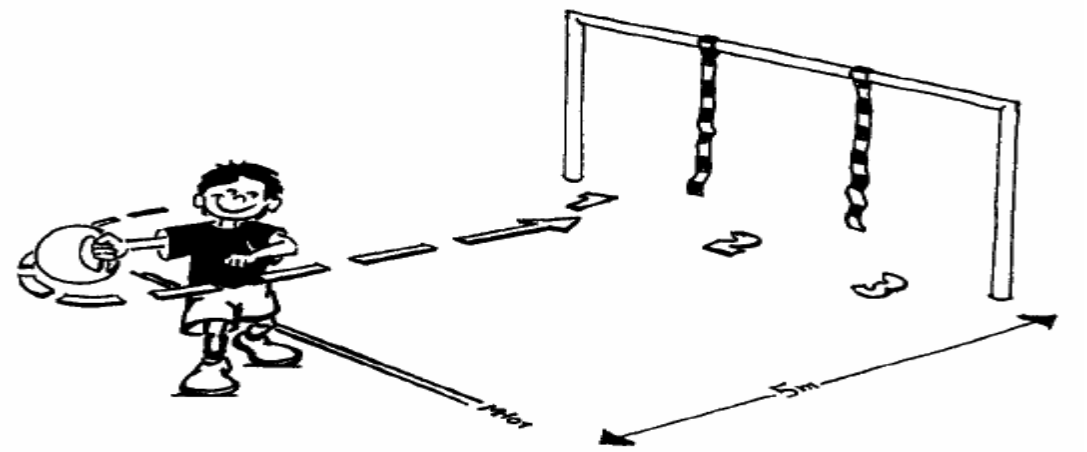
Asistentes
Es necesario un asistente por equipo para este evento. Esta persona tiene que:

• controlar la precisión del impulso
• controlar la precisión de la caída
• contar los puntos para cada atleta
• sacar los puntajes y registrarlos en la tarjeta el evento.

Lanzamiento Rotacional

Breve descripción:

Lanzamiento hacia diferentes objetivos con movimiento rotacional.



Procedimiento

El área completa entre dos postes (o entre postes de arco de fútbol) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha.

Desde una posición lateral de parado 5m frente a la zona central, el participante lanza una pelota (u objeto similar) de lado con brazo completamente extendido, hacia la red o postes de arco de fútbol (de modo similar al lanzamiento del disco o voleo de lado de una raqueta de tenis).

Cada participante tiene dos intentos para lanzar el objeto a través de la zona que mejor corresponda a su brazo de lanzamiento (por ejemplo: un lanzador zurdo intentará lanzar el objeto hacia la zona izquierda).

Puntaje

Si el participante diestro lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos; dos puntos si el lanzamiento es a través de la zona

central y uno si es en la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona, se considera el mayor puntaje. Para los lanzadores zurdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta.

Si un lanzador no acierta la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pisa más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje.
El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes

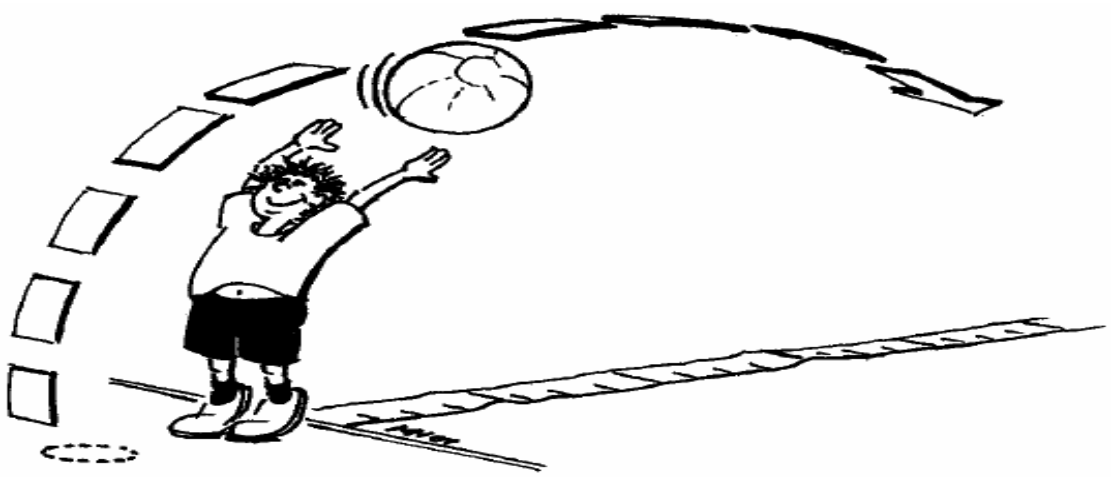
Para este evento se requieren dos asistentes con las siguientes obligaciones:

• Controlar y regular el procedimiento.

• Llevar nuevamente el equipamiento de lanzamiento a la linea limite

Lanzamiento Hacia Atrás

Breve descripción:
Lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal



Procedimiento

El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El participante se pone en

cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída.

Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada participante tiene dos intentos.

Puntaje

La medición se realiza a 90º (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm, considerándose el número mayor cuando la caída es entre intervalos. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

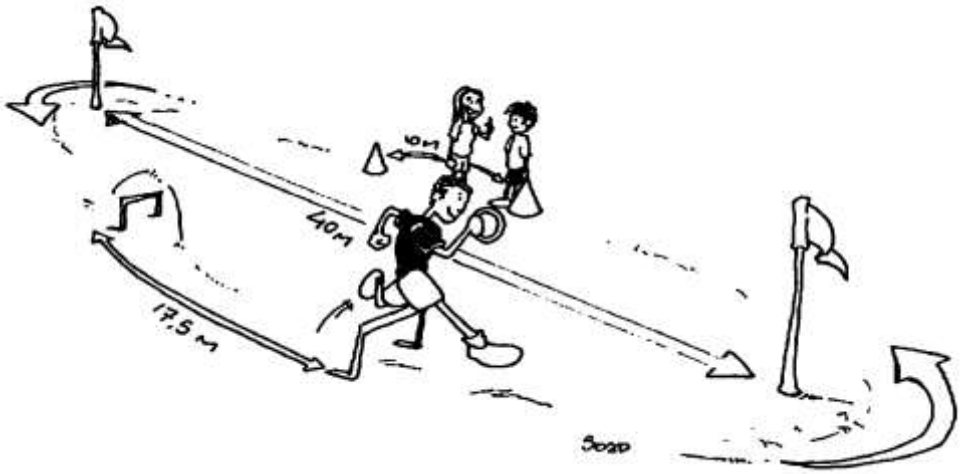
Asistentes

Este evento requiere de dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

• Controlar y regular el procedimiento.
• Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite) y llevar la pelota de regreso hacia la línea límite
• Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

"Fórmula en Curvas": Velocidad y Vallas

Breve Descripción:



Relevos combinados de velocidad y vallas con curvas

Procedimiento

Son necesarias dos líneas para cada equipo: una para el traspaso de velocidad y la segunda para el segundo traspaso de vallas.

Todos los miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros. El primer participante comienza a correr el trayecto llano hasta el primer poste con banderín, gira a su alrededor para regresar en dirección a su equipo. Al ingresar a la zona de traspaso, el participante le entrega el aro (testimonio) a su compañero que corre su trayecto y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente.

El participante que recibe el relevo comenzará a correr desde la zona de traspaso.

El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de relevos) y se para cuándo e último miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez finalizado su trayecto.

Puntaje

Se realiza un ranking de acuerdo

Asistentes

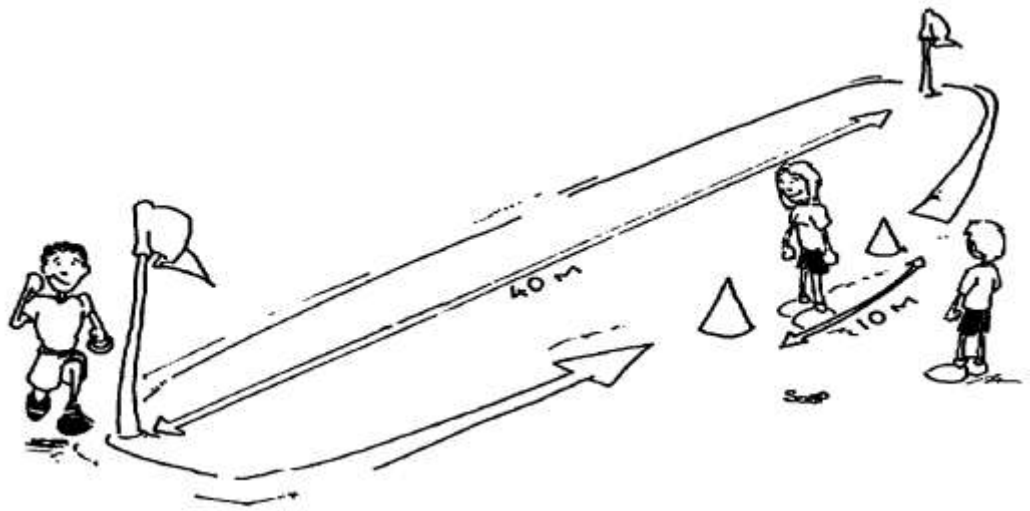
Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes funciones:

• Controlar el regular transcurso del evento
• Tomar el tiempo
• Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

“Fórmula en Curvas”: Relevos de Velocidad

Breve Descripción:

Relevos de velocidad con curvas



Procedimiento

Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con la zona de traspaso y la otra no.

