

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

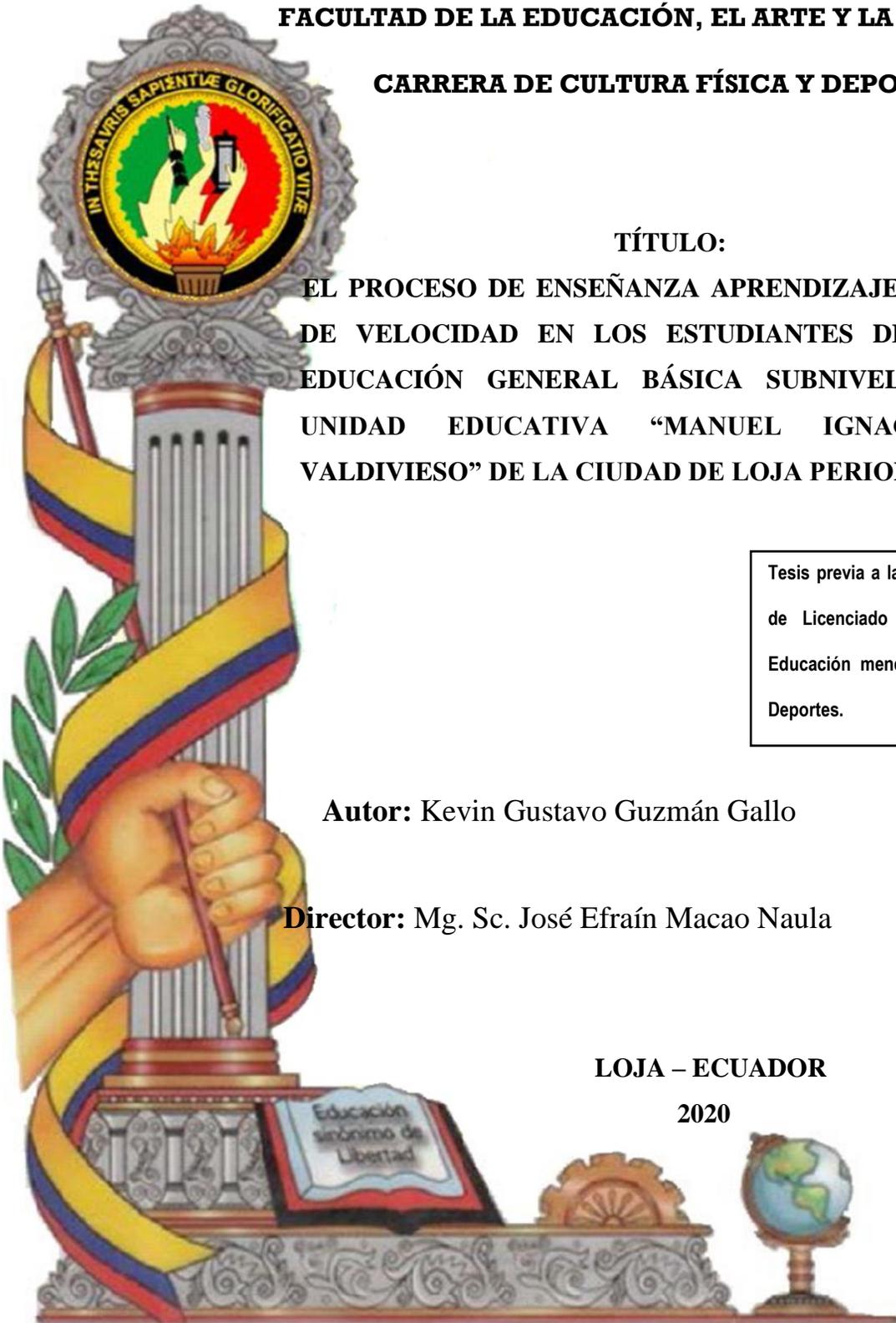
Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo

Director: Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

LOJA – ECUADOR

2020



CERTIFICACIÓN

Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.** de la autoría de **KEVIN GUSTAVO GUZMÁN GALLO**. Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra Universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.



Mg.Sc. José Efraín Macao Naula.
DIRECTOR DE TESIS

Loja. 08 de agosto del 2019

AUTORÍA

Yo, **Kevin Gustavo Guzmán Gallo**, declaro que los contenidos del presente trabajo de investigación son de mi exclusiva autoría, los mismos que han sido elaborados cumpliendo los parámetros éticos y respetando la propiedad intelectual de los autores de las diferentes fuentes empleadas para el efecto, las mismas que me han servido para el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo.

Firma. 

Cédula: 1104118938

Fecha: Loja, 28 de enero del 2020

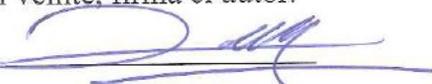
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Kevin Gustavo Guzmán Gallo** , declaro ser el autor de la tesis titulada: **EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019** , como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad del contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan 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 28 días del mes de enero del dos mil veinte, firma el autor.

Firma: 

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo

Cédula: 1104398548

Dirección: Loja, Cdla. Esteban Godoy; calle Ángel Rivera y Freddy Santander

Correo Electrónico: mkevi30@gmail.com

Teléfono: 07266014

Celular: 0988735725

DATOS COMPLEMENTARIOS

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

Tribunal de grado:

Presidente: Mgs. José Gregorio Picoita Quezada

Primer Vocal: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Segundo Vocal: Mgs. Edwin Geovanny Ochoa Granda

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, por guiarme en el camino y fortalecerme espiritualmente, para llevar a cabo mis metas propuestas.

Mi sentimiento de gratitud eterno a las Autoridades y Docentes la Carrera de Cultura Física y Deportes por su paciencia, tiempo y conocimientos aportados en mi proceso de formación, en especial a mi director de Tesis Mg. Sc José Efraín Macao Naula quién me supo brindar sus conocimientos de manera íntegra siendo el guía fundamental en este paso final de este peldaño de mi formación profesional.

A mi familia el pilar fundamental de mi vida gracias por su confianza por su apoyo de manera incondicional en todo mi proceso de formación.

Kevin Gustavo Guzmán Gallo.

Autor

DEDICATORIA

A mi madre que ha sido persona que más ha influido en mi vida dándome los mejores consejos y guiándome para hacerme una persona de bien para el servicio de nuestra sociedad.

A mis hermanos en especial a Silvania quien ha sido mi ejemplo a seguir y motivación para superarme cada día para cumplir mi meta.

A mis sobrinos quienes confortan mi espíritu con sus palabras de aliento y sus sonrisas.

Con mucho cariño y amor les dedico todo el esfuerzo de mi trabajo en la elaboración de mi tesis.

Kevin Gustavo Guzmán Gallo.

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

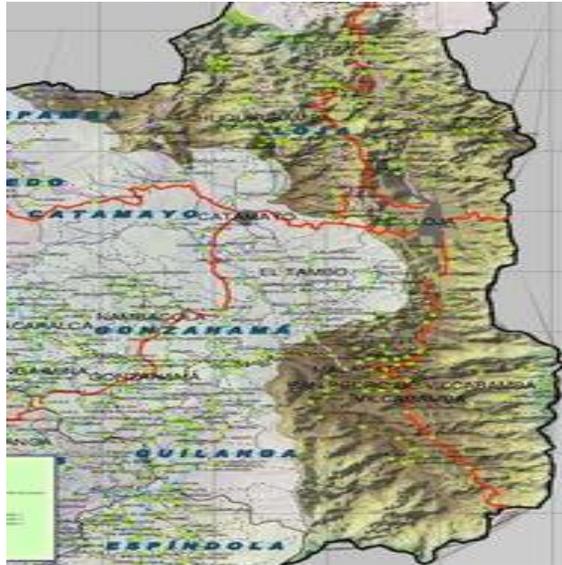
ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR NOMBRE DEL DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
									CUMUNIDAD		
Tesis	Kevin Gustavo Guzmán Gallo EL proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad en los estudiantes del 7mo año de Educación General Básica subnivel medio de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.	UNL	2020	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPIA	CD	Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

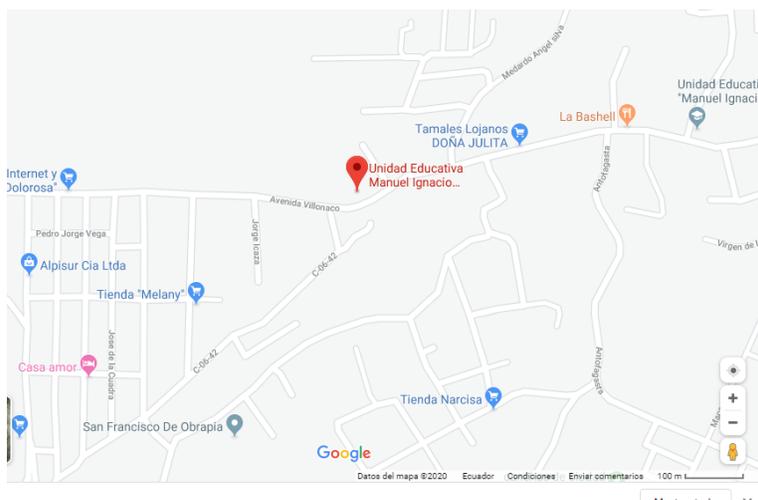
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



Fuente: tomado de google (Loja, 2019)

CROQUIS DE LA DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA

“MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO”



Fuente: Mapa satelital (Earth, 2020)

ESQUEMA DE TESIS

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

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
ABSTRACT
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS
PROYECTO APROBADO
OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

b. RESUMEN

La investigación denominada **EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.**

Siendo el problema fundamental ¿Cómo aplicar el proceso de enseñanza aprendizaje que facilite mejorar la velocidad en sus actividades deportivas en los estudiantes de 7mo año subnivel medio de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros periodo 2018-2019?”, cuyo objetivo principal está enmarcado en determinar cómo se aplica la metodología de enseñanza aprendizaje del desarrollo de la velocidad en los estudiantes de 7mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, enfocándose científicamente en dos variables; la carrera de velocidad y el proceso de enseñanza aprendizaje. El enfoque de la presente investigación es de carácter mixto, el tipo de investigación es descriptivo exploratorio y el diseño de la misma cuasi experimental, durante el proceso se aplicaron los métodos científico, descriptivo, cualitativo, cuantitativo y estadístico, de igual forma técnicas como la entrevista, la observación directa, la encuesta y la técnica de test e instrumentos como cuestionario, registro de entrevista ficha de observación y test para evaluación de la metodología de la carrera de velocidad en los estudiantes, se debe mencionar que entre los resultados más significativos se pudo concluir que el 96,6 % de los estudiantes han incrementado su interés en practicar ejercicios especiales para mejorar la carrera de velocidad, por lo que se recomienda optar por aplicar de manera continua la propuesta alternativa metodológica denominada; programa de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad, que garantice el aprendizaje en los estudiantes.

ABSTRACT

The research called THE LEARNING PROCESS LEARNING THE SPEED RACE IN STUDENTS OF THE 7TH YEAR OF MIDDLE BASIC GENERAL EDUCATION OF THE EDUCATIONAL UNIT “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” OF THE CITY OF LOJA PERIOD 2018-2019. Being the fundamental problem, how to apply the teaching-learning process that facilitates the improvement of the speed in their sports activities in the students of the 7th year of the sub-level of the educational unit “Manuel Ignacio Monteros period 2018-2019”, whose main objective is framed in determining how the teaching methodology of speed development learning is applied in 7th year students of the Manuel Ignacio Monteros Valdivieso Educational Unit, focusing scientifically on two variables; the speed race and the learning teaching process. The approach of the present investigation is of mixed character, the type of investigation is descriptive exploratory and the design of the same quasi-experimental, during the process the scientific, descriptive, qualitative, quantitative and statistical methods were applied, in the same way techniques such as interview, direct observation, survey and test technique and instruments such as questionnaire, interview record observation sheet and test for evaluation of the methodology of the speed race in students, it should be mentioned that among the most significant results are could conclude that 96.6% of students have increased their interest in practicing special exercises to improve the speed race, so it is recommended to choose to continuously apply the methodological alternative proposal called; program of technical exercises with the application of the methodology of the process of the teaching of the race of speed, that guarantees the learning in the students.