Todos los miembros de un equipo se reúnen antes de la zona de traspaso de 10 metros. El primer participante comienza a correr el trayecto hasta el primer poste con banderín, gira a su alrededor para correr la línea recta. Al ingresar a la zona de traspaso, el participante le entrega el aro (testimonio) a su compañero que corre la misma distancia y le pasa el aro al tercer integrante y así sucesivamente.

El participante que recibe el relevo comenzará a correr desde la zona de traspaso

El cronómetro se activa cuando el primer participante pasa por la línea de salida (ingreso de la zona de relevos) y se para cuándo e último miembro del equipo cruza la línea de meta (ingreso de la zona de relevo) una vez completada su distancia.

Puntaje

Se realiza un ranking de acuerdo al tiempo del equipo vencedor. Los restantes equipos se colocan de acuerdo a los tiempos logrados.

Asistentes

Para una eficiente organización, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes funciones:

• Controlar el regular transcurso del evento

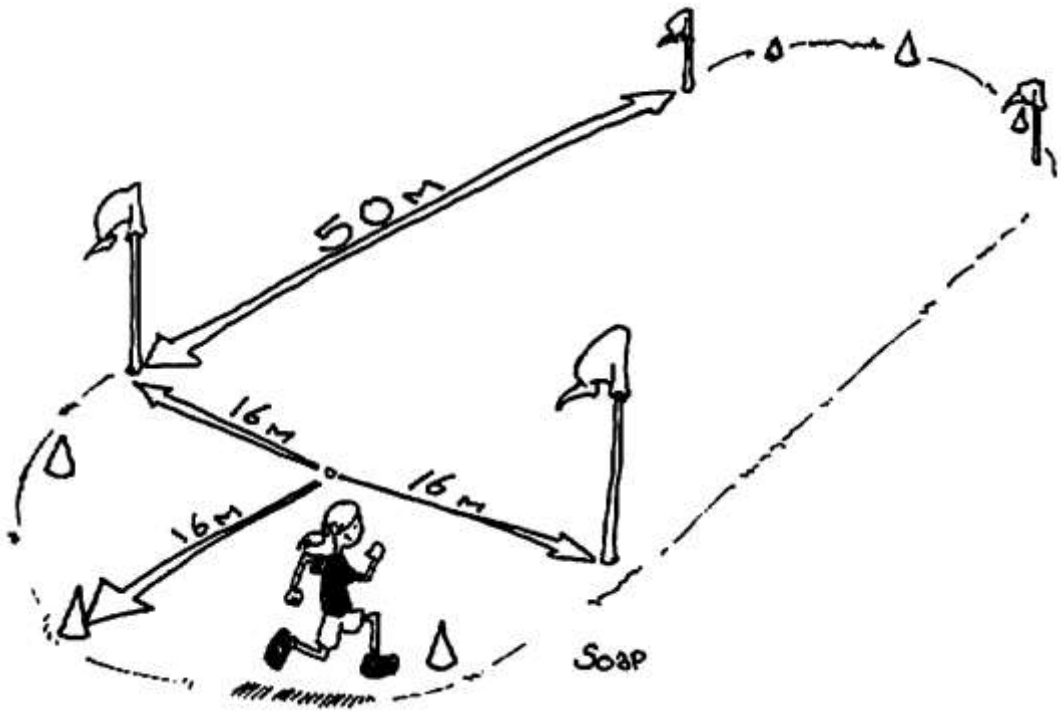
• Tomar el tiempo

• Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento

Carrera de Resistencia de 1000m

Breve Descripción:

Carrera de 1000 metros en equipo



Procedimiento

Cada integrante de un equipo corre 5 vueltas a un circuito de alrededor de 200 metros (ver Fig.) desde un punto de salida bien marcado.

Se registra el tiempo de cada integrante del equipo.

La distancia se lleva a cabo desde dos puntos de salida diametrales, como máximo se colocarán dos equipos en cada punto.

Puntaje

El puntaje del equipo es la suma de los resultados individuales de sus integrantes.

Asistentes

Son necesarios 2 asistentes por equipo para la organización del evento.

Podrá haber sólo 4 equipos completando la distancia a la vez, lo que implica que se necesitará de la disponibilidad de otros asistentes o líderes de equipo para colaborar.

5. METODOLOGÍA

Se empleará una metodología, todos de carácter explicativo y participativo, con el fin de integrar y relacionar la inclusión de todos los docenes y alumnos y padres de familia, para poder socializar con cada uno de ellos el proyecto.

El proceso de inclusión se desarrollar de la siguiente forma:
Presentación de la propuesta al Director de la Escuela.
Las actividades se efectuaran mediante:
Trabajo en equipo
Debates dirigidos y discusión guiada

7. RECURSOS

Para desarrollar la presente propuesta es necesario contar con recursos humanos y materiales los mismos que se describen a continuación:

- **Recursos humanos:** Director, Docentes, estudiantes. Padres de Familia
- **Recursos materiales:** implementos deportivos, pista atletica

8. EVALUACIÓN

El proceso de evaluación sobre el cumplimiento de la aplicación de la propuesta, debe ser evaluado al final de competencia; con el fin de garantizar la competencia.

9. OPERATIVIDAD

La presente propuesta establecida para los lineamientos alternativos puesta a vuestra consideración, será entregada a la Dirección de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica a fin de que se puedan llevar a cabo las estrategias, para obtener una competencia atlética con eficacia y eficiencia.

10. RESULTADOS

La propuesta desarrollada contribuye al al desarrollo de la práctica del atletismo desde la etapa de iniciación deportiva la misma que parte de los conocimientos que se imparte en el Bloque de movimientos Naturales hasta las competencias del miniatletismo

Las estrategias propuestas pone énfasis a las diferentes pruebas atléticas de pista como la carrera de velocidad y resistencia de relevos, los saltos alto, largo, y con garrocha.

11 BIBLIOGRAFÍA

Chaves, R. (1966). La educación física en la escuela. Madrid. Doncel

Dieckert, J.; Kreiss, F. Meusel, H. (1972). Gimnasia, deporte y juego.

Buenos Aires. Kapelusz

Hubiche, J.L.; Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica

y su enseñanza. INDE. Barcelona

Kirsch, A.; Koch, K. (1973). Series metodológicas de ejercicios en

Atletismo. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental.

Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Condicionamiento físico para la juventud. Buenos

Aires. Kapelusz

Virosta, A. (1993). Iniciación al disco volador. Madrid. Gymnos

Ballesteros José Manuel y Álvarez Julio, "Manual Didáctico de Atletismo", Edit.

Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1980.

Campos Granell Juan y Gallach Lazcorreta José Enrique, "Las técnicas de

Atletismo Manual Práctico de Enseñanza", Editorial Paidotribo, España.

Castro Marcelo Rolando, "La enseñanza diferenciada del Atletismo en la clase de Educación Física provincia de Tuna", Cuba, publicado en Revista Digital

EFDEORTES, No. 71, Abril, 2004, Buenos Aires.Dirección General de Educación Física –DIGEF-, "Guías Programáticas de

j. BIBLIOGRAFIA

Chaves, R. (1966). La educación física en la escuela. Madrid. Doncel

Dieckert, J.; Kreiss, F. Meusel, H. (1972). Gimnasia, deporte y juego. Buenos Aires. Kapelusz

Hubiche, J.L.; Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. INDE. Barcelona

Kirsch, A.; Koch, K. (1973). Series metodológicas de ejercicios en atletismo. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental. Buenos Aires. Kapelusz

Campos Granell Juan y Gallach Lazcorreta José Enrique, "Las técnicas de Atletismo Manual Práctico de Enseñanza", Editorial Paidotribo, España.

Castro Marcelo Rolando, "La enseñanza diferenciada del Atletismo en la clase de Educación Física provincia de Tuna", Cuba, publicado en Revista Digital

EFDEORTES, No. 71, Abril, 2004, Buenos Aires.Dirección General de Educación Física –DIGEF-, "Guías Programáticas de

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TEMA:

"EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA".

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FISICA

Autor:

Álvaro Fransisco Bustamante Jaramillo

Asesor de Proyecto:

Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc

Loja - Ecuador

2013

a. TEMA

“EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMÓN BOLIVAR DEL CANTÓN CÉLICA PRIMER QUIMESTRE 2013, PROVINCIA DE LOJA”.

b. PROBLEMÁTICA

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, es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos deportes practicando universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchos competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a los largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. El atletismo aglutina todas las expresiones de movimiento consideradas básicas en el ser humano, para su enseñanza y competición y en relación al Programa Olímpico , se agrupan en 23 pruebas para damas y 24 pruebas para varones , clasificadas de la siguiente manera:

La historia del atletismo ecuatoriano tiene, por supuesto un antes y un después de un hombre cuyo nombre queda escrito con letras de oro en la historia del atletismo sudamericano y para la especialidad de la Marcha Atlética en el concierto mundial: Jefferson Pérez Quezada. Si nos remontamos a la participación olímpica del atletismo ecuatoriano podemos decir que nuestro país fue uno de los primeros de la región en llegar a la cita máxima.