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los procesos de enseñanza de diversas ramas deportivas en el ámbito escolar en algunas ocasiones han perdido totalmente el enfoque pedagógico que así lo requiere, sabiendo bien que los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de los mismos son de vital importancia para su enseñanza y desarrollo principalmente en los niños, para esto debemos tomar en cuenta diversos factores asociados directamente con las metodologías de enseñanza siendo estas las que inciden directamente con el cumplimiento de objetivos planteados; debemos tomar en cuenta que en la carrera de velocidad en edades tempranas principalmente en el ámbito escolar contribuye al desarrollo de los estudiantes siendo esta una de las habilidades básicas para el desarrollo psicomotriz de los estudiantes, el correr con velocidad es una habilidad concreta ya que esta debe tener un proceso de enseñanza, y así contribuir al desarrollo de habilidades deportivas a las que a futuro pueda adoptar el estudiante, se debe tomar en cuenta que los procesos de enseñanza aprendizaje específicamente de la carrera de velocidad se han dejado de lado por falta de la metodología, recursos o de conocimiento de quien guía este proceso tomando en cuenta el contexto de la unidad educativa **MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA** en donde se desarrolla la presente investigación las falencias que se identifican se derivan de los problemas antes mencionados ya que en los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica subnivel medio no se ha aplicado metodología de enseñanza aprendizaje la carrera de velocidad, llegando a ser este así la raíz de un problema mayúsculo ya que al no contar con un proceso planificado se originan diversos problemas lo conlleva a plantear la pregunta ¿Cómo aplicar el proceso de enseñanza aprendizaje que facilite mejorar la velocidad en su actividad en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero periodo 2018-2019?

Tomando en cuenta la problemática antes mencionada recurrimos a plantearnos un conjunto de objetivos para direccionar el trabajo de investigación y dar solución al problema contando así con un objetivo general el cual es: Determinar cómo se comporta la metodología de enseñanza aprendizaje de la velocidad en los estudiantes del 7mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros. El cual engloba la idea central para solucionar el problema de investigación, de la misma manera se planteó cuatro objetivos específicos para abordar actividades concretas de la investigación los siguientes fueron, Diagnosticar el estado actual del comportamiento del desarrollo de la velocidad de los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros. Elaborar un conjunto de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología de la enseñanza, que garantice el aprendizaje y mejore la velocidad en los estudiantes investigados. Aplicar el conjunto de ejercicios técnicos metodológicos direccionados a mejorar la ejecución de la carrera de velocidad. Evaluar el impacto del conjunto de ejercicios técnico metodológicos para mejorar la velocidad en los estudiantes sujetos a la investigación.

El marco teórico compila información precisa relacionada con el tema y derivada de cada una de las variables con base científica las cuales son proceso de enseñanza aprendizaje y la carrera de velocidad y diversos conceptos necesarios para la fundamentación de la investigación.

Por lo que con el abordaje de los objetivos planteados poder resolver en su totalidad el problema de la presente investigación; de tal manera la investigación tendrá un enfoque de carácter mixto para poder abordar diversos conceptos analíticos para su utilización en diversas partes de la investigación, por otra parte el diseño cuasi experimental nos ha permitido delimitar un grupo de trabajo de estudiantes los cuales serán sujetos de investigación para lo cual se ha recurrido a la utilización de diversos métodos de investigación como en el método científico para la fundamentación teórica del presente trabajo, el método analítico-sintético de la misma manera

utilizado para la segregación de resultados, también se recurrió al uso de instrumentos para la obtención previa de datos tales como, la ficha de observación para percatarse de algunos elementos básicos sobre el desarrollo y técnica de la carrera de velocidad, el cuestionario aplicado directamente a los estudiantes con preguntas direccionadas a saber aspectos puntuales de la metodología utilizada por el docente, la entrevista esta fue direccionada hacia el docente para conocer si se ha aplicado algún proceso o se está aplicando algún proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad, también un pre test con aspectos puntuales sobre la técnica evaluando aspectos básicos que deben tener los sujetos del estudio en la realización de la carrera de velocidad y de esta manera poder evidenciar, el progreso o retroceso, la población fue de 29 estudiantes del 7mo año de Educación General Básica subnivel medio de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso paralelo “B”.

Con los resultados obtenidos se llegó a la siguiente conclusión: Se pudo comprobar que los estudiantes sujetos al proceso de investigación, presentaron en el diagnóstico inicial, que corresponde al primer objetivo de la investigación, encontramos serios problemas en el desarrollo de la carrera de velocidad, que impedían tener mejores resultados en la asimilación de la técnica y poder desplazarse más rápido.

Se recomienda que el docente aplique los test propuestos en esta investigación al inicio y final del semestre en los estudiantes, para conocer la mejoría de la técnica en la carrera de velocidad y que le facilite el poder desplazarse más rápido en la ejecución de las acciones deportivas, además de poder corregir los problemas técnicos y metodológicos durante el periodo.

Se aplicó y evaluó el programa diseñado, donde se pudo observar resultados positivos en la mejora en todos los ítems del test aplicado, generando una mejor técnica a la hora de desarrollar

la carrera de velocidad, logrando así un desplazamiento más rápido en las acciones deportivas que participaron los estudiantes sujetos a esta investigación.

Que el docente le dé continuidad a la aplicación del programa de ejercicios especiales con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad, que garantice el aprendizaje en los estudiantes del 7mo año de Educación General Básica subnivel medio de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja Periodo 2018-2019, para seguir mejorando la velocidad en los estudiantes y les facilite un mejor rendimiento técnico a la hora de la carrera.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

I UNIDAD

El proceso de enseñanza aprendizaje

Estrategia de enseñanza

Todos los docentes al planificar deben utilizar actividades con recursos adecuados para guiar el proceso de enseñanza - aprendizaje, estas actividades son propias del docente el mismo que para obtener buenos resultados con sus estudiantes debe seleccionar estrategias de acuerdo al tema de estudio, con la finalidad de que no sea una actividad monótono, para (Barriga & Hernández, 2002, pág. 141) expresa que “la enseñanza corre a cargo del enseñante como su originador, pero al fin y al cabo es una construcción conjunta como producto de los continuos y complejos intercambios con los alumnos y el contexto interinstitucional”.

De la misma manera la estrategia de enseñanza nos demuestra el dominio del docente en sus diferentes dimensiones en cuanto a organización y planificación se refiere y como este hace frente a los diferentes componentes de las clases.

Es el conjunto de actividades, formas o maneras que utiliza el estudiante para afianzar sus conocimientos de forma efectiva, que le permitirá comprender y aprender con la finalidad de adquirir aprendizajes significativos que le servirá toda la vida.

Para (Ortíz, 2008, pág. 8) “hacen referencia a una serie de operaciones cognitivas que el estudiante lleva a cabo para organizar, integrar y elaborar información, y que puedan entenderse como procesos o secuencias de actividades que sirven de base para la realización de tareas intelectuales”.

Metodología

A través del tiempo han existido diversas decisiones de metodología ya que esta tiene una diversidad de factores que hacen que su decisión sea variada desde varios puntos de vista.

Almachi(2015) afirma :

Es el conjunto de recursos didácticos que todo docente debe utilizar para guiar con eficacia el proceso de enseñanza – aprendizaje y así obtener excelentes resultados mediante la ejecución de un proceso lógico, ordenado y planificado lo que permitirá alcanzar aprendizajes significativos en el docente para que por sí mismo pueda solucionar los problemas que presenta durante toda la vida. (pág. 6)

Además, se puede decir que la metodología es un conjunto de mecanismos planificados para el cumplimiento de un objetivo, del uso adecuado de la metodología depende el éxito o fracaso de un proyecto.

El (Ministerio de Educación y Cultura, 1992, pág. 18) define como, “el estudio de las influencias pedagógico-didáctico planificadas que se dan entre profesor y estudiante, entorno material y sociocultural, al interior del proceso de enseñanza-aprendizaje y de la formación de las teorías correspondientes”

Métodos de enseñanza

En el campo de la Educación Física los métodos son seleccionados y aplicados de acuerdo al tema.

Una planificación acertada permitirá alcanzar buenos resultados entre los estudiantes.

De acuerdo al (Ministerio de Educación y Cultura, 1992, pág. 18) “son medios o recursos didácticos para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de alcanzar los cambios deseables en la conducta y físicos estudiantiles”

Habría que decir también que los métodos inciden directamente en los procesos de enseñanza el uso de los mismos de manera adecuada se reflejara de manera directa en el cumplimiento de los objetivos, queda a criterio de los docentes y entrenadores usar el método adecuado identificando las necesidades y características de cada grupo de alumnos.

Características de los métodos

En la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tienen que particularmente y enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más efectiva para la completa asimilación de los conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. (Calero & González , 2014, p. 73,74)

Además se puede decir que los hábitos pedagógicos son muy trascendentales en la formación integral de los estudiantes ya que engloba diversos puntos de puntos pedagógicos de los procesos de aprendizaje de manera eficaz.

Además los métodos abarcan una variedad de medios para la utilización.

La aplicación y la utilización de los métodos en la educación física deben estar relacionados al tipo de actividad que se va a realizar, el medio en donde se va a ejecutar, el tipo de sujetos a los cuales se va a aplicar y la experiencia que han tenido los mismos con el tipo de actividad, según Matveev y Novikov (1997) en tres grupos:

Sensoperceptuales.

Visual directo, visual indirecto, Auditivos

Propioceptivos

Verbales: explicación, ordenamiento, descripción

Prácticos.

Para el **aprendizaje**:

Del todo o global

De las partes o fragmentario

Global-fragmentario-global

Para el **perfeccionamiento**:

Estandar

Variable

Combinado juegos

Competencia

Metodos sensoperceptuales

Los estímulos sensoperceptuales constituyen el apoyo de todos los órganos de los sentidos a las evidencias, gracias a ellos se logra el contacto con la realidad (analizadores visuales, auditivos y motores). Están basados en la aplicación práctica del principio sensoperceptual, es decir crea la representación de la acción motriz.

De la misma manera los órganos sensoriomotores apoyan a la adaptación de los diversos estímulos a los que estamos sometidos todo el tiempo. Estos pueden ser auditivos, visuales o motrices.

Metodos visuales directos

Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución. El entrenador no debe demostrar el error que comete el deportista, la demostración debe ser sobre la base de la ejecución adecuada. Sólo se harán correcciones cuando en el aprendizaje se cometan errores.

Se puede decir que las acciones motrices de ejemplificación deben estar ser realizadas utilizando todos los recursos y medios necesarios para su correcta ejecución y así no cometer ningún error posible.

Metodos visuales indirectos

Están basados en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

Metodos auditivos

Los métodos auditivos tienen como objetivo principal en su utilización al dirigir la asimilación del ritmo de ejecución de la actividad motora del ejercitante, así reconstruir características temporales y espacio-temporales del movimiento mediante métodos, demostraciones acústicas. (Calero & González , 2014, p. 75,76)

Además los estímulos auditivos que se realizan en actividades motrices deben ser cíclicas y coordinadas el trabajo sobre el estímulo auditivo genera una mayor concentración del deportista.

Métodos propioceptivos

Estos métodos incluidos también dentro del gran grupo de métodos sensoriales, se crean las sensaciones dirigidas del movimiento, de la acción motora. Para ello se utilizan instalaciones especiales, dispositivos, conductores auxiliares aplicados en el sentido del movimiento. Es decir, que a este grupo de métodos pertenecen las adaptaciones especiales que utiliza el ejercitante para realizar los movimientos en una determinada dirección. .

Métodos verbales.

El rasgo característico de los métodos verbales consiste en su influencia, fundamentalmente, a través del segundo sistema de señales, en la reconstrucción indirecta de la realidad en conceptos, y deducciones. Funciones de la palabra en el proceso de educación física.

Durante el proceso de educación física la palabra juega un importante papel en la relación alumno-profesor. Estas funciones podemos resumirlas como sigue:

Mediante la palabra se transmiten los conocimientos. Se activan y profundizan las percepciones.

Se plantean tareas y se crea una actitud hacia ellas, además se dirige el proceso de su ejecución.

Se analizan y valoran los resultados alcanzados. Se desarrolla la educación estética y moral. En dependencia de las funciones de la palabra, anteriormente señaladas, ésta puede ser utilizada de distintas formas.

Métodos prácticos

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, tiene que ser sobre la base de ejecuciones de las acciones motrices respectivas:

Para el aprendizaje

Del todo o global. La esencia consiste en que se domine en principio la base de la técnica de la acción motriz, después con el entrenamiento se aprenden todos los detalles. También se utiliza cuando no es posible seccionar o fragmentar el ejercicio. Lo importante es que la acción motriz se realiza desde el inicio hasta el final.

De las partes o fragmentario. Para aplicar este método es preciso que se pueda dividirla técnica de la acción motriz, en varias partes relativamente independientes. Es buscar el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, las cuales se van uniando posteriormente.

Global-fragmentario-global. Es la combinación o integración, de los explicados con anterioridad. Se emplea si la acción puede someterse a la división de elementos relativamente autónomos, sin variaciones sustanciales. Ejemplo:

Aprendizaje de la técnica libre en natación.

Deslizamiento (en lugar de poca profundidad).

Aprendizaje de los movimientos de las piernas (al borde de la piscina).

Combinación del deslizamiento en los movimientos de las piernas.

Movimientos de los brazos con la respiración

Combinación de todos los elementos.

Este método se emplea en los casos en que la división del ejercicio conduce a la variación de la estructura del movimiento. En esta situación por lo general se simplifica la estructura total del movimiento mediante la supresión de algunos detalles que posteriormente se van agrupando gradualmente con el mecanismo fundamental del aprendizaje de la acción, luego se perfeccionan los movimientos sobre la base de la ejecución.

Ejemplo: Aprendizaje del salto de longitud con carrera de impulso con la técnica caminando.

-Ejecución de un salto de longitud con carrera de impulso acelerado.

-Ejecución igual a la anterior pero realizando el movimiento de “caminando” en el punto superior del vuelo. Se concentrará la atención en uno u otros detalles de la técnica del salto de forma selectiva. . (Calero & González , 2014, p. 77,78)

Estándar (repetición). Consiste en la ejecución reiterada de una acción motriz dada en condiciones constantes, desde la misma posición inicial, velocidad y sin variar los componentes de la carga. Por ejemplo: en la enseñanza del ataque en voleibol, ejecutarlo con la misma técnica,

altura del pase y hacia una zona determinada. También se utiliza en los deportes de carácter cíclico.

Calero & González (2014) En el método de ejercitación estándar se realiza el movimiento en forma repetida, sin ningún tipo de variaciones sustanciales en cuanto a su estructura o a los parámetros de la carga. En este caso durante cada repetición la carga externamente se mantiene igual, tanto en su volumen como en su intensidad. Como ejemplo podemos citar la repetición de una carrera con determinado tramo y a una misma velocidad, o el levantamiento repetido de la palanqueta con un mismo peso etc. (p. 79)

Método de juego. Con el método de juego las acciones y la carga se reglamentan indirectamente con ayuda del plan táctico, de las reglas de juego, del tiempo de duración, de las dimensiones del terreno etc.

Este método en esencia posibilita los siguientes aspectos:

Organización del trabajo variedad de formas para alcanzar los objetivos y generalmente con actividades de carácter complejo.

Gran independencia en la selección de las actividades, grandes exigencias en las manifestaciones de las destrezas motoras.

Modulación de las relaciones personales y colectivas, aumento de la emocionalidad.

Posibilidades en la programación de las actividades así como posibilidades restringidas para la realización exacta de la carga.

El método de juego no se utiliza en el proceso de educación física al principio de la ejercitación del movimiento o para la influencia de cada una de las capacidades, sino que se utiliza principalmente para el perfeccionamiento de las habilidades motrices en condiciones muy complejas. Permite desarrollar en forma muy efectiva las capacidades motrices tales como la

rapidez, resistencia, las destrezas, la orientación tempo espacial, la independencia o iniciativa.
(Calero & González , 2014, p. 77,78,79,80)

Métodos para el desarrollo de la velocidad

- Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo. Se basa en la repetición de la acción, lo más rápido posible ante un estímulo que aparece de repente.
- Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multi-saltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.
- Método de repeticiones: Esté método consiste en repetir varias veces una distancia a la máxima velocidad posible, buscando una mejora de la velocidad bajo determinadas condiciones como el dominio de la técnica, la concentración y actitud psicológica, etc.
- Trabajo de la fuerza: Mejora de la velocidad por medio de la fuerza en sus diferentes manifestaciones, fuerza máxima, fuerza explosiva, etc., ya que algunos autores consideran a esta, la única capacidad física básica.

Durante la etapa escolar, no se busca un entrenamiento de esta capacidad, sino que el objetivo es su desarrollo, ya que el entrenamiento de la velocidad responde a deportes concretos en los cuales un buen entrenamiento de esta sea necesario. (Lorenzo, 2016, págs. 18,19)

Igualmente, al referirse a este grupo de métodos hay que tomar en cuenta el tipo de deportes en el cual nos podamos apoyar de material didáctico para llegar de manera más efectiva al alumno y su entendimiento sea total.

El rol del entrenador en el atletismo escolar

El entrenador de atletismo escolar es una figura central en el desarrollo de este deporte y su rol deviene en fundamental dado que, durante el despliegue de su actividad pedagógica, este debe afiliarse a las alternativas actuales en la enseñanza del atletismo, intentado impulsar una enseñanza cada vez menos tradicional y más constructivista del atletismo escolar.

A pesar de ello, según O'Neill (1999), abundan los entrenadores que permanecen sin cambiar su enfoque de enseñanza tradicional. De manera que en la iniciación al atletismo se ha venido empleando una metodología que no ha sufrido cambios ni modificaciones desde los años 50 (O'Neill, 1992)

(SILVIA, 2005) refiere que El entrenador de atletismo escolar debe estar familiarizado con las características de la enseñanza y sus diferentes paradigmas, así como sus manifestaciones en la metodología de su especialidad. A continuación, se detalla el rol del entrenador, según los principales paradigmas de la enseñanza del atletismo. (pág. 12)

De la misma manera el entrenador escolar debe tener un pleno conocimiento de las diferentes técnicas de enseñanza, métodos de enseñanza y medios de enseñanza para lo cual debe hacer el uso de diferentes recursos didácticos para impartir los conocimientos en los niños.

El rol del entrenador en el Enfoque Comprensivo en la enseñanza del atletismo escolar

El entrenador de atletismo escolar no debe pasar por alto el Enfoque Comprensivo en el atletismo. Este plantea que el atletismo no debe ser dominado por un estereotipo de evento adulto, sino que debe introducir al joven en las posibilidades de acción mediante los principios de la carrera, los saltos y los lanzamientos. El entrenador en este enfoque propicia la comprensión y el desarrollo de atletas inteligentes y no se limita a los aspectos técnicos. Se afirma que el entrenador debe hallar las vías necesarias para ayudar a los jóvenes a reconocer a realizar progresos. (Almond, 1984)

Refiriendo a Almond se puede decir que el entrenador de atletismo escolar debe brindar las facilidades a los niños para que estos se vinculen al deporte para que el joven inicie la práctica deportiva y no debe limitarse a características técnicas si no un enfoque lúdico y poder evidenciar el progreso del mismo. (PP)

El rol del entrenador en el Modelo de Enseñanza Ludo técnico del atletismo escolar.

Es de destacar el rol del entrenador de atletismo escolar ante los retos que presenta la aplicación del Modelo de Enseñanza Ludo técnico. El mismo prioriza la adquisición de las habilidades técnicas desde la comprensión, caracterizándose por un elevado nivel de compromiso de los deportistas con las tareas, la inclusión de reglas técnicas, el tiempo de ejecución y el desarrollo de las actividades en un ambiente en el cual prime la diversión y el disfrute.

La riqueza de este enfoque radica precisamente en su funcionalidad y en la amplia batería de juegos (Valero y Conde, 2003; Valero, 2007) que se ponen a disposición del entrenador. En este enfoque el entrenador regula la intensidad de las propuestas, comenzando con las de menor intensidad y dificultad incrementando progresivamente la complejidad técnica y exigencia física, además toma en cuenta todas las posibles combinaciones en las agrupaciones, desde individual, parejas, pequeños y grandes grupos, hasta toda la clase, lo cual contribuye al fomento de la interacción, la camaradería, la comunicación y las relaciones sociales durante el entrenamiento.

Refiriéndose a los diversos recursos ludo técnicas para la enseñanza de aspectos técnicos basándose en la aplicación de juegos ya que de tal manera se abordará un método diferente ya que en algunas ocasiones las clases se vuelven monótonos llevan a la deserción deportiva a tempranas edades ya que no se puede someter a un niño a un régimen de entrenamiento riguroso.

II UNIDAD

El atletismo

El atletismo es un deporte múltiple, reconocido como la actividad física integrada por acciones naturales, la carrera, el salto y el lanzamiento. Su origen se remonta a la antigüedad y en su evolución se ha ido ampliando y modificando, incorporando elementos en cada especialidad. (Mundo atletismo, 2005)

Los orígenes del atletismo no institucionalizado ni reglamentado son tan antiguos como el hombre. Correr, saltar y lanzar constituyen actividades motrices básicas del ser humano que van más allá del momento cultural e histórico. Contemplar el atletismo como un solo deporte es un error. El atletismo es una suma de especialidades que culturalmente se han agrupado bajo este nombre general. (Rius Sant, 2005).

De igual manera el atletismo al ser un deporte que abarca una cantidad de pruebas se ha convertido en unos de los deportes bases para la iniciación ya que sus pruebas principales abarcan habilidades motrices básicas como el correr, saltar, lanzar.

Este deporte es cada vez menos practicado en el entorno escolar, por ello sus entrenadores deben no solo limitarse a reflexionar sobre las metodologías utilizadas para impartir este deporte sino también a aplicarlas y modificarlas de manera que el atletismo escolar esté más en línea con los actuales planteamientos de la Educación Física. (LOPEZ, 2015, pág. 11).

Se afirma el deporte escolar ha tenido un notable declive muy notable en su práctica para ellos los entrenadores deben investigar y mejorar la metodología para desarrollar el deporte y mejorar el desarrollo deportivo de los alumnos.