Nuestra provincia ha visto nacer y desarrollarse a varios atletas que, en su momento contribuyeron y contribuyen al desarrollo del atletismo nacional. Varios han sido los atletas que han vestido la tricolor nacional y han representado a nuestro país en varios eventos de carácter continental y mundial La realización en nuestra ciudad los I Juegos Deportivos Regionales Interandinos en 1995, marca el camino de

reconocimiento nacional de nuestros atletas logrando el vice campeonato de los Juegos detrás del poderoso equipo de Pichincha. Esta serie de triunfos a nivel nacional se ve coronada en los Juegos Nacionales realizados en la ciudad de Esmeraldas, en donde se consigue hasta ahora el mejor resultado en Juegos nacionales de la disciplina (2 medallas de oro, 2 medallas de plata y 2 medallas de bronce). Las medallas de oro ganadas en el relevo femenino 4x100 y en salto de longitud ayudan a marcar la historia del deporte lojano. Nuestro atletismo lojano ha contribuido con treinta y dos atletas a las selecciones nacionales siendo uno de los deportes que más logros ha brindado al deporte lojano y que actualmente cuenta con varios atletas con proyección nacional e internacional en varias especialidades del atletismo.

En al año 2001 y con el objetivo de integrar a las Ligas Deportivas Cantonales al desarrollo deportivo provincial nace la idea de organizar Juegos Multideportivos que desarrollados en forma periódica fueran el marco para el nacimiento de nuevas figuras del deporte provincial y nacional.

Los Juegos Inter cantonales tuvieron su inicio en el año 2001 teniendo como sede nuestra ciudad de Loja, para posteriormente trasladas la sede a diferentes cantones de nuestra provincia. La organización y realización periódica de los Juegos Inter cantonales a marcado el desarrollo del atletismo provincial es evidente el progreso de algunas especialidades en diferentes cantones de la provincia, del apoyo sostenido que se pueda brindar al esfuerzo cantonal dependerá su consolidación y aporte al desarrollo deportivo provincial.

El historial del atletismo el mundo en nuestro país y la provincia de Loja tiene sus connotaciones de un antes y un después en el Ecuador diríamos después de los triunfos alcanzados por nuestro compatriota Jefferson Pérez, marca un hito en la historia, y en nuestra provincia los triunfos alcanzados por Juan Rojas Guzmán también son el inicio de la nueva etapa, las diferentes acciones que se han llevado a efecto en

nuestra provincia de Loja como los juegos intercantonales son importantes lo que nos ha permitido detectar las falencias y fortalezas de los cantones y promocionar el deporte en todas sus expresiones, esto ha evidenciado que nuestro Cantón Célica no tenga una destacada actuación en los juegos intercantonales especialmente en el atletismo, en donde considero que la problemática central para alcanzar resultados está en la Escuela en la base formativa, multilateral, que es de responsabilidad del docente de Educación física

La práctica de los deportes desde edades tempranas tiene una íntima relación con las clases de Educación Física que se imparten en los establecimientos educativos como una área parte de la organización curricular de la Educación General Básica y del Bachillerato Unificado, cuyos objetivos de área está en el desarrollo de habilidades y destrezas con criterio de desempeño a través de tres bloques, el bloque del movimiento natural, el Bloque de Juegos, y el Bloque del movimiento expresivo, cuyos objetivos tienden a desarrollar los elementos suficientes para el desarrollo psicomotor y el despertar de las habilidades hacia la iniciación deportiva.

El Bloque de movimiento natural trabaja destrezas con criterio de desempeño relacionadas con el caminar, correr, saltar y lanzar, las que si son bien llevadas nos conducen a despertar el interés para la práctica del atletismo en sus variantes, pruebas de pista y de campo,

El atletismo en el Cantón Célica es totalmente nulo, no existe su práctica en ningún momento del proceso del alto rendimiento deportivo, es evidente que existen varios responsables en la iniciación, desarrollo, y alto rendimiento deportivo, ya sea en lo organizativo, en la falta de infraestructura y en la motivación para su iniciación, esta iniciación es de responsabilidad de los docentes que deben estructurar, organizativa y sistemáticamente cada uno de los contenidos en relación a las destrezas con criterio de desempeño para cada uno de los años, en el sexto y séptimo año se debe trabajar las carreras de velocidad, de resistencia, el

lanzamiento de la pelota,así como el salto alto y salto largo y la carrera con vallas .

Quienes son los responsable de la falta de práctica del atletismo. ¿Cuál es el nivel de responsabilidad de los docentes con respecto a la iniciación del atletismo?, ¿Cuál es el

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

COMO EL BLOQUE DE LOS MOVIMIENTOS NATURALES QUE SE IMPARTEN EN LAS CLASES DE EDUCACION FISICA INFLUYE EN LA INICIACION DEL ATLETISMO EN LOS ALUMNOS DEL 6TO Y 7MO GRADO DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR DEL CANTON CELICA 2013, PROVINCIA DE LOJA

c. JUSTIFICACIÓN

La difusión que tiene los diferentes deportes a través de los medios de comunicación ya sea para observar a través de la televisión, o través del internet, las grandes Ligas del futbol mundial, el campeonato ecuatoriano de futbol, la Liga sudamericana de baloncesto, la Liga profesional de baloncesto, los chalenger de atletismo en el mundo, los campeonatos nacionales, juveniles sénior en el Ecuador, tienden a constituirse como una ejemplo a seguir no solamente para el alto rendimiento sino para mejorar nuestra calidad de vida, entonces hace que la práctica del atletismo sea una de las formas más populares para la actividad física

La existencia oficial de 23 pruebas para damas y 24 pruebas para varones, permite optimizar el recurso humano existente con todas sus particularidades y poder incluir en su entrenamiento en su competencia a una gran cantidad de niños

El tema de investigación que planteamos se justifica plenamente en el campo académico, en el campo social. El proyecto se justifica plenamente por la necesidad de que el Área de Educación Física que se imparte en la educación General básica tiene responsabilidades en el campo de la salud con la finalidad de fortalecer el cuerpo y la mente, e ir fortaleciendo la salud desde edades temprana en el plano de las actividades físicas contribuyen al desarrollo multilateralidad para la iniciación de los deportes y en el caso especial que planteamos el atletismo.

En el campo académico urge la necesidad de rediseñar la planificación de los docentes hacia el cumplimiento de los objetivos del área de la educación Física y contribuir al desarrollo de nuevas metodologías hacia la práctica del atletismo desde edades temprana, se justifica en el plano personal porque deseo culminar mis estudios realizados en la

Universidad Nacional de Loja, en la Carrera de Cultura Física y contribuir ese proceso permanente de la formación del individuo

La problemática que se pretende investigar está fundamentada en la necesidad de que la Educación Física que se imparte, en especial el Bloque del Movimiento Natural sea el portaestandarte o la pauta para la práctica del miniatletismo en el Cantón Célica especialmente en la Escuela Simón Bolívar motivo de investigación, es también en la perspectiva de mejorar los elementos técnicos y la preparación de nuevos atletas a partir de un proceso hasta llegar al alto rendimiento.

Para poder poner en práctica lo planteado al final de la investigación se pretende presentar un trabajo practico, fundamentado en el conocimiento científico y en la práctica y experiencia de otros educadores a nivel nacional que toman como modelo de pruebas las que puso en consideración la IAAF en el miniatletismo.

d. OBJETIVOS

GENERAL

- Investigar la Relación que existe entre el Bloque de los Movimientos Naturales que se imparten en las clases de Educación Física y la iniciación del Atletismo en los alumnos del 6to Y 7mo Grado de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica 2013, Provincia de Loja.

ESPECÍFICOS

- Establecer el nivel de relación que existe entre la planificación del bloque de movimiento natural con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica, quimestre primero 2013.

- Conocer como la falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica.

- Proponer una propuesta de competencias internas del miniatletismo para promocionar la práctica de atletismo en horas extracurricular en los niños de 6to y 7mo. Año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

e. MARCO TEÓRICO

LA IMPORTANCIA DE ENSEÑAR Y APRENDER EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de todas las destrezas motrices, cognitivas y afectivas que le permitirán al estudiante aprovechar los conocimientos para poder interactuar con el mundo físico, integrarse plenamente al mundo social y disfrutar de la actividad física.

La actualización y fortalecimiento curricular permite resignificar el área. Por esta razón, la Educación Física es considerada como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, tal y como lo determina la propia Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: "**EDUCACIÓN FÍSICA**: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas" (Asamblea Nacional, 2010).

La Educación Física es importante en la Educación General Básica, pues les posibilita a los estudiantes desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas, expresar su espontaneidad, fomentar la creatividad y, sobre todo, les permite conocer, respetar y valorarse a sí mismos y a los demás, centrando su accionar en la educación del movimiento como aprendizaje que le permite vivenciar y experimentar.

A través de la Educación Física, los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes actividades educativas, recreativas y deportivas. Además, aprenden a desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad como seres que quieren descubrir nuevas alternativas que pueden ser aplicables, en

un futuro, en su vida social y que no se encuentran fácilmente en otras áreas del conocimiento.

Es por eso que en las instituciones educativas a la Educación Física se la debe estructurar como proceso pedagógico permanente, a fin de que se puedan cimentar bases sólidas que le permitan al estudiante la integración y socialización con sus pares o compañeros, y a fin de que los aprendizajes de esta disciplina garanticen continuidad para un futuro desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas. En este punto es necesario destacar la necesidad de identificar lo más tempranamente posible a aquellos estudiantes que demuestren condiciones naturales excepcionales –tomando en cuenta el criterio del docente– con el fin de direccionarlos a instancias competentes, especializadas en actividad física de alto rendimiento.

La incorporación de destrezas con criterios de desempeño al currículo de Educación Física permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles a través del movimiento, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. De ahí su carácter básico.

Las destrezas motoras que deben haber desarrollado los estudiantes al finalizar la Educación General Básica coadyuvarán a la formación integral y pondrán de relieve la creación de hábitos saludables para la práctica de la actividad física permanente y la mejora de la calidad del movimiento. 20

En conclusión podemos decir que la enseñanza y el aprendizaje de la Educación Física, en la Educación General Básica, propenden a que los escolares aprendan y apliquen valores, técnicas, tácticas y reglas deportivas que les permitan integrarse socialmente a la actividad deportiva de su preferencia; que aprendan y apliquen conceptos, enseñanzas y formas de mejorar la salud a través del ejercicio y, en

general, que disfruten del Buen Vivir por medio de una actividad física estructurada y racionalizada.

Estructura curricular de sexto y séptimo año de EGB

En sexto y séptimo año de EGB se sobreentiende que el estudiante ha adquirido un cierto grado de madurez biosicosocial y está en capacidad de realizar procesos de pensamiento y actividad física más complejos. Esto debe verse reflejado en las actividades y desafíos que se pondrán en práctica, por lo que en la clase de Educación Física debe tomar importancia el trabajo teórico-práctico que le permita definir claramente los conceptos, reglas y técnicas de las actividades educativas, deportivas y recreativas. Este trabajo teórico-práctico le permitirá también comprender los fundamentos y generar un desarrollo, un acrecentamiento y una tecnificación progresiva y sistemática de la iniciación deportiva, y de la aplicación y utilización adecuada del tiempo libre.

La propuesta curricular en cada uno de estos años está centrada en un desarrollo más estructurado de las destrezas con criterios de desempeño, con reglas más complicadas o casi definidas, con fundamentos y técnicas que tengan una clara orientación hacia una o varias disciplinas deportivas.

Objetivos educativos de sexto año de EGB

- Dominar las técnicas y habilidades básicas en carreras, saltos y lanzamientos para desarrollar las capacidades y destrezas individuales.

- Practicar las técnicas básicas de natación con el fin de desarrollar la coordinación de respiración, patada y braceo.

 Conocer los juegos populares y tradicionales para promover el rescate, práctica y mantenimiento de las diferentes manifestaciones étnicas y culturales.

 Practicar fundamentos básicos de los juegos pequeños y juegos grandes (alcanzar goles con las manos, con los pies, de ida y vuelta, individualmente y en equipos.

Planificación por bloques curriculares de sexto año de EGB

EJE CURRICULAR INTEGRADOR Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.	
EJE DEL APRENDIZAJE Habilidades motrices básicas	
BLOQUES CURRICULARES	**DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO**
MOVIMIENTOS NATURALES	∟ Correr a **diferentes ritmos y velocidades,** aplicando las técnicas de salida alta y baja, pase del testigo, zonas de cambio, carrera y llegada y su aplicación en competencias. ∟ Aplicar procedimientos técnicos para **ejecutar carreras de resistencia y obstáculos**, como base de la formación física integral. ∟ Coordinar los **movimientos** de **correr y saltar** y **correr y lanzar** en diferentes planos y escenarios. ∟ Ejecutar **técnicas básicas de saltar** en distancia, altura, para mejorar la coordinación motora. ∟ Ejecutar **técnicas de lanzamientos,** con pelotas de diferentes pesos y tamaños, utilizando el gesto deportivo y las normativas básicas del lanzamiento. ∟ Demostrar las **secuencias técnicas** de correr, saltar y lanzar, que se aplican en una competencia. ∟ Ejecutar diferentes **habilidades acrobáticas** con secuencias de dos, tres y más implementos redondos. ∟ Practicar **diferentes saltos** para ingresar al agua. ∟ Comprender y practicar los **fundamentos técnicos básicos** del estilo crol.

Objetivos educativos de séptimo año de EGB

 Evidenciar el desarrollo de técnicas básicas y específicas, conocimientos, habilidades y capacidades para ejecutar las carreras, los saltos y los lanzamientos.

 Rescatar y compartir los juegos tradicionales y populares como un medio idóneo para la formación física y su proyección a la actividad deportiva.

 Demostrar dominio en el manejo de implementos y aparatos gimnásticos para su correcta utilización en las actividades deportivas y recreativas.

 Manejar con fluidez los elementos gimnásticos básicos (pelotas, clavas, aros, cuerdas y cintas) a través de series gimnásticas estructuradas.

 Construir implementos deportivos sencillos y explicar su utilidad y ejecución de series con material reciclable y de bajo costo.

 Crear y practicar series gimnásticas a manos libres y en aparatos para lograr una formación deportiva específica.

 Reconocer y aplicar pasos en la creación de coreografías de los bailes nacionales e internacionales y de la danza popular.

 Mantener hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.

Planificación por bloques curriculares de séptimo año de EGB

EJE CURRICULAR INTEGRADOR Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socioafectivas para mejorar la calidad de vida.	
EJE DEL APRENDIZAJE Habilidades motrices básicas	
BLOQUES CURRICULARES	**DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO**
MOVIMIENTOS NATURALES	Demostrar y explicar **procedimientos técnicos** para ejecutar carreras, saltos y lanzamientos en competencias. ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** para ejecutar carreras de velocidad, resistencia y relevos, como base de la formación física general ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** para ejecutar saltos (alto y

	largo), como base de la formación física general. ∟ Relacionar y aplicar **procedimientos técnicos** (precisión y distancia) para ejecutar lanzamientos de la pelota, como base de la formación física general. ∟ Explicar y aplicar las **formas conocidas** para orientarse en el entorno como procedimiento adecuado en actividades extracurriculares. ∟ Demostrar las diferentes posibilidades de **ingresar al agua** y ejecutar saltos y clavados. ∟ Aplicar los **fundamentos técnicos básicos** del estilo crol o libre.

PRECISIONES POR BLOQUE

Movimientos naturales

Los movimientos naturales le permiten al estudiante desarrollar las capacidades físicas. Las capacidades físicas son el potencial que existe en el ser humano de manera innata o adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Con base en este planteamiento, se puede afirmar que los movimientos naturales se transforman en destrezas con criterios de desempeño. Estas últimas están expuestas en el mapa de conocimientos para programar el tratamiento pedagógico en la Educación General Básica y, en especial, en sexto y séptimo año.

La participación del docente y del estudiante permitirá crear, sistematizar, diferenciar y aplicar estrategias metodológicas que conduzcan al logro de un aprendizaje significativo. En este bloque curricular se identifican habilidades motoras, de las cuales se pueden derivar las destrezas con criterios de desempeño.

Correr: Es un movimiento natural que sirve como base del movimiento en casi todas las actividades físicas, sean estas deportivas, recreativas o educativas. Si bien es cierto que no se puede saltar, lanzar, jugar, bailar, luchar, etc., sin correr, el acto de correr tiene su valor como actividad en sí misma. Esta actividad se puede realizar con varias intencionalidades, en diferentes formas y ambientes (materiales y sociales). En este movimiento básico podemos aplicar los mismos principios que se utilizaron en la acción de caminar, pero con aquellas variantes propias de la actividad que se producen a mayor velocidad. Para descubrir y explotar todas las posibilidades de correr como movimiento natural, con un valor en sí, se desarrollarán las destrezas con criterios de desempeño sobre la base de precisiones que permitan variar las actividades en cada una de las clases. Así por ejemplo tendremos- **Direcciones, espacios, distancias, organizaciones**: variaciones de correr.

- **Intenciones, funciones y distancias**: carreras de velocidad y resistencia.
- **Materiales y dificultad**: carrera con vallas y carreras con obstáculos.
- **Ambientes e intención**: carreras de orientación.

Saltar: Movimiento muy practicado de forma natural por niños y niñas; puede realizarse en profundidad, en distancia, en altura y con objetos mediante la ayuda de los distintos segmentos corporales. Tiene una alta atracción por el corto momento de sensación de vuelo en el aire y por el pequeño riesgo que incluye cada salto. Para un niño o una niña de esta edad, el salto de unos pocos centímetros se constituye en una hazaña excitante; para los jóvenes, el hecho de llegar impulsándose más lejos y más alto se convierte en un reto.

El salto no solo es una prueba fundamental de atletismo; es también parte esencial de muchas actividades recreativas y disciplinas deportivas, en las cuales debe considerarse siempre la variación, la forma, la intencionalidad, el ambiente, el movimiento y la función del salto.

El acto de saltar que debemos conocer y aprender en la EGB debe estar basado en sus formas más simples y sencillas de ejecución. Su complejidad y dificultad se irán ampliando en el transcurso de los diferentes años: se pasará desde el movimiento natural (como habilidad motriz básica) hasta el salto deportivo y el acrobático (como habilidades motrices específicas). **Lanzar**: Es una actividad básica y lúdica que niños y niñas practican desde el momento en que aprenden a sujetar objetos. El adulto aplica este movimiento en la mayoría de los juegos, utilizando implementos como pelotas, balones, canicas, piedras, semillas u otros objetos. Incluso en la tercera edad es un movimiento natural que necesita de una buena coordinación. Se pueden utilizar diferentes objetos para lanzar a grandes distancias, para tirar al blanco (precisión) o para lograr lanzamientos acrobáticos (malabares). Siempre el objeto, el espacio, los movimientos, la técnica, la interacción, etc., son diferentes en cada forma de lanzar. Es necesario que el estudiante conozca el gran espectro de lanzamientos, objetos, técnicas y juegos, para que no tenga como una única opción un solo tipo de lanzamientos. Es importante que el estudiante se dé cuenta de que las diferentes formas de lanzar, cada una de ellas, lo llevan hacia un fin, un objetivo o una destreza. Por ejemplo, para enseñar y desarrollar la destreza de lanzar en distancia, el proceso didáctico deberá incluir fases de aprendizaje como la sujeción de la pelota, la coordinación de la carrera y el lanzamiento, la asimilación de una técnica específica para direccionar hacia donde debe caer la pelota Otro tipo de lanzamiento con orientación a la disciplina deportiva del baloncesto corresponde a las diferentes formas de realizar los pases (de pecho, con pique, con una mano, con dos manos) y las diferentes formas de lanzar al aro (en suspensión, de gancho, de bandeja, etc.).