(VALERO, DELGADO, & CONDE, 2005) Afirman que el atletismo como actividad empleada para la iniciación deportiva no ha de necesitar de complejas instalaciones ni de

enrevesados instrumentos tecnológicos para su sencilla puesta en práctica; basta con un espacio abierto donde poder realizar diferentes tipos de lanzamientos, saltos y carreras. Por ello, no es de extrañar que se trate de una práctica deportiva con gran arraigo en la educación y en la cultura de países occidentales y orientales, constituyéndose como uno de los contenidos más extendidos del currículum de la Educación Física Escolar, presente en la práctica totalidad de los diferentes países. (pág. 1).

El atletismo es uno de los deportes más versátiles el cual sirve de base para futuros deportes, este deporte que no requiere de instalaciones con alto grado de complejidad para su práctica por lo que es de fácil práctica en diferentes medios.

Atletismo en la escuela

La escuela es el lugar en donde el niño inicia su etapa de exploración y convivencia con otros niños y en donde paulatinamente e inconscientemente realiza la práctica del atletismo ya que este deporte abarca las habilidades básicas del niño como el correr según (García & Durán, 2004, pág. 14) “los niños siempre les ha interesado y les gusta competir, compararse entre ellos y afrontar retos. La competición que generalmente se está realizando para los niños en atletismo es una versión reducida del programa de los mayores para (Mazzeo & Mazzeo, 2008, pág. 39) el atletismo le permite “servir de instrumento en la formación de la persona humana. Los beneficios que se consiguen en el educando, utilizando a las actividades atléticas y al atletismo como medio, inciden en diferentes aspectos, relacionados con la educación del alumno”.

De la misma manera el atletismo brinda y fortalece valores en los niños mejora su confianza y por ende su autoestima al sentirse libre realizar actividades las cuales son de desarrollo natural para él.

Mini atletismo

Todos los niños en su etapa de crecimiento necesitan que las actividades deportivas, estén desarrolladas mediante juegos para que despierten el interés para inclinarse a la práctica de diferentes deportes.

Para (Sant,)2005 “El miniatletismo se basa en introducir elementos atléticos en juegos infantiles (gincanas). El modelo actual basado en modificar las distancias y los pesos de carreras y concursos exige que el niño se adapte a un atletismo pensando para los adultos”. (P.147).

(Almachi, 2015) afirma que La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, con la práctica del mini atletismo pretende dentro de sus objetivos que los niños estén activos, que tengan la posibilidad de desarrollar y mostrar todas sus destrezas, que no sea uno solo el ganador, sino todo el equipo en conjunto, el equipo ganador debe acumular la mayor cantidad de puntos, empleando materiales reciclables o del medio de fácil utilización, además se pretende masificar el cuidado de la salud mediante la actividad física y así mejorar la calidad de vida. (pág. 11)

Como lo hace notar el mini atletismo es una adaptación del deporte para ser practicado en edades escolares hasta los 12 años con diversas pruebas adaptadas y reglamentadas por la IAAF lo que conlleva a realizar actividades deportivas para estas edades específicas.

El mini atletismo es una nueva propuesta para fomentar competencias entre niños, tiene la intención que los niños no practiquen el atletismo de los adultos y la competencia sea en equipos combinando los dos géneros masculino y femenino, de acuerdo a la (IAAF, Kids´ Athletics, 2006, pág. 6) el mini atletismo “tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo”.

Nuevos eventos y una organización innovadora permitirán a los niños descubrir actividades básicas: “carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos”.

Así se establece que todos los eventos propuestos por el mini atletismo para los estudiantes en las edades de siete a doce años en tres categorías, se constituye en un deporte interesante, a más del desarrollo las habilidades motoras básicas, se fomenta los valores como la solidaridad, el compañerismo, el respeto, la cooperación y se fortalece el trabajo en equipo y por ende se mantiene el estudiante activo, evitando enfermedades como consecuencia de no practicar deporte.

El deporte escolar.

Al referirnos al deporte escolar es preciso acotar dos aspectos esenciales, este se puede entender como deporte en la escuela o deporte en edad escolar. Según Moreno (1998), el primero se refiere al deporte que se desarrolla en el entorno de un centro escolar, sometido a su estructura y con una incidencia directa del profesorado de educación física del centro, mientras que deporte en la edad escolar es una concepción que recoge todas aquellas actividades ofrecidas al niño dentro de un período académico, sea en el marco de una institución educativa o no.

Se puede decir que el deporte escolar en la mayoría del tiempo se encuentra ligado a un régimen el cual está ya pre establecido a diversas reglas y régimen el cual difícilmente se romperá esta estructura por lo que las actividades escolares deben enfocarse a desarrollar las habilidades básicas en los niños.

Siguiendo a Gómez y García (1993) el deporte escolar, sea cual sea la forma de realización que adopte, está orientado a la educación integral del niño/a y al desarrollo armónico de su personalidad. Con lo cual la figura del entrenador deportivo resulta primordial, como se verá en los siguientes párrafos.

Técnica de la carrera

La carrera es un movimiento sencillo y cíclico, donde se alternan el apoyo de un pie en el terreno con una suspensión de todo el cuerpo en el aire. El hecho de que la carrera sea un movimiento sencillo y cíclico no significa que su técnica sea descuidada. Un buen estilo de correr que incluya el adecuado relajamiento, siempre paga dividendos.

- Rodaje más fácil y económico. Es decir, menor gasto energético (economía de esfuerzo). Maximiza el rendimiento energético en producir vectores de fuerza hacia adelante, eliminando pares de giro, torsiones innecesarias, golpes en el suelo, roces espúreos, etc.
- Zancada optima (la longitud correspondiente al físico-tipo y la prueba) combinada con la debida frecuencia.
- Mejor uso de la suma de fuerzas en la decisiva fase el impulso.

Impulsión es la realización coordinada de una extensión de la cadera, de la rodilla y tobillo, que ejercen una fuerza contra el suelo, de manera que debido al principio de acción-reacción produce desplazamiento y se repite en el espacio y en el tiempo. La fuerza ejercida debe realizarse de manera tal que el ángulo de salida tienda a 0° de manera que la oscilación del centro de gravedad (CG) sea mínima (nunca debe superar los 4 o 5 cm) y toda la fuerza ejercida se aproveche para el desplazamiento horizontal y en línea recta. Para ello debe existir una adecuada coordinación entre los miembros superiores e inferiores para asegurar el desplazamiento eficaz y económico del CG, para que se mantenga en línea recta sin desplazamientos, ni a derecha izquierda, ni arriba-abajo, ni adelante atrás (Rius, 2005, págs. 35,36).

Así mismo la técnica de la carrera se refiere directamente a la manera correcta de realizar los movimientos esto implica los movimientos desde las extremidades superiores hasta las

extremidades inferiores, la coordinación de estos movimientos para realizar el máximo aprovechamientos de los recursos energéticos del individuo durante la carrera.

Fundamentos de la carrera

Las carreras a veces son descriptas 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 Martillo. 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 pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos en las carreras de vallas y obstáculos, todos componen demandas técnicas para los cuales el atleta debe estar preparado (Muller, Ritzdorf, Thompson, & Gozzoli, 2008, pág. 5).

Fases de la carrera

Descripción de las Fases

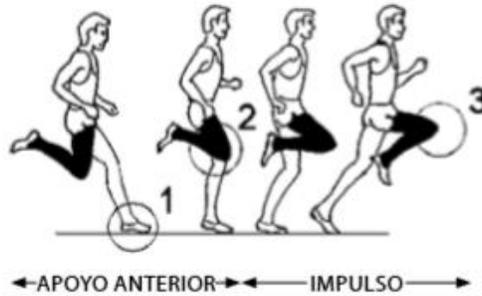
(Muller, Ritzdorf, Thompson, & Gozzoli, 2008):

Cada zancada comprende una FASE DE APOYO (que se puede dividir en una fase de apoyo anterior –y una fase de impulso) y una fase de VUELO (que se puede dividir en una fase de balanceo anterior y una de recuperación).

- En la fase de apoyo, el cuerpo del velocista es desacelerado (apoyo anterior) luego acelerado (impulso).
- En la fase de vuelo la pierna libre se balancea por delante del cuerpo del velocista y se extiende para el contacto con el suelo (balanceo anterior) mientras que la otra pierna se flexiona y balancea hacia el cuerpo del velocista (recuperación).
-

Fase de apoyo

Apoyo anterior



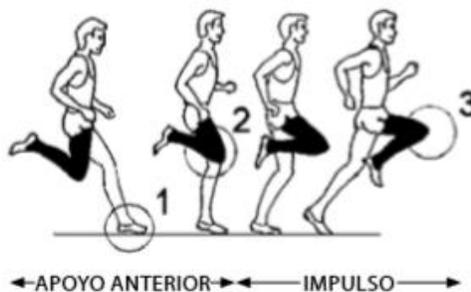
Fuente: libro correr, saltar, lanzar IAAF

Características técnicas

- El contacto con el suelo se produce sobre el metatarso. (1)
- La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación; la pierna de balanceo está doblada hacia arriba. (2)
- Las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas en el despegue.
- El muslo de la pierna de balanceo se eleva rápidamente hacia una posición horizontal. (3)

Fase de apoyo

Impulso



Fuente: libro correr, saltar, lanzar IAAF

Características técnicas

- El contacto con el suelo se produce sobre el metatarso. (1)
- La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación; la pierna de balanceo está doblada hacia arriba. (2)
- Las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas en el despegue.
- El muslo de la pierna de balanceo se eleva rápidamente hacia una posición horizontal. (3)

Fase de vuelo

Recobro



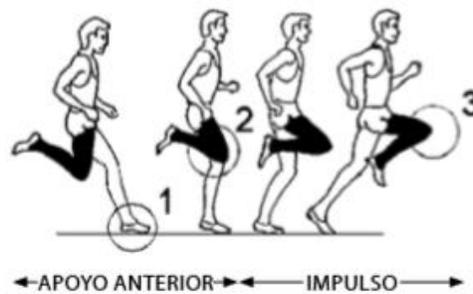
Fuente: libro correr, saltar, lanzar IAAF

Características técnicas

- Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba (para continuar el impulso y aumentar el largo de zancada). (1)
- Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación (para lograr un péndulo corto). (2)
- Balanceo de brazo activo pero relajado. z La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás (para minimizar la acción de freno en el contacto). (3)

Fase de vuelo

Balanceo anterior



Fuente: libro correr, saltar, lanzar IAAF

Características técnicas

- Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba (para continuar el impulso y aumentar el largo de zancada). (1)
- Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación (para lograr un péndulo corto). (2)
- Balanceo de brazo activo pero relajado.

- La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás (para minimizar la acción de freno en el contacto). (3). (págs. 13,14,15,16,17)

La carrera de velocidad

La velocidad de carrera es un factor importante para el éxito del atleta. Obviamente en pruebas de pista y campo, cuanto más rápido sea el atleta con más frecuencia ganará la carrera, saltará más lejos o lanzará la jabalina a mayor distancia. Pero la velocidad es crítica prácticamente en todos los deportes. Los atletas más rápidos serán capaces de llegar al balón primero, eludir a defensores, anotará, alcanzará al oponente con el balón más eficazmente. La velocidad de carrera es tan importante que normalmente se utiliza para evaluar el potencial atlético y para asistir en la selección de jugadores para un equipo o club. Aun siendo conscientes de que algunos aspectos de la velocidad son genéticos o heredados, hay cosas que puedes hacer y aplicar para desarrollar y mejorar la velocidad del atleta. (Boyle, 2011)

De igual manera la velocidad es un factor esencial para el desarrollo y el éxito deportivo ya que esta será determinante al momento de la ejecución de los deportes, hablando específicamente del atletismo la velocidad incidirá directamente en los resultados de las pruebas de velocidad puro como lo son las carreras de 60,100,200,400 y 800 metros planos lisos.

Concepto de velocidad

Lorenzo(2016) afirma “Desde el punto de vista de la física, la velocidad es la relación entre la distancia o espacio y el tiempo que se tarda en recorrerlo. Esto solo respondería a una de las manifestaciones de la velocidad, la de desplazamiento” (pág. 7).

Así mismo la velocidad siempre estará ligada al desplazamiento del individuo en un espacio determinado tomando en cuenta la menor cantidad de tiempo posible.

Según Grosser (1992) afirma que la velocidad en el deporte se define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

Por lo tanto, como dice el autor la velocidad se trata de una capacidad psicofísica la cual tiene su origen en el sistema nervioso central por lo que su desarrollo neuro-muscular son de vital importancia para el desarrollo de la velocidad.

Alvarez del villar (1983) afirma:

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo.

García Manso y cols. (1998) completa la definición de la velocidad en relación con las demás capacidades y determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad o flexibilidad).

Tipos de velocidad

Los movimientos del ser humano son ampliamente complejos especialmente realizados en velocidad, ya que estos son una combinación híbrida de distintas capacidades siendo la contribución de estas el aumento o la disminución de la velocidad en la ejecución de movimientos sea cíclica o acíclica.

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

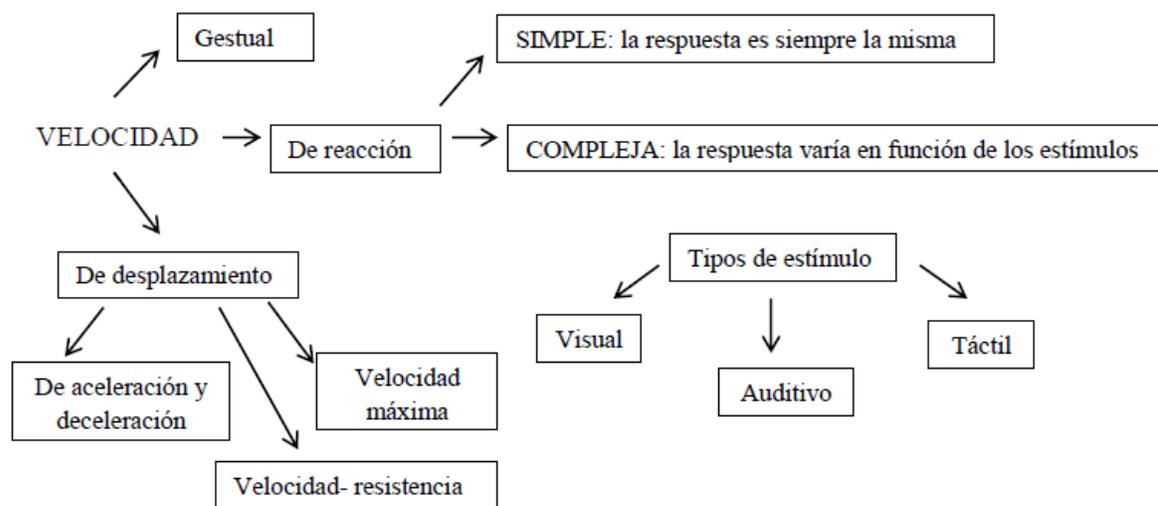
- Velocidad cíclica: propia de una sucesión de acciones, como, por ejemplo: correr, andar.
- Velocidad acíclica: propia de una acción aislada como, por ejemplo, lanzar

Otros autores diferencian otros tipos de velocidad como:

Según Padial, (2001), Hahn y muchos otros autores, distinguen entre:

- Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- Velocidad gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada velocidad de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como un factor fundamental de la que depende, es la técnica de la carrera.

Es necesario recalcar que los distintos tipos de velocidad en los individuos puntualmente en los adolescentes es factible la estructuración de la distribución de trabajo de los diversos tipos de velocidad, ya que la suma de las mismas aumentara en nivel de velocidad general en los individuos en la ejecución de las actividades que los mismos estén encaminados a realizar.



Fuente: Elsa Lorenzo (2016)

Concepto de capacidad física básica

Castañer y Camerino (1991), definen las CFB como “un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”. Por lo tanto, las CFB se señalan como básicas porque condicionan la base que establece la práctica motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través de un proceso de entrenamiento.

Por lo cual se debe tomar en cuenta que el desarrollo de estas capacidades se da desde edades tempranas siendo así el ambiente escolar participe de su desarrollo en sus diferentes etapas de enseñanza y perfeccionamiento.

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tienen unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia). Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto. (Romero , 1992)

Es necesario recalcar que el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes debe potenciarse sin dejar de lado ninguna de ellas ya que si bien es cierto existen individuos con capacidades físicas desarrolladas de manera innata se debe desarrollar en edades tempranas para a futuro poder potenciar las mismas.

Alvarez del villar (1983) define” las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una

determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.

Se puede decir que las capacidades físicas dentro son muy relevantes para la formación y desarrollo deportivo de los individuos esto mediante el desarrollo de actividades dirigidas y focalizadas para su desarrollo.

Habilidad motriz básica

Es la ejecución de movimientos acorde con el desarrollo natural del niño, Sánchez (2009) manifiesta que “se pueden definir como la familia de habilidades amplias, generales y comunes a muchos individuos” (p.4).

De la misma manera podemos decir que las capacidades físicas básicas son desarrolladas de manera innata en el ser humano y estas tendrán su mayor desarrollo mediante la ejecución de diversas actividades principalmente lúdicas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales:

Los materiales fueron recursos utilizados dentro de elaboración del trabajo ayudándonos a la recolección de la información desde el inicio hasta el final del mismo por lo que se contó con una amplia gama de los mismos de acuerdo a las distintas etapas de la investigación,

Los materiales e insumos utilizados para la elaboración y redacción de tesis fueron:

- Hojas de papel bond
- Computadora
- Flash memory
- Impresora
- Calculadora
- Lapiceros
- Carpetas
- Tableros

Por otra parte, los materiales y recursos utilizados para la aplicación del trabajo de campo denominados así materiales didácticos fueron:

Cámara	Testigos	Grabadora
Cuerdas	Cintas	Silbato
Ulas	Balones	Pañuelos
Cajonetas	Elástico	Ligas
Escalera De Coordinación	Vallas	Conos
Arcos	Bastones	

Métodos

La presente investigación es de carácter mixto ya que se basa en la teoría positivista porque se apega a lineamientos experimentales científicos para la resolución de verdades y postulados relacionados a problemáticas de investigación orientada a mejorar la metodología de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad en los estudiantes.

El carácter de la presente investigación es descriptivo ya que se describen hechos relacionados con el proceso de la enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad, la misma que abarca la metodología con la cual este proceso ha sido desarrollado en los estudiantes del 7º año de educación general básica.

El análisis mixto cuanti y cuali permitió plantear una propuesta o plan alternativo en la metodología de la enseñanza de la velocidad para los estudiantes del 7º año de Educación general básica subnivel medio y de tal manera poder abordar los distintos aspectos de carácter metodológico en la enseñanza aprendizaje de la carrera.

La metodología es un factor importante de relevancia que se aplica durante todo el proceso de la investigación, ya que nos permite dar un sentido real y verídico a los procedimientos pertinentes que nos llevarán a la resolución de los problemas de la investigación a través del cumplimiento de objetivos, por lo tanto, se debe tomar en cuenta los distintos métodos utilizados de acuerdo a la etapa en la que se encuentra nuestra investigación.

En el desarrollo de la investigación se utilizó distintos métodos, estos métodos sirvieron ya que ayudaron o facilitaron la elaboración del trabajo investigativo dando relevancia al conocimiento de carácter científico y así poder tener la validez propia de dicho método de investigación los cuales se detallan a continuación:

Método Científico. - Este método estuvo presente en todo el trabajo investigativo, ya que posibilitó la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultados y la difusión de estos. Su aplicación adecuada garantizó el rigor del desarrollo del trabajo investigativo.

Método Analítico- Sintético. - Este método al igual que el anterior es de vital importancia para el desarrollo del proyecto ya que se lo utilizó para la segregación de resultados y datos estadísticos. Trata de los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (sintético).

Método inductivo. – el método de inducción es el procedimiento en el cual se parte de hechos singulares a hechos generales, lo que posibilita desempeñar un papel fundamental en la formulación de una hipótesis, este método también es una forma de razonamiento por medio del cual pasa el conocimiento.

Método estadístico. - este método cumple una función relevante, ya que contribuyen a determinar la muestra de sujetos en los cuales va recaer el estudio de investigación, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas a partir de ellos este método permite establecer tendencias y regularidades.

Método descriptivo. - Este método se lo utilizó en la caracterización del problema con las especificidades que presentan cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva, tal cual se presenta en el escenario de la investigación.

Método empírico. – el método empírico abarca un sin fin de procedimientos para la obtención de información por medio la visualización y de la recolección de hechos anecdóticos desde los cuales se tomarán decisiones a futuro.

Técnicas e instrumentos

Para obtención de información para la realización del trabajo de investigación. Se recurrió a la utilizar las siguientes técnicas de manera inicial e instrumentos respectivamente para la recolección de la información:

Técnicas

Técnica de observación no participativa:

Esta técnica fue utilizada para la observación inicial de los diferentes componentes de la carrera de velocidad poniendo énfasis en la posición de los brazos y posición del cuerpo que son factores que inciden directamente en el desarrollo de la carrera, esta fue una observación no participante ya que el investigador no intervino en el momento que se realizaron los hechos.

Técnica de encuesta:

Esta técnica fue utilizada dentro del trabajo de investigación inicialmente para saber la factibilidad y conveniencia del trabajo a realizar y así poder identificar los factores positivos y negativos del presente trabajo de investigación, para saber los orígenes de las deficiencias o fortalezas del grupo de trabajo.

Técnica de la entrevista:

La entrevista estuvo direccionada hacia el docente con un conjunto de preguntas abiertas las cuales estaban orientadas para obtener información sobre la utilización de los métodos y recursos para la enseñanza de la carrera de velocidad.

Técnica del test:

La técnica del test fue utilizada dentro de la evaluación preliminar de los distintos elementos de la carrera de velocidad y poder así identificar las falencias en la ejecución de la misma.

Instrumentos

Ficha de observación:

Esta herramienta de investigación se utilizará en la recolección de hechos puntuales principalmente en aspectos de técnica de la carrera de velocidad sabiendo bien que esta herramienta nos ayuda a registrar datos para posteriormente realizar recomendaciones, el seguimiento del nivel desarrollo de los alumnos es necesario en los trabajos de investigación.

Cuestionario:

Fue ampliamente utilizada como procedimiento de investigación ya que permite obtener y elaborar datos de manera eficaz, permite explorara la opinión pública y los criterios vigentes en el ámbito de desarrollo de habilidades específicas esta también es una búsqueda sistemática de la información en la que el investigador pregunta a los investigados.

Registro de entrevista:

Permitió registrar información para posteriormente ser interpretada, esto permite evitar el olvido de aspectos relevantes de la información brindada por el entrevistado, existe varios tipos de entrevistas con preguntas abiertas o cerradas y previamente estructuradas para lo cual el entrevistador debe abordar los aspectos más importantes en preguntas precisas para así obtener la información necesario sin caer en la redundancia.

Test:

Es instrumento nos permite la recolección de diversos aspectos que influyen dentro de la carrera de velocidad, permitiendo que se haga una evaluación integral de todos los componentes

de la carrera de velocidad y sus deficiencias en las diversas fases de la misma servirá como patrón de guía hacia el trabajo a proponer para solucionar las falencias encontradas.