CONCEPTO DE MINIATLETISMO

El **MINIATLETISMO** tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de

resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.).

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

Objetivos

Estos son los objetivos de organización del concepto del MINIATLETISMO:

Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.

• Que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas.

• Que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.

• Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.

• Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.

• Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.

• Que se requieran pocos asistentes y jueces.

• Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

Los objetivos de contenido de los eventos del MINIATLETISMO son:

Promoción de la salud – Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo

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

Interacción social – El programa del “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF” es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social. Los eventos en equipo donde cada uno hace su contribución al juego, son la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias. La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos, permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores. Estas responsabilidades que ellos realmente asumen son momentos especiales donde pueden experimentar una ciudadanía.

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

Principio de equipo

El trabajo en equipo es un principio básico del “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF”. Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento) La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la precoz especialización. Los equipos son mixtos (compuestos de 5 niñas y 5 niños, en lo posible)

Grupo de Edades y Programa de Eventos

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

• *Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años.*

• *Grupo II: niños de edades de 9 y 10 años*

• *Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años*

-- Todos los eventos para los Grupos de edades I y II se desarrollan como eventos de equipos.

-- Para el Grupo de edades III, todos los eventos se pueden desarrollar como eventos de relevos o individuales, en los cuales, los grupos que compiten están compuestos de dos mitades de un equipo. Para lograr la movilización de la configuración de equipo a la individual, de la Competencia de Jóvenes, se forman grupos de dos equipos de varios miembros para competir. La organización de este cambio significativo es simple.

-- Todos los niños deben competir varias veces en cada uno de los grupos de eventos.

-- El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación, cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final.

Propuestas de nuevos eventos para los tres Grupos de edades de 7/8, 9/10 y 11/12.

Estas propuestas para cada categoría son adaptables. Los niños se pueden cambiar a diferentes grupos de eventos (a las categorías de los menores en particular cuando son principiantes).

Se debe cubrir toda la gama de eventos durante los diferentes encuentros que se ofrecerán a los niños.

Los programas extra de competencia garantizarán que los niños experimenten completamente las variadas formas de los movimientos atléticos y que se beneficien con una formación física integral.

EDAD (en años) 7- 8 9 - 10 11 – 12

Eventos de Velocidad / Carreras

Relevos de velocidad/Vallas X X

“Formula en Curvas”: Veloc./Vallas X

“Formula en Curvas”: Relevos de Velocidad X

Carrera de Velocidad en slalom X X

Vallas X

“ Fórmula en Curvas”: Veloc./Vallas X X

Carrera de Resistencia de 8’ X X

Carrera de Resistencia Progresiva X X

Carrera de Resistencia de 1000m X

Eventos de Saltos

Salto en Largo con Garrocha X X

Salto en Largo con Garrocha sobre Arena X

Salto a la Cuerda X

Salto Triple con Corta Aproximación X

Salto en Sentadillas hacia Adelante X X

Rebotes Cruzados X X X

Salto en Largo con Corta Aproximación X

Carrera en Escaleras X X

Salto Triple en un área limitada X X X

Salto en Largo Riguroso X X

Eventos de Lanzamientos

Lanzamiento al Blanco X X

Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes. X

Lanzamiento de la Jabalina para Niños. X X X

Lanzamiento Arrodillado X X X

Lanzamiento del Disco para Jóvenes X

Lanzamiento Hacia Atrás X X

Lanzamiento Rotacional X X

Total de eventos recomendados 8 9 10

Materiales y Equipamiento

En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa del “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF”. Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente.

Si, por cualquier razón, no se puede obtener este equipamiento, el programa se puede llevar a cabo con materiales locales y productos

artesanales. Se mantiene el criterio más importante que se respeten las propiedades y características de los materiales definidos para el programa “Atletismo para Niños IAAF”.

Ubicación y Duración

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

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

El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica. Concretamente, la competencia

Atletismo para Niños (9 equipos con 10 miembros cada uno) puede completarse en alrededor de dos horas, incluido el procesamiento de resultados.

En el marco de este gran evento se pueden realizar otros más cortos con la combinación de 6 equipos y 7 eventos (3 Carreras, 2 Saltos y 2 Lanzamientos).En este caso, el evento completo no puede durar más de 1h 15m, con la premiación incluida.

LAS PRUEBAS ATLETICAS.

Especialidades.-

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 atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos deportes practicando universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchos competiciones a todos los niveles.

La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a los largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El atletismo aglutina todas las expresiones de movimiento consideradas básicas en el ser humano, para su enseñanza y competición y en relación al Programa Olímpico , se agrupan en 23 pruebas para damas y 24 pruebas para varones , clasificadas de la siguiente manera:

Las Carreras

La carrera es la capacidad natural que posee el hombre para desplazarse rápidamente alternado el apoyo de un pie con la suspensión o vuelo. Es un movimiento complejo que solo se utiliza con un aprendizaje riguroso y muy específico.

Las carreras algunas veces son tildadas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se la compara con el salto con garrocha o el lanzamiento del martilló.

Sin embargo, no hay nada de simple en cualquiera de las pruebas de carrera.

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

El objetivo fundamental en todas las pruebas de carrera es maximizar la velocidad promedio de carrera durante al trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar el lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas de vallas la atención es la misma con el agregado del pasaje de las vallas.

En las pruebas más largas es de fundamental importancia optimizar la distribución del esfuerzo.

Desde el punto de vista de la Biomecánica, la velocidad de carrera de un atleta está determinada por la amplitud y frecuencia de paso. La longitud de paso óptima está determinada ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación del atleta también son importantes, la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia de la carreras de velocidad a las de largo aliento o gran fondo ultra maratón).

Al ser la carrera movimientos cíclicos, su estructura de movimiento está compuesta de una fase de apoyo y una fase de vuelo por cada pierna. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fase de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre.

En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia delante del cuerpo del atleta. Esta debe ser minimizada por un implante activo del metatarso y por una acción de “zarpazo” del pie, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase la energía es almacenada en los músculos mientas la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída, un proceso conocido como amortiguación.

La fase de impulso es la única parte de la zancada que aceñera el cuerpo.

El objetivo de impulso es la única parte de la zancada que acelera el cuerpo. El objetivo del atleta en esta fase es aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo posible.

Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada en los músculos y tendones a medida que se extiende la pierna. Para logra máxima aceleración de cada zancada es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodilla y caderas en combinación con un balanceo activo de la pierna libre y el potente impulso de los brazos.

El objetivo fundamental en todos los eventos de carrera es el maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima.

En las pruebas de vallas y obstáculos la atención es la misma con el agradó del pasaje de las vallas. En las pruebas más largas se refiere a optimizar la distribución del esfuerzo.

Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utilizan una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos directamente relacionados con la carrera y su utilidad en las otras especialidades del atletismo.

La técnica de carrera se puede enseñar introduciendo los elementos calves que están relacionados a los elementos de las carreras de velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y resistencia de velocidad.

Para su enseñanza debemos enfatizar en los siguientes aspectos:

Reacción: Utilizando diferentes señales (visuales, tácticas y sonoras y posiciones de salida (acostados, arrodillados en cuclillas y de pie).

Incremento de la frecuencia de paso: Trabajo de movimiento enfatizando la acción de rodillas altas y acortando el péndulo de la pierna libre.

Incremento de la longitud de paso: Enfatizar al trabajo direccionado a logra una completa extensión de la pierna de apoyo.

Aspectos complementarios: acción de zarpazo del pie al momento de contacto con el piso, tobillo dosi flexionado con “dedos hacia arriba” en todo momento, completa extensión del cuerpo y potente pero relajada acción de los brazos.

En general de situaciones de aprendizaje entendemos el conjunto secuenciado de ejercicios, pedagógicamente dispuestos para facilitar la asimilación del gesto deportivo deseado en el menor tiempo posible, que es lo ideal.

Cuando los ejercicios se repiten mucho, se observa una pérdida de eficiencia que debe atribuirse a la fatiga nerviosa.

La curvas de fatiga por aprendizaje muestran un descenso en función de las repeticiones, y por el contrario una recuperación por el descanso, aunque también, avances relacionados con las repeticiones y desconcentraciones vinculadas a los descansos.

Por ello, en función de cada atleta, hay que regular convenientemente las situaciones de aprendizaje para no inducir a fatiga ni reducir los estímulos hasta el punto de que el aprendizaje no pueda realizarse o se efectué muy lentamente.

Participamos de la idea de que todos somos capaces de aprender la técnica de la carrera; pero concretamente en las carreras de velocidad es conveniente comenzar el aprendizaje a edades tempranas; esto es antes de los 16 años.

El proceso de aprendizaje está sujeto a:

- ✓ De la progresión metodológica empleada.
- ✓ Del número de repeticiones (respetando fatiga-desconcentración)
- ✓ De la información facilitada al alumno en cada ensayo- error)
- ✓ De la motivación para aprender
- ✓ De la transferencia a la situación real.
- ✓ Del reforzamiento y perfeccionamiento de lo aprendido.