Población y muestra

El presente trabajo de investigación del proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad se lo realizará en la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso del barrio Obrapía de la ciudad de Loja el grupo de trabajo será de 29 estudiantes del séptimo año de educación General Básica subnivel medio paralelo “B” del periodo 2018-2019 los mismos que serán objeto de estudio y aplicación del presente trabajo.

Estudiantes del séptimo año

Tabla

Tabla de muestra

Población	Nº	%
Estudiantes mujeres	20	68,97
Estudiantes varones	9	31.03
Total	29	100

Fuente: *Secretaria de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros (2018)*

f. RESULTADOS

Ficha de observación

A continuación, se representarán los resultados obtenidos de la ficha de observación aplicada a los estudiantes del 7mo año de Educación General Básica la misma esta enfoca en localizar los aspectos fuertes y los débiles del desarrollo de la carrera de velocidad para posteriormente poder realizar una propuesta adecuada a sus necesidades.

1. Se utiliza ejercicios específicos para cada fase de la ejecución de la carrera

Tabla 1

Tipo de ejercicios

Indicadores	Ficha
Nunca	X
A veces	
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

(Almachi, 2015) afirma que, en sus primeros años de vida, los niños realizan ejercicios físicos y practican varios deportes guiados por los docentes y en muchos casos por sus padres, así el niño se inclina a la práctica de su deporte preferido, logrando desarrollar todas habilidades

motoras y alcanzado de esta manera la coordinación de los movimientos corporales en la práctica del deporte que seleccionó. (p.10,11)

Se puede apreciar en la ficha de observación que el docente no utiliza ejercicios específicos en cada fase de la carrera de velocidad surgiendo así de manera directa problemas con la mala ejecución de la carrera ya que los estudiantes no

2. Adapta los diferentes ejercicios de acuerdo a la necesidad del deportista

Tabla 2

Tipos de ejercicios

Indicadores	Ficha
	f
Nunca	X
A veces	
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Para (Ortiz, 2008, pág. 8) “hacen referencia a una serie de operaciones cognitivas que el estudiante lleva a cabo para organizar, integrar y elaborar información, y que puedan entenderse como procesos o secuencias de actividades que sirven de base para la realización de tareas intelectuales”

La adaptación de los diversos ejercicios en los estudiantes es fundamental para que se pueden ejecutar de manera correcta tomando en cuenta las necesidades y exigencias de los niños; se pudo observar que no se adapta los ejercicios de acuerdo al desarrollo físico y técnico de los estudiantes lo que conllevaría a problemas posteriores conllevando errores en la ejecución de la carrera de velocidad.

3. Realiza el braceo de manera equilibrada

Tabla 2

Movimiento de brazos

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Para (Sant, 2005, pág. 417) “El miniatletismo se basa en introducir elementos atléticos en juegos infantiles (gincanas). El modelo actual basado en modificar las distancias y los pesos de carreras y concursos exige que el niño se adapte a un atletismo pensando para los adultos”.

Se pudo apreciar que en la ejecución del movimiento de los brazos no se realiza de manera equilibrada al momento de realizar el balanceo de los mismos existe errores ya que algunos

estudiantes realizan el movimiento de los brazos de manera anómala siendo así causante de un desbalance notable al realizar la carrera.

4. Mantiene la postura del cuerpo relajada

Tabla 4

Postura del cuerpo

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

(Ministerio de Educación y Ministerio de Deporte, 2012, pág. 27) “se refieren a las acciones que realizan las personas y que son necesarias para su supervivencia, manifestación deportiva y relaciones sociales”.

En el presente ítem que concierne a mantener la postura del cuerpo relajada al momento de la ejecución de la carrera, se pudo apreciar que la mayoría de las veces se genera tensión al ejecutar la carrera lo que conlleva a un gasto de energía innecesario lo cual causa que los estudiantes no gocen de manera plena de sus actividades deportiva que implican la ejecución de la carrera de velocidad.

5. El movimiento de los brazos es relajado

Tabla 5

Movimiento de brazos

Indicadores	Ficha
	f
Nunca	
A veces	
Frecuentemente	X
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Para (Díaz, 1999, pág. 55) “Constituyen las diferentes acciones de los deportes, de los juegos tradicionales, de las actividades de expresión, de las actividades en el medio natural de la condición física”.

En el presente ítem se pudo evidenciar que el movimiento de brazos se realiza con mayor frecuencia de forma relajada, siendo así este un factor de carácter positivo en la correcta ejecución de la carrera de velocidad; aunque existen ligeras falencias al mantener el movimiento de los brazos estos pueden ser solucionados mediante ejercicios direccionados.

6. El movimiento de los brazos es coordinado

Tabla 6

Movimiento de brazos

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Podemos apreciar que en la ejecución del movimiento de los brazos al realizar la carrera de velocidad existen ligeros desfases en la coordinación de manera oscilante y alternada en pocas ocasiones se realizaba de manera correcta.

Esto hace referencia a que no existió la corrección de este error al momento de su ejecución y el mismo se mecanizó en el estudiante haciendo así la ejecución de error de manera continua.

7. Eleva las rodillas al momento de la zancada

Tabla 7

Elevación de rodillas

Indicadores	Ficha
	f
Nunca	X
A veces	
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La elevación de las rodillas al momento de ejecutar la zancada es importante al ejecutar la carrera de velocidad ya que este elemento de la técnica nos permite realizar zancadas de mayor amplitud y a su vez el poder desplazarnos más rápido.

Se pudo observar que existe una deficiencia en este elemento de la técnica de la carrera lo que conlleva a una incorrecta ejecución de la zancada al momento de la carrera, este error puede derivarse de una preparación nula o incorrecta hacia los estudiantes.

8. Realiza los apoyos sobre los metatarsos

Tabla 8

Apoyos de metatarsos

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La ejecución de la carrera de velocidad implica diversos elementos los cuales concurren hacia mejorar la ejecución de la misma, el contacto de los metatarsos y punta de los pies con el suelo es un factor muy relevante ya que permite una correcta tracción plantar al momento de la carrera.

Se observó que en los estudiantes pocas veces existe la ejecución correcta de este elemento de la carrera de velocidad, donde en la mayoría de estudiantes se ejecutaba con el contacto total de la planta del pie, esta mala ejecución si no es corregida a futuro puede conllevar lesiones.

9. El ritmo de la zancada es constante

Tabla 9

Indicadores	Ficha
	f
Nunca	X
A veces	
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Vallejo(1984) afirma que:

El ritmo natural se encuentra en todo ser humano; no se enseña, se revela, es instintivo. El niño camina, corre, salta, percute con sus manos de acuerdo con las leyes de la naturaleza. Por esto debemos partir del movimiento natural para educar el instinto rítmico, para "despertar la conciencia rítmica" modo que puede leerse y escribirse, perteneciendo al orden de la inteligencia. (págs. 37,38).

Esta falencia de no poder mantener el ritmo de la zancada durante la carrera pone en evidencia la falta de corrección de errores en su ejecución, de la misma manera demuestra que no existe un trabajo planificado en los estudiantes.

10. Mantiene equilibrio del inicio hasta el final de la carrera

Tabla 10

Equilibrio en carrera

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Según Álvarez del Villar (1987), “el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico)”.

Se pudo evidenciar que al momento de ejecutar la carrera de velocidad los movimientos compensatorios para mantener el equilibrio se ejecutan de manera incorrecta especialmente en los brazos los mismos que en su oscilación ayudan a mantener el equilibrio del inicio y al final de la carrera.

11. Mantiene la vista al frente

Tabla 11

Mantener la vista

Indicadores	Ficha
Nunca	f
A veces	X
Frecuentemente	
Siempre	

Fuente: Ficha de observación aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

la correcta ubicación de la cabeza al momento de la carrera permite que el desplazamiento se ejecute de manera correcta, ya que la vista permite ubicarse en tiempo y espacio y a su vez movilizarse en línea recta, también se puede acotar que mantener la vista nos ayudara en la mejor ejecución de actividades lúdicas y deportivas de los estudiantes.

Podemos evidenciar que los estudiantes al momento de desplazarse en varias ocasiones mantienen la vista hacia el suelo lo que conlleva a que los mismos pierdan la ubicación en tiempo y espacio, y a su vez de tal manera llegan a tener tropiezos entre los mismos.

Encuesta

Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja.

Sexo

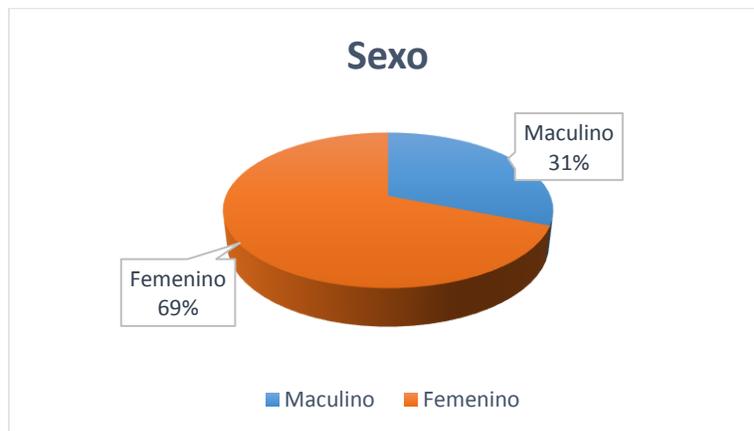
Tabla 12

Cantidad de estudiantes hombres y mujeres

Sexo	Ficha	
	f	%
Masculino	9	31
Femenino	20	69
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 1



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Análisis e interpretación

Como podemos apreciar existen 9 estudiantes masculinos que corresponde perteneciente al 31,0 % y 20 estudiantes mujeres que pertenece al 69 % de los estudiantes que corresponde al 100% de dando la cantidad de 29 estudiantes del séptimo años de educación general básica.

Por lo tanto, podemos apreciar que existe una mayor cantidad de estudiantes mujeres dentro del aula.

1. ¿Conoce usted que es la velocidad?

Tabla 13

Cantidad de estudiantes que conocen que es la velocidad

Indicadores	Ficha	
	f	%
Si	3	10,3
No	26	89,7
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 2



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Análisis e interpretación

Según Grosser (1992) la velocidad se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

De la encuesta aplicada podemos apreciar que el 89,7% no conocen que es la velocidad y tan solo el 10,3 si conocen que es la velocidad.

Se puede evidenciar que existe el desconocimiento de un gran porcentaje de estudiantes de que es la velocidad este desconocimiento puede responder a que el docente no da a conocer el significado de la velocidad antes de iniciar la práctica de la misma.

2. ¿Ha practicado la carrera de velocidad?

Tabla 14
Frecuencia de estudiantes

Indicadores	Ficha	
	f	%
Si	19	65,6
Nunca	10	34,4
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 3



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Análisis e interpretación

Lorenzo, (2016) afirma que, La velocidad es la única capacidad física que no repercute directamente sobre la salud y cuyos beneficios están orientados al rendimiento deportivo, a pesar

de esto, cierto grado de velocidad se va a necesitar en aquellas actividades cotidianas en las que intervenga el factor tiempo, es decir, nos va a servir de cara a mejorar la eficacia y rapidez de nuestras acciones. (p.10,11)

Del total de estudiantes encuestados podemos apreciar que en la encuesta inicial el 65,6 % del grupo ha practicado la carrera de velocidad y el 34,4% no ha practicado la carrera de velocidad, mientras que en la encuesta final el 100% del grupo ha practicado la carrera de velocidad. Esto deduce que existe una mejorara del 43,4% en relación a la encuesta inicial y la encuesta final.

La carrera como habilidad motriz básicas de los estudiantes es un factor de suma importancia para el desarrollo de habilidades específicas y para su desarrollo de manera adecuado, los estudiantes inconscientemente han practicado la carrera de velocidad pero por falta de explicación de cómo esta se realiza o que conlleva la misma tiene diversos conceptos erróneos al responder sobre la misma de otra manera una vez finalizado el trabajo los mismos ya son conscientes de lo que es la carrera de velocidad su conceptualización básica y la práctica de la misma de manera guiada, por lo que esta pregunta está ubicada de manera intencionada para que al final del trabajo ellos tengan claro de que es lo que implica practicar la carrera de velocidad.

3. ¿Ha practicado ejercicios para la velocidad dentro de la escuela?

Tabla 15
Frecuencia de cantidad de estudiantes

Indicadores	Ficha	
	f	%
Si	3	10,3
No	26	89,7
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 4



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Análisis e interpretación

Lorenzo (2016) asegura que, uno de los primeros factores a la hora de trabajar las capacidades físicas en general y la velocidad en particular, es tener en cuenta el grupo de alumnos, nivel, edad, y medios de los que disponemos, es decir llevar a cabo un estudio del contexto donde se va a desarrollar y trabajar dicha CFB. El contexto es inseparable de la actividad del alumno, su entorno, las tradiciones sociales, y los materiales que manejan; no ha de entenderse como algo establecido como una manera definitiva, sino que hay que tratar de construir de una manera dinámica con la actividad de los participantes. (p.16)

Del total de estudiantes encuestados el 10,3% si ha realizados ejercicios para la carrera de velocidad dentro de la escuela y el 89,7 % no ha realizado ejercicios para la carrera de velocidad.

Tomando en cuenta los porcentajes de resultados existe un mayor número de estudiantes que no han realizado ejercicios para la carrera de velocidad, esto puede reflejar que, aunque los

estudiantes los haya realizado no son conscientes de la práctica de los mismos o a su vez que el docente no ha planificado estos ejercicios dentro de sus clases.

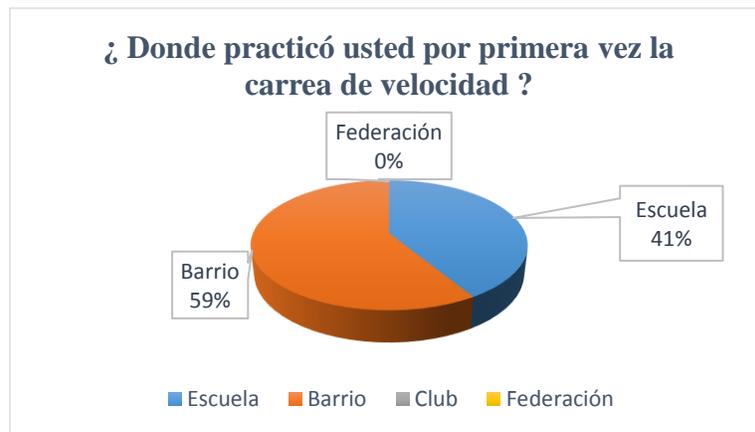
4. ¿Dónde practicó usted por primera vez la carrera de velocidad?

Tabla 16
Frecuencia de cantidad de estudiantes

Indicadores	Ficha	
	f	%
Escuela	12	41,3
Barrio	17	58,7
Club	0	0
Federación	0	0
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 5



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Análisis e interpretación

Lorenzo (2016) citando a Piaget afirma que, En primer lugar, hay que identificar y analizar las variables del contexto, tener en cuenta los elementos con una influencia básica, su naturaleza y las interacciones entre ellos. Para Piaget el sujeto aprende por un proceso de maduración individual a través de sus propias acciones e interacción con la realidad. El contexto cercano permite al alumno ponerse en contacto con la realidad e ir descubriendo, hay que tener en cuenta que la percepción de la realidad está influenciada por el entorno social del sujeto. (p.16)

Del total de estudiantes el 41,3% practicó por primera vez la carrera de velocidad en la escuela y el 58,7% de estudiantes la practicó en el barrio.

En el reflejo de los resultados se puede notar una tendencia favorable donde nos muestra que la práctica de la carrera de velocidad se da con más frecuencia en el barrio donde viven los estudiantes ya que en este medio es donde conviven con sus semejantes y la practican de manera libre y espontánea y en menor cantidad la han practicado por primera vez en la escuela.

5. ¿Quién le motivo a practicar la carrera de velocidad?

Tabla 17

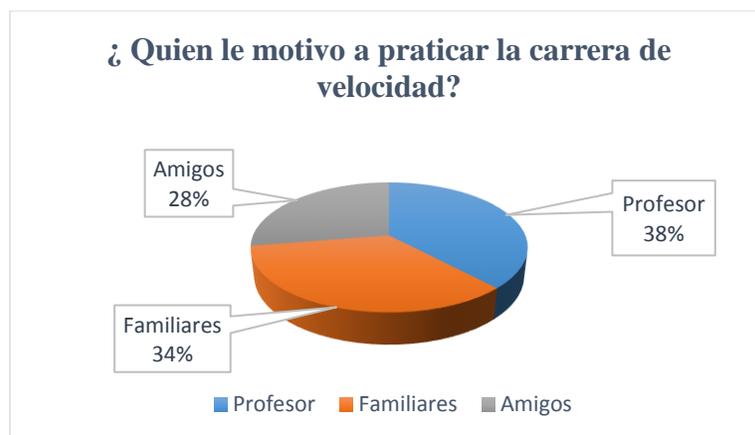
Frecuencia de cantidad de estudiantes

Indicadores	Encuesta	
	f	%
Profesor	11	38
Familiares	10	34,4

Amigos	8	27,6
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019.

Gráfico 6



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Dorneyi (2005) afirma que La motivación es un concepto abstracto, un concepto hipotético que existe para poder explicar la razón por la cual la gente se comporta den la forma que lo hace. La motivación está relacionada con uno de los aspectos más básicos de la mente humana y esta tiene un rol determinante en el éxito o fracaso en cualquier situación de aprendizaje (p.79).

Del total de estudiantes en la encuesta refleja que el 38 % de los estudiantes fueron motivados por el profesor a practicar la carrera de velocidad, mientras que el 34,4 % de los estudiantes fueron motivados por sus familiares y el 27,6 % fueron motivados por sus amigos a practicar la carrera de velocidad.

El contexto en donde se desarrollan los estudiantes los vinculan directamente con su círculo social principalmente los amigos, por lo que se puede evidenciar que existe un porcentaje considerable de quienes han motivado a practicar la carrera sus amigos esto se puede relacionar con la afectividad y confianza que los estudiantes tienen a sus amigos y familiares mientras realizan actividades lúdicas como juegos ya sea en la escuela o en el barrio, en evidencia que también son influidos en el ambiente educativo por parte del docente donde en diversas ocasiones se motiva al estudiantes mediante la ejecución de actividades lúdicas dentro de las clases de cultura física.

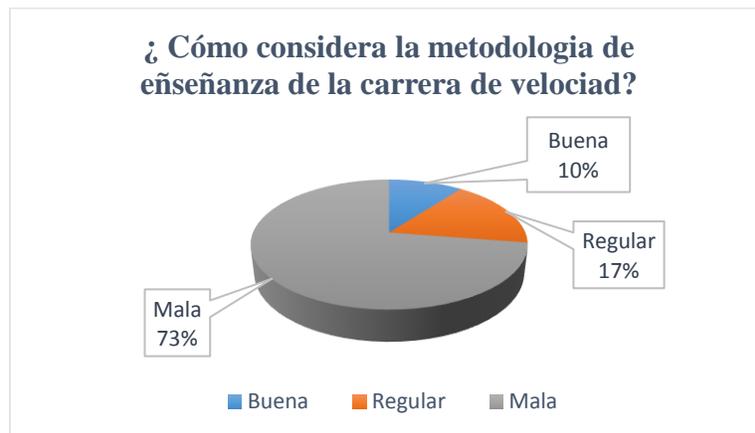
6. ¿Cómo considera la metodología de la enseñanza de la carrera de velocidad?

Tabla 18
Frecuencia de cantidad de estudiantes

Indicadores	Ficha	
	f	%
Buena	3	10,3
Regular	5	17,2
Mala	21	72,5
TOTAL	29	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 7



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

(Calero & Gozalez , TEORIA Y METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA , 2008)

afirman que, en la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tienen que particularmente y enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más efectiva para lograr la completa asimilación de conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. Los métodos específicos de la educación física son inseparables del ejercicio físico que resulta ser su medio fundamental, ya que ellos representan “que” se debe utilizar en el proceso docente educativo, mientras que los métodos nos dicen el “como” emplear estos medios (es decir el ejercicio físico) para lograr la adquisición de la habilidad o el desarrollo de capacidades, de forma efectiva. (págs. 73,74).

Del total de estudiantes encuestados el 10,3% considera buena la metodología de la enseñanza, el 17,2% considera regular la metodología y el 72,5% considera mala la metodología de la enseñanza.

El proceso de enseñanza en el ámbito escolar es muy importante ya que este incidirá en los estudiantes directamente; el docente podrá recurrir a una serie de recursos para poder llamar atención y generar interés en los estudiantes por lo que se evidencia que inicialmente los estudiantes consideran como mala la metodología de la enseñanza esto puede responder a la utilización de métodos caducos, la falta de dominio del tema en cuestión lo que puede derivar en que la realización de las clases se vuelva algo tedioso para los estudiantes.

Entrevista realizada al docente del 7mo año de Educación General Básica Subnivel Medio de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros.

1. ¿Cómo considera usted la carrera de velocidad dentro del ámbito escolar?

La considero muy importante dentro el desarrollo de las diferentes actividades lúdicas y deportivas que realiza el estudiante porque permite que es estudiantes ejecute estas actividades de una mejor manera obteniendo buenos resultados y estos a su vez generen el sentido de bienestar en él.

Análisis e interpretación

La escuela es el lugar en donde el niño inicia su etapa de exploración y convivencia con otros niños y en donde paulatinamente e inconscientemente realiza la práctica del atletismo ya que este deporte abarca las habilidades básicas del niño como el correr según (García & Durán, 2004, pág. 14).

La carrera de velocidad dentro del ámbito escolar es un factor importante para la correcta ejecución de las diversas actividades lúdico-deportivas dentro de los centros educativos; la misma es considerada como un elemento importante en los estudiantes mas no esta ha sido desarrollada de manera adecuada, por lo que cabe mencionar que la enseñanza de la carrera de velocidad debe ser planificada su enseñanza en cada uno de los elementos que la componen.

2. ¿Qué tipo de metodología para la enseñanza de la velocidad?

Puedo decir que la metodología es tradicional tomando en cuenta también que las enseñanzas transmitidas a los estudiantes parten por experiencias propias, ya que los estudiantes no cuentan establemente con el docente de Cultura Física lo que hace que puedan perfeccionar esta habilidad.

Análisis e interpretación

Medina (1994) afirma que: “la enseñanza se define como la actividad de carácter “sociocomunicativo”, en la que se conjugan las acciones que se producen entre docente y estudiantes”.

La metodología es un elemento base primordial en la enseñanza de las diferentes actividades deportivas de la correcta utilización de la dependerá el tipo de resultados que obtendrán al final de un proceso la utilización de los diferentes métodos, medios y recursos dentro de la planificación debe ser acorde a las necesidades de los individuos.

3. ¿Ha considerado en planificar o ha planificado periodos de clases para la enseñanza de la carrera de velocidad?