No debemos olvidar que refuerzan mucho más el aprendizaje las recompensas positivas que las negativas; por ello, es conveniente resaltar en los alumnos aquellos elementos que se realizan de forma adecuada.

Las informaciones deben ser positivas, comunicando lo que se debe hacer y lo que se hace bien y solo excepcionalmente decir lo que no es correcto.

Entre los aprendizajes necesarios tenemos:

- ➢ Aprendizaje de la técnica de carrera
- ➢ Aprendizaje de la velocidad de respuesta
- ➢ Aprendizaje de la salida (baja-alta)
- ➢ Aprendizaje de los primeros pasos
- ➢ Aprendizaje de los pasos normales
- ➢ Aprendizaje de la llegada

En las carreas con vallas, es preciso también hablar cobre las fases del pasaje de las vallas, combinadas con el ritmo de la carrera entre valla y vallas determinan el rendimiento del atleta.

Así mismo, la altura de las vallas según la categoría en la que se compite varía de una a otra y es distinto entre damas y varones incuso la distancia entre una valla y otra, no es así la cantidad de vallas que se mantiene el 10.

He aquí las distintas alturas y distancias:

Altura de las vallas según el género y categoría.

De igual forma las distintas entre la línea de largada y primera valla, así como la distancia entre valla y valla y la última valla y la línea de llegada varias según las distancias a correr:

La Marcha Atlética

El ser humano desde que se puso en posición bípeda, se desplazó a lo largo de la tierra utilizando como medio de locomoción el caminar, en su época de nómada se traslada grandes distancias en busca de mejores condiciones para vivir la necesidad de mejorar su calidad de vida lo obligo a perfeccionar esta forma de locomoción y así en un momento determinado la mejoría de su sistema vegetativo conjuntamente con el dominio de esta forma de locomoción básica, le permitieron garantizarse su supervivencia al aprovecharse antes que otros se su misma especie, de os frutos piezas, de caza agua y demás recursos que pudo encontrar en su largo peregrinaje hasta que cambio su condición de ser nómada para convertirse en un ser sedentario.

El tiempo, la especialización, la inclusión de las ciencias aplicadas al deporte y la utilización de mejores medios para su desarrollo, han determinado grandes progresos en esta ahora especialidad del Atletismo que hicieron que en el año de 1995 la IAAF aprobara su nueva definición ,la cual en el artículo 230 se ha redactado de la siguiente manera:

“La Marcha Atlética es una progresión de pasos ejecutados de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical”.

Lo cierto es que aunque la marcha evoluciona a partir de nuestra forma natural de caminar, ofrece variaciones encaminadas, por un lado a conseguir mayor eficacia de movimientos con los que conseguir ir más

rápido y durante más tiempo y que por otro lado nos permita con el reglamento de esta especialidad atlética.

El reglamento establece que los Jueces de Macha han de avisar a los atletas que por su forma de marchar corren el riesgo de cometer falta y para ello utilizan discos amarillos con el símbolo de la posible infracción.

Cuando a juicio de un juez de Marcha un atleta comete infracción se le muestra una Tarjeta Roja, mediante un signo visible en una pizarra. Cuando tres Jueces distintos han pasado tarjetas rojas de un atleta, el Juez Jefe procede a descalificarle.

Cuando un Juez observa a un Atleta marchar incorrectamente envía una tarjeta roja al Juez Jefe de la prueba. Esta Tarjeta Roja se anota en una pizarra indicadora, expresando el dorsal del Atleta y el símbolo de la infracción.

Cuando un mismo Atleta acumula tres rojas es descalificado.

La marcha atlética esta derivada del caminar normal para el uso competitivo, fundamentado su mecánica en una mejor amplitud y frecuencia de paso. Logrado por ende mayor velocidad de desplazamiento.

Al igual que la carrera, la marcha atlética es un movimiento cíclico, su estructura de esta compuesta por una fase de apoyo simple y una fase de apoyo doble.

Las mismas se pueden dividir en fases de tracción e impulso para la pierna de apoyo y fases de balanceo oscilación y de ataque para la pierna libre.

La técnica de la marcha debe favorecer la eficacia de movimiento a la vez que debe cumplir con su reglamento.

Debemos distinguir claramente las diferencias entre técnica y estilo. La técnica es la acción que determina los movimientos necesarios de la mecánica del cuerpo para efectuar la marcha del reglamento. Estilo es el conjunto de movimientos individuales de esta acción de machar.

Todos los marchistas deben adoptar una misma técnica de lo contrario deberían ser descalificados por los jueces, en cambio hay tantos estilos como marchistas y cada marchista debe buscar el estilo que más le favorezca teniendo en cuenta sus facultades físicas.

En la enseñanza de la marcha atlética, es necesario en primera instancia poner énfasis en el dominio del gesto técnico antes que su ejecución a velocidades que pongan, en riesgo su modo de progresar y podamos construir estereotipos dinámicos que posteriormente, nos puedan generar problemas de carácter reglamentario.

Por lo tanto, es necesario para su aprendizaje poner énfasis en la acción de los segmentos corporales involucrados en el gesto técnico y así tenemos:

- ✓ **Posición de los pies.-** en el caminar normal los pies se posan sobre el piso ligeramente abiertos hacia fuera, no así en la Marcha Atlética en donde los pies se ubican sobre el piso en línea recta, al colocar el pie en línea recta se obtiene dos factores muy importantes; mayor longitud de paso (2-4 cm) e impulso más acentuado en el despegue posterior. Al iniciar el paso hay que poner el pie por el talón marcadamente por delante del cuerpo.
- ✓ **Posición del tronco.-**en el marchista debe estar en posición vertical en relación al piso sin inclinarse en forma exagerada ni hacia adelante ni hacia atrás. Hacia delante, puede provocar flexión de rodilla en la pierna delantera, degenerando en carrera y afectando directamente la técnica y el reglamento. Hacia atrás, no afecta el reglamento pero disminuye la fuerza de impulso afectando la economía del esfuerzo.

- ✓ **Los hombros y extremidades superiores.-** El eje de los hombros efectúa amplios movimientos sobre el plano horizontal, su movimiento es proporcional al movimiento horizontal del eje de las caderas; pero en dirección opuesta, ayudando así a la mejora de la longitud de paso teniendo como respuesta el desplazamiento más efectivo del cuerpo hacia delante.

Los brazos deben estar flexionando en un Angulo aproximado de 90ª por efectos del movimiento este puede incrementarse hacia atrás y disminuir hacia adelante en un rango de 3ª -5ª.

- ✓ **Las caderas**.- En la marcha atlética el eje de las caderas efectúa amplios movimientos sobre el plano horizontal, permitiendo así lograr mayor amplitud de paso, logrando una extensión aproximada del 25% más que en el caminar normal. El movimiento de las caderas en el plano vertical permite mantener el equilibrio del cuerpo como consecuencia de caminar sobre un alinea y a la vez ejecutar un paso, y el movimiento en el plano horizontal nos permite avanzar la combinación de los movimientos permite desarrollar un movimiento más específico en el plano sagital.

- ✓ **Las rodillas.-** En la marcha atlética cuando el talón de la pierna delantera (apoyo anterior) inicia el contacto con el suelo, la articulación de la rosilla debe estar completamente extendida y permanecer así hasta que el centro de gravedad haya rebasado el punto de apoyo.

Los Saltos

A primera vista los cuatro saltos en atletismo podrían aparecer como muy diferentes entre sí. Desde un punto de vista técnico los mismos comprenden desde el relativamente simple Salto en Largo pasando por el Salto en Alto y el Salto Triple hasta el aparentemente complejo Salto con Garrocha. Existen, sin embargo una cantidad de similitudes muy importantes entre los saltos, cuyo conocimiento ayudara al entrenador a trabajar son sus atletas en cualquiera de las pruebas.

El propósito en las pruebas de salto es maximizar tanto la distancia medida como la altura del salto del atleta. En el Salto Triple por supuesto, el propósito es de maximizar la distancia de los tres saltos consecutivos mientras que en el Salto con Garrocha el atleta se encuentra asistido por el uso de una garrocha.

Con relación a la Biomecánica, la distancia y altura de vuelo están determinada fundamentalmente por tres parámetros: velocidad en el despegue, Angulo e despegue y altura del centro de masa en el despegue.

De los anteriores señalados la velocidad y el Angulo de despegue son generalmente los más importantes.

La altura del centro de masa está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque se encuentra influenciada por la posición del atleta en el despegue. La velocidad y el ángulo de despegue son ambas el resultado de las acciones del atleta previas y durante el despegue<, por lo tanto el despegue es de fundamental importancia en todas las pruebas de salto.

Existen factores adicionales que afecta la altura de vuelo en el Salto con Garrocha. Los más importantes, los constituyen la transferencia de energía a la garrocha durante el despegue y luego el retorno de esa energía desde la garrocha después del despegue para proporcionar una elevación adicional al cuerpo del atleta.

Una vez establecida la trayectoria de vuelo en el despegue, el resultado medido puede estar negativamente influenciado por: el caso de salto de altura y salto con garrocha por un pasaje poco efectivo de la varilla o en caso de salto en largo y salto triple por una pobre técnica de caída.

En función de la estructura de movimiento, las pruebas de salto pueden dividirse en cuatro fases fundamentales: Aproximación, Despegue, Vuelo y Caída.

En el Salto Triple la secuencia despegue –vuelo- caída se repite tres veces.

En el salto con garrocha se aplican las cuatro fases pero la estructura de fases utilizada por los entrenadores se modifica para considerar los movimientos adicionales que el atleta debe realizar debido a la utilización de un implemento; es este caso la garrocha.

En la fase de aproximación el atleta genera velocidad horizontal. En Salto en Largo, Salto Triple y Salto con Garrocha el resultado final esta principalmente determinado por el nivel de velocidad horizontal en el despegue por lo tanto, el objetico del atleta es la fase de aproximación de estas pruebas es lograr casi máxima velocidad de carrera.

En el Salto en Alto, la velocidad horizontal juega un pale menor en el resultado final y el objetivo del atleta es encontrar una óptima velocidad de carrera en lugar de máxima, en la aproximación. La fase de aproximación también incluye la preparación para el despegue. Es fundamental, entonces que la velocidad de carrera sea apropiada para que la capacidad del atleta la utilice en el despegue y que el atleta permanezca en control de la velocidad.

Las características de una buena carrera de aproximación en todas las pruebas son: rápida, precisa y consistente, los que permitirá preparar al atleta para un potente despegue.

En la fase de despegue de determina la trayectoria de vuelo del cuerpo del atleta (y por tanto la máxima distancia o altura de vuelo). Claramente el despegue es de decisiva importancia en todas las pruebas de salto.

Los objetivos de un atleta en esta fase son: asegurar que su centro de masa este lo más alto posible en el momento del despegue, agregar el máximo nivel de vertical a la velocidad horizontal generada en la aproximación, y despegar en un ángulo óptimo.

Lo óptimo para estos tres aspectos, varía de acuerdo a la prueba y a la técnica utilizada por el atleta.

Las características de un despegue efectivo son: Mantener el cuerpo “erguido”, el pie de despegue se implanta firmemente en una acción rápida, plana de “zarpazo”, no se estampa sobre el suelo y no existe acción de freno. La rodilla de la pierna libre se impulsa desde las caderas, las articulaciones de cadera rodilla y tobillo están completamente extendidas.

En la fase de vuelo del Salto en Largo y las tres fases de vuelo del Salto Triple, los objetivos del atleta son evitar acciones que puedan reducir la distancia de la trayectoria de vuelo y ubicar el cuerpo para la caída. En la fase de vuelo del Salto en Alto y Salto con Garrocha el atleta debe evitar reducir la altura de la trayectoria de vuelo y asegurar el pasaje de la varilla. En el Salto con Garrocha los objetivos también incluyen maximizar la elevación adicional disponible desde la garrocha.

En la fase de caída del Salto en Largo y la fase final del Salto Triple el objetivo del atleta es. Minimizar la perdida de distancia que se produce luego del contacto inicial de los pies con el suelo. En las primeras dos caídas del Salto Triple el objetivo es realizar la transición hacia un despegue efectivo con vistas a la siguiente fase.

El objetivo del atleta en la fase de caída del Salto en Alto y Salto con Garrocha es caer en forma segura y evitar lesiones.

LAS FASES DEL SALTO DE LONGITUD

En la enseñanza de la técnica de los saltos fundamentalmente se utilizan los métodos de encadenamiento y moldeado, debiendo poner énfasis en algunos aspectos que a la hora de asimilar el gesto técnico son de vital importancia para su aprendizaje:

- Despegue desde una carrera de aproximación
- Movimientos en la fase de vuelo; y,
- Caída

De la misma manera, es necesario enfatizar en la ejecución de algunas acciones como:

- ✓ Mayor frecuencia de pasa al final de la carrera de aproximación
- ✓ Activo implante de pie con todo el metatarso en el despegue
- ✓ Potente acción de la pierna delantera en el despegue
- ✓ Completa extensión de las articulaciones de tobillo, rodilla y cadera en el despegue.

Los Lanzamientos

Cuando hablamos de los lanzamientos, debemos tener en cuenta que cada una de las pruebas tiene una serie específica de restricciones que incluyen los siguientes aspectos:

d) Las características del implemento utilizado 8tamaño, peso , forma y cualidades aerodinámicas)
e) Las limitaciones de espacio (el aro de bala, la extensión de la corredera de la jabalina , las líneas del sector de lanzamiento); y
f) Los requisitos técnico dictados por las reglas que influyen las secuencias de los movimientos y los hacen únicos.

El objetivo en las pruebas de lanzamiento es maximizar la distancia medida cubierta por el implemento.

PESO DE LOS DIFERENTES IMPLEMENTOS SEGÚN EL GÉNERO Y CATEGORIA

Aspectos Biomecánicas.- La distancia que recorre cualquier objeto lanzado está determinado por un número de parámetros. Para el atleta y el entrenador los más importante son los tres parámetros de descarga, que son: (a) altura (b) (velocidad) (c) (ángulo) y, en los casos de disco y jabalina las (d) cualidades aerodinámicas del implemento y (e) los factores ambientales (viento y densidad del aire debido a la relativa humedad y/o altitud). La altura se descarga está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque también está influenciada por la

posición de descarga del mismo. Tanto la velocidad como el ángulo de descarga son resultados de acciones del atleta previas y durante la descarga.

Ni las cualidades aerodinámicas del implemento ni los factores ambientales pueden ser afectados por el atleta, aunque es posible realizar ciertos ajustes a la técnica de lanzamiento que maximira la distancia potencial del mismo.

Estructura de Movimiento.- Los movimientos de las pruebas de lanzamiento se pueden dividir en cuatro fases principales, y , cada una de las pruebas tiene una serie especifica de restricciones que incluyen: (a) las características del implemento utilizado (tamaño, peso, forma y cualidades aerodinámicas), (b) limitaciones de espacio (e) aro de bala, la extensión de la corredora de la jabalina, las líneas del sector de lanzamiento); y (c) los requisitos técnicos dictados por las reglas que influyen las secuencias de los movimientos y los hacen únicos . Sin embargo existen un numero de similitudes muy importantes entre los diferentes lanzamientos, lanzamiento, la comprensión de las cuales, ayudara al entrenador a trabajar con atletas en cualquier de las pruebas.

El objetivo en las pruebas de lanzamiento es maximizar la distancia medida cubierta por el implemento, para lo cual es necesario tomar en cuenta algunos aspectos al momento de desarrollar los mismos.

La altura de descarga está determinada por la altura del cuerpo del atleta aunque también está influenciada por la posición descarga del mismo. Tanto la velocidad como el ángulo de descarga son resultado de acciones del atleta previas y durante la descarga. Ni las cualidades aerodinámicas del implemento, ni los factores ambientales pueden ser afectados por el atleta aunque es posible realizar ciertos ajustes a la técnica de lanzamiento que maximira la distancia potencial del mismo.

Estructura de movimiento de las pruebas de lanzamiento se pueden dividir en cuatro fases principales:

5. **Preparación**
6. **Construcción del momentum**
7. **Descarga y**
8. **Recuperación**

En la fase de preparación el atleta toma el implemento y asume una posición para comenzar la fase de construcción del momentum. La preparación no tiene influencia directa en la distancia de lanzamiento directa en la distancia de lanzamiento.

En la fase de Construcción del momentum el atleta y el implemento inicialmente se mueven en conjunto como una unidad pero luego el atleta se adelanta al implemento durante el “rebote” o paso de impulso en la jabalina, el desplazamiento lineal de la bala, giro en el disco y el lanzamiento rotacional de bala y durante la fase de apoyo simple en los giros del martillo.

En la fase de descarga la velocidad es almacenada, aumentada y transferida desde el cuerpo del atleta al implemento y se produce la descarga. La unión entre las fases de construcción del momento y la fase de descarga es la posición de fuerza, cuando el atleta tiene los dos pies sobre el piso.

Con lagunas diferencias para el lanzamiento del martillo, las características comunes de una posición de fuerza efectiva en las pruebas de lanzamientos son:

- Tensión muscular a en todo el cuerpo y una posición equilibrada con ambos pies sobre el suelo.
- Una posición equilibrada con ambos pies sobre el suelo.
- Peso del cuerpo sobre el pie derecho ,talos derecho elevado
- Talón derecho y punta del pie izquierdo elevados
- Inclinación hacia atrás, contraria hacia la dirección del lanzamiento.

Además de una efectiva posición de fuerza, los elementos comunes de las fases de descarga efectivas son:

- Una secuencia bien coordinada de acciones sucesivas de todas las articulaciones involucradas en el lanzamiento; pie, rodilla, cadera, hombro, brazo y mano.
- Una extensión en torsión de la pierna derecha utilizando los potentes músculo de la pierna para elevar el cuerpo.
- Una acción de bloqueo en la parte superior del cuerpo en la cual se frena el movimiento.
- Un freno de la pierna izquierda para acelerar el costado derecho del cuerpo y producir movimiento vertical.
- Una tensión en arco o posición en torsión que provoca alta tensión previa en el tronco, hombro y brazos que puede ser utilizada para producir aceleración.
- Una acción del bloqueo en la parte superior del cuerpo en la cual se frena el movimiento de giro dl tronco con el costado izquierdo permitiéndole acelerar al derecho.
- En la fase de recuperación, el atleta frena cualquier velocidad remanente y evita cometer un lanzamiento nulo.

LAS FASES DE LANZAMIENTO DE LA BALA

Para la enseñanza de los lanzamientos se utiliza la forma metodológica de encadenado, la atención debe recaer sobre los siguientes elementos y orden:

- ✓ Introducción al implemento (seguridad y toma)
- ✓ Descarga 8utilizando lanzamiento frontales
- ✓ Posición de fuerza
- ✓ Descarga
- ✓ Recuperación
- ✓ Construcción del momentum
- ✓ Fase de preparación

Así mismo, es necesario que enfaticemos en las siguientes acciones:

- Optima velocidad en las fases de preparación del momento
- Aceleración creciente en todas las fases , finalizando los más veloz posible en la descarga
- Una efectiva y estable posición de fuerza
- Secuencia sucesiva en los movimientos del cuerpo, comenzando desde los niveles del suelo y moviéndose hacia arriba, finalizando con la máxima velocidad transferida al implemento.
- Completa extensión del cuerpo en la descarga.
- Desarrollo de la técnica con implementos ligeramente más livianos que el peso de competencia.
- Una gran variedad de ejercicios, implementos movimientos y situaciones de lanzamiento.

HIPÓTESIS

HIPOTESIS UNO

- La falta de planificación del bloque de movimiento natural no permite un proceso metodológico adecuado con la iniciación de las pruebas de pista en los niños de 6to. Y 7mo, año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica quimestre primero 2013.

VARIABLE DEPENDIENTE:

La planificación del bloque de movimiento natural

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Pruebas de pista

HIPOTESIS DOS

La falta de competencias de las pruebas de pista no permite conocer las habilidades y destrezas para la iniciación del atletismo en los alumnos de

los sextos séptimo año de la Escuela Fiscal Simón Bolívar del Cantón Célica

VARIABLES

INDEPENDIENTE

Práctica de atletismo

DEPENDIENTE

Horas extracurriculares

f. METODOLOGÍA

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Para la realización del presente trabajo de investigación se realizaran los siguientes procedimientos y actividades, que detallamos a continuación.

El enfoque de la investigación será, cualitativo y cuantitativo. Interesa conocer las opiniones de los docentes, alumnos y de los especialistas con respecto aloque de movimientos naturales y la iniciación al Atletismo en los alumnos de 6to y 7mo año de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica.

Método Científico.- La investigación tiene carácter científica por los procedimientos que se utilizaran: deductivo, inductivo, de análisis y de síntesis, siguiendo una secuencia en el proceso de la investigación, el mismo que se inicia con la identificación de la problemática.

Durante el desarrollo de la investigación se realizara el análisis e interpretación de contenidos bibliográficos y documental de diferentes autores nacionales y extranjeros, cuyos valiosos y oportuno criterios nos servirán de refuerzos para consignar el marco teórico que luego será contrastado con la realidad objetiva demostrada en la ejecución de la investigación del trabajo de campo realizado con los docentes y alumnos de la Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

Método Descriptivo.- El componente metodológico más importante de esta investigación radica en el nivel descriptivo, debido a que se enmarca en situaciones reales experimentadas al contar el problema en todas sus facetas, desde la identificación hasta la promulgación de soluciones, con la aplicación de los métodos: analógico, transformativo, dialéctico e interpretativo participativo, mediante los cuales nos permitirá descubrir la problemática existente con respecto a la influencia del Bloque del movimiento natural y la iniciación del atletismo.

TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

En la investigación se emplearan los métodos de análisis y síntesis de inducción y deducción, los instrumentos que se utilizaran en la investigación tienen como objetivo identificar las circunstancias en las que se desarrolla el bloque del movimiento natural y su incidencia en la práctica del miniatletismo, se utilizara la encuesta a través del cuestionario para conocer el criterio del docente con respecto a la problemática estudiada, se aplicara un prueba a los alumnos sobre las principales pruebas de pista de atletismo y luego analizar sus resultados a través del método estadístico de frecuencia y porcentaje y abordar las conclusiones y recomendaciones

POBLACION Y MUESTRA

Esta comprendido por todos los alumnos de los sextos y séptimos años de la escuela Simón Bolívar del Cantón Célica.

AÑOS DE BASICA	ALUMNOS	DOCENTES
SEXTO	40	8
SEPTIMO	40	
TOTAL	80	8

g. CRONOGRAMA

2013-2014

TIEMPÒ	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
ACTIVIDADES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración del proyecto de tesis	X	x	X	x																
Aprobación del proyecto de tesis				x	x	x														
Aplicación de los instrumentos de investigación							x	X												
Tabulación y análisis de resultados									X	X	x									
Elaboración del informe final												X	X	x	x	x	x			
Sustentación de la tesis																			X	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS

RECURSOS INSTITUCIONALES

Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Escuela Simón Bolívar del Cantón Célica

RECURSOS HUMANOS

En este estudio participaran las siguientes personas:

- Investigador: Álvaro Bustamante
- Asesores Lic. José Macao Naula
- Docentes, entrenadores
- Alumnos
- Especialistas

RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales que se utilizaran en la presente investigación son:

- Material bibliográfico
- Materiales de escritorio
- Papelería para encuestas
- Computadora
- Impresora

RECURSOS FINANCIEROS

Concepto	Cant.	Materiales	V. Total
Papelería	2 6 4 1 6	Resmas de papel bond Lápices Resaltadores Tóner Esferográficos	10.00 30.00 20.00 80.00 5.00
Compra bibliográfica		Reproducción material bibliográfico	500.00
Reproducción de encuestas		Fotocopiados	80.00
Internet			30.00
Elaboración del informe final		Empastados	300.00
Movilización		Transporte	**300.00**
Total			**1345**

Los gastos que demanda el presente estudio corren por cuenta propia del investigador

i. BIBLIOGRAFIA

Chaves, R. (1966). La educación física en la escuela. Madrid. Doncel

Dieckert, J.; Kreiss, F. Meusel, H. (1972). Gimnasia, deporte y juego. Buenos Aires. Kapelusz

Hubiche, J.L.; Pradet, M. (1999). Comprender el atletismo: su práctica y su enseñanza. INDE. Barcelona

Kirsch, A.; Koch, K. (1973). Series metodológicas de ejercicios en Atletismo. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Carrera, salto y lanzamiento en la escuela elemental. Buenos Aires. Kapelusz

Koch, K. (1973). Condicionamiento físico para la juventud. Buenos Aires. Kapelusz

Virosta, A. (1993). Iniciación al disco volador. Madrid. Gymnos

Ballesteros José Manuel y Álvarez Julio, "Manual Didáctico de Atletismo", Edit. Kapelusz, Buenos Aires, Argentina, 1980.

Campos Granell Juan y Gallach Lazcorreta José Enrique, "Las técnicas de Atletismo Manual Práctico de Enseñanza", Editorial Paidotribo, España.

Castro Marcelo Rolando, "La enseñanza diferenciada del Atletismo en la clase de Educación Física provincia de Tuna", Cuba, publicado en Revista Digital

EFDEORTES, No. 71, Abril, 2004, Buenos Aires. Dirección General de Educación Física –DIGEF-, “Guías Programáticas de

Educación Física Nivel Primario”, Ministerio de Educación de la República de Guatemala, 2007.

García Grossocordón José, “Jugando al Atletismo”, Real Federación Española de Atletismo, 2004

ANEXO 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

ENCUESTA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA SIMON BOLIVAR

Estimado docente, con la finalidad de conocer las problemáticas del atletismo en su institución y con el ánimo de construir una propuesta alternativa solicito su colaboración y que responda al siguiente cuestionario no sin antes agradecer por su colaboración.

1. Título que posee:

Pregrado ( )

Posgrado ( )

Bachiller ( )

Otro título ( )

2. Formación en el campo especifico

Ha realizado cursos de atletismo

Si ( )

No ( )

De contestar SI indique el número de cursos ( )

3. Experiencia profesional ____años

4. ¿Usted planifica el bloque de movimientos naturales en relación a los objetivos de año?

SI ( )

NO ( )

5. ¿El bloque de movimientos Naturales trabaja?

El primer quimestre ( )
Todo el año ( )

6. ¿Sus alumnos han participado en competencias de atletismo?

Representando a la Escuela ( )

Representando al Cantón ( )

Representando a la Provincia ( )

7. ¿Considera usted que como complemento de la Educación Física que se imparte en la Escuela, el miniatletismo ayuda a mejorar la representación institucional en actividades deportivas?

SI ( )
NO ( )

8. ¿Indique que aspectos constan en la planificación del proceso enseñanza aprendizaje del plan de clase del bloque del movimiento natural?

Tema ( )
Objetivos ( )
Actividades ( )
Estrategias metodológicas ( )
Recursos ( )
Destrezas con criterio de desempeño ( )
Evaluación ( )

9. ¿La escuela Simón Bolívar organiza anualmente sus juegos internos y dentro de ellos estas las pruebas de pista del atletismo?

Si ( )
No ( )

10 ¿Señale con una x las pruebas de atletismo que se planifica en el proceso de enseñanza aprendizaje?

Prueba de 40mts	( )
Prueba de 60mts	( )
Prueba de 100mts	( )
Prueba de 1000mts	( )
Prueba de garrocha	( )
Pruebas de salto alto	( )
Prueba de salto largo	( )
Lanzamiento de la pelota	( )
Prueba de relevos	( )

Gracias por su colaboración

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORIA	iii
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN	vii
UBICACIÓN GEOGRÁFICA	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TITULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
e. MATERIALES Y MÉTODOS	35
f. RESULTADOS	37
g. DISCUCIÓN	53
h. CONCLUSIONES	59
i. RECOMENDACIONES	60
LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS	61
j. BIBLIOGRAFÍA	81
k. ANEXOS PROYECTO	84