No he planificado directamente la carrera de velocidad ya que generalmente en la ejecución de las actividades como los juegos ya se la realiza; aunque sería importante tener algunos periodos dedicados a la enseñanza netamente de la carrera de velocidad para que esta pueda mejorar en los estudiantes.

Análisis e interpretación

Lorenzo (2016) citando a Piaget afirma que, En primer lugar, hay que identificar y analizar las variables del contexto, tener en cuenta los elementos con una influencia básica, su naturaleza y las interacciones entre ellos. Para Piaget el sujeto aprende por un proceso de

maduración individual a través de sus propias acciones e interacción con la realidad. El contexto cercano permite al alumno ponerse en contacto con la realidad e ir descubriendo, hay que tener en cuenta que la percepción de la realidad está influenciada por el entorno social del sujeto. (p.16)

Se puede deducir que no ha existido la planificación de periodos encaminados a mejorar la enseñanza de la carrera de velocidad, por lo que los estudiantes no tienen un correcto desarrollo de la misma, teniendo falencias en la práctica de las diversas actividades lúdicas y deportivas que los estudiantes practican a diario.

4. ¿En el proceso de enseñanza aprendizaje utiliza medios lúdicos para la enseñanza de la carrera de velocidad?

Como medios lúdicos lo que más se utiliza son los juegos, eso es lo que más les llama la atención porque a los niños les gusta pasar jugando, además el material con el que se cuenta es limitado por lo que más se recurre a este medio.

Análisis e interpretación

(Calero & Gozalez , TEORIA Y METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA , 2008) afirman que, en la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tienen que particularmente y enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más efectiva para lograr la completa asimilación de conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. Los métodos específicos de la educación física son inseparables del ejercicio físico que resulta ser su medio fundamental, ya que ellos representan “que” se debe utilizar en el proceso docente educativo, mientras que los métodos

nos dicen el “como” emplear estos medios (es decir el ejercicio físico) para lograr la adquisición de la habilidad o el desarrollo de capacidades, de forma efectiva. (págs. 73,74).

Se puede deducir que si ha existido de manera inconsciente la utilización de un medio lúdico como lo es el juego sin embargo como lo manifiesta el docente la utilización de medios lúdicos en la mayoría de las veces se ve limitada por falta recursos de la institución haciendo complicada la enseñanza del proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera en los estudiantes.

5. ¿cómo considera usted el desarrollo de la carrera de la velocidad en los estudiantes?

Desde mi punto de vista la considero importante ya que es notable el correcto desarrollo de esta habilidad en algunos estudiantes los que tienen esta habilidad sobresalen de los demás en la práctica de los juegos el desarrollo de las actividades deportivas, además también están predispuestos a ejecutar estas actividades, es decir se vinculan fácilmente con las actividades que se realizan.

Análisis e interpretación

La velocidad de carrera es un factor importante para el éxito del atleta. Obviamente en pruebas de pista y campo, cuanto más rápido sea el atleta con más frecuencia ganará la carrera, saltará más lejos o lanzará la jabalina a mayor distancia. Pero la velocidad es crítica prácticamente en todos los deportes. Los atletas más rápidos serán capaces de llegar al balón primero, eludir a defensores, anotará, alcanzará al oponente con el balón más eficazmente. La velocidad de carrera es tan importante que normalmente se utiliza para evaluar el potencial atlético y para asistir en la selección de jugadores para un equipo o club. Aun siendo conscientes de que algunos aspectos de la velocidad son genéticos o heredados, hay cosas que puedes hacer y aplicar para desarrollar y mejorar la velocidad del atleta. (Boyle, 2011).

Se puede deducir que el docente es consciente de que la carrera de velocidad en los estudiantes es importante, como lo menciona el correcto desarrollo de la misma en algunos estudiantes sobresale notablemente en la ejecución de algunas actividades; por lo que se concluye que es importante el ejecutar diversas acciones encaminadas a mejorar la metodología de la enseñanza de la carrera en sus diferentes fases.

Test inicial y final aplicado a los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Ignacio monteros del 7mo año de Educación General Básica subnivel medio

Test fue aplicado a los estudiantes para tener en cuenta las falencias que tenían los estudiantes en el desarrollo de la carrera de velocidad teniendo en cuenta aspectos puntuales que pueden incidir directamente en el mejoramiento de la misma y sus posibles soluciones a futuro planteadas por el estudiante investigador.

1. Tiempo promedio de los estudiantes en la carrera de velocidad de 30 metros.

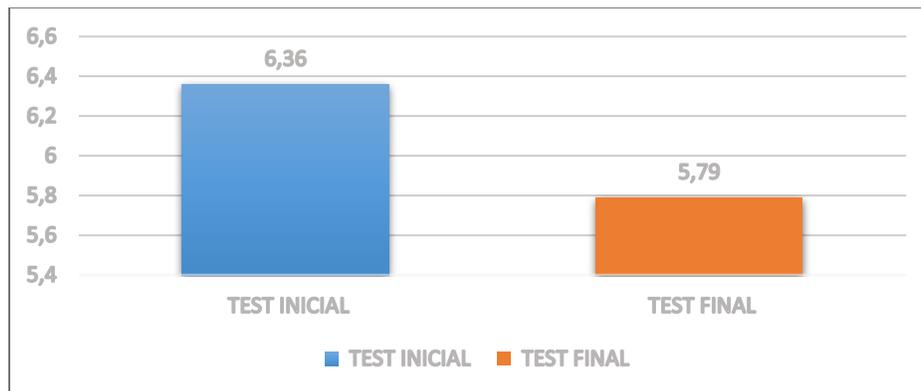
Tabla 19

Tiempo promedio

Indicadores	Test inicial		Test Final	
	t	f	t	f
Tiempo	6,36	29	5,79	29

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 8



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

En el presente ítem se realizó un tiempo promedio de los 29 estudiantes el cual será tomando como indicador de referencia en el mejoramiento del desarrollo de la técnica de carrera, el mismo que fue de 6,36 segundos en los 30 metros de carrera al inicio de la aplicación del test inicial de velocidad mientras que en el test final el tiempo promedio de los mismos fue de 5,79 segundos realizando un mejoramiento de un 9 % de mejora en lo que se refiere a la baja del tiempo de carrera promedio del grupo de estudiantes.

Podemos afirmar que se evidencia el mejoramiento de la técnica de carrera lo cual se pone de manifiesto en el tiempo de carrera promedio que tuvo una reducción considerable calificándola como muy bueno dentro del hábito de los tiempos a considerar para sus edades y al tiempo de trabajo al cual los estudiantes estuvieron, la mejora de tiempo de carrera también evidencia que el trabajo efectuado en los estudiantes tuvo el impacto esperado ya que al mejorar el proceso de

enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad consecuentemente se produce la reducción del tiempo promedio del grupo de trabajo .

2. Velocidad promedio en 30 metros

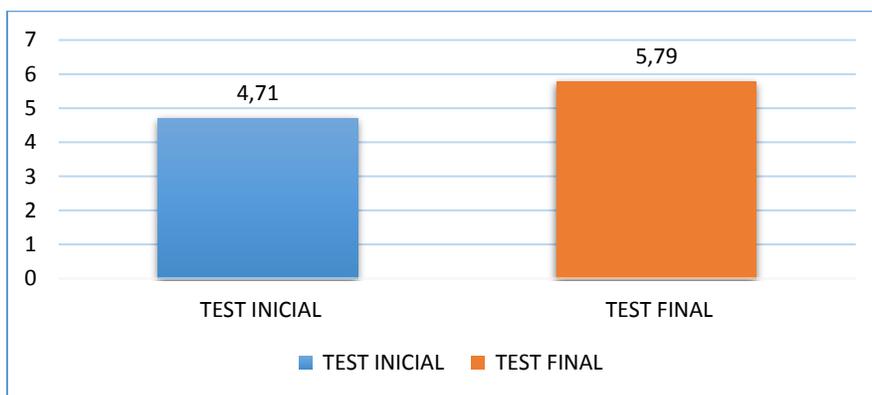
Tabla 20

Velocidad promedio

Indicadores	Test inicial		Test Final	
	V	F	V	F
Velocidad (m/s)	4.71m/s	29	5,79m/s	29

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 9



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

A continuación, podemos apreciar el indicador de la velocidad de metros por segundos de desplazamiento de los estudiantes de manera promedio el cual fue de 4.1 metros por segundo en

el test inicial y de 5.79 metros por segundo en el test final, lo que en mejora de velocidad de desplazamiento equivale a un 30% que equivale a 1 metro con 69 centímetros más rápido que el test inicial.

Podemos poner de manifiesto que la mejora porcentual en la velocidad de desplazamiento pone en evidencia las mejoras en los diferentes aspectos físicos y técnicos del estudiante debido al plan de trabajo al cual fue sometido el mismo, debemos tomar en cuenta que esta mejora va acorde con el proceso de desarrollo al cual el estudiante debe estar sujeto de manera sistemática siempre tomando en cuenta los diferentes niveles de desarrollo de los mismos para así contribuir en su formación de acuerdo a sus necesidades físicas y fisiológicas.

3. POSICIÓN DEL TRONCO

Demasiado adelante

Tabla 21

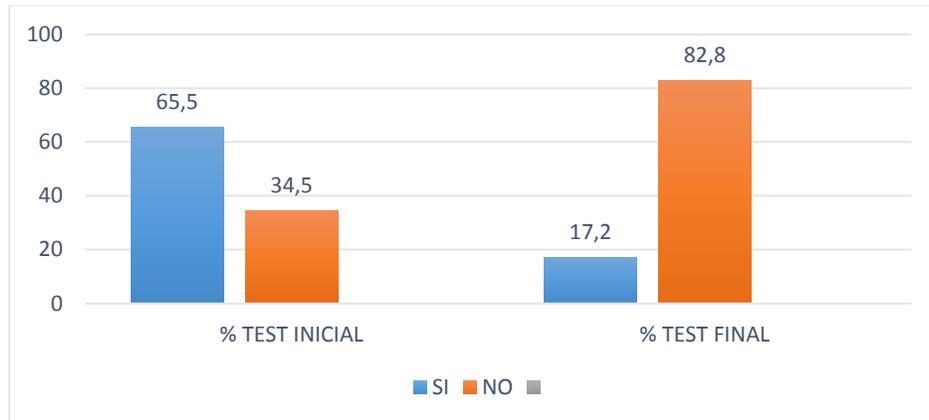
Posición del tronco durante la carrera de velocidad muy inclinada al frente

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	f	%
Si	19	65,5	5	17.2
No	10	34,5	24	82.8
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 10



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

Del total de estudiantes que se aplicó el test podemos apreciar que el 65,5 % del grupo de trabajo tenían el tronco demasiado adelante y el 34,5 % de estudiantes no tenían la posición del tronco demasiado adelante en el test inicial, mientras que en el test final el 17,2 % tenían el tronco demasiado adelante y el 82,8 % no tenían el tronco demasiado adelante. Esto deduce que existe una mejora del 48,3% de mejora en mantener la posición del tronco de manera correcta.

En el test inicial existe una cantidad porcentual que sobrepasa la cual hace referencia a la posición del tronco que se encuentra demasiado delante las causas de esta mala posición pueden ser por la falta de corrección de errores al momento de la carrera ya que los estudiantes al realizarla constantemente se mecaniza esta posición al momento de la carrera, por otra parte en el test final podemos evidenciar la mejoría notable en la posición del tronco la cual tuvo el impacto esperado en los estudiantes siendo así la cantidad porcentual muy notable en los estudiantes que mantienen la posición del tronco de manera correcta.

4. Posición de la cadera (CDG)

Corre con la cadera muy baja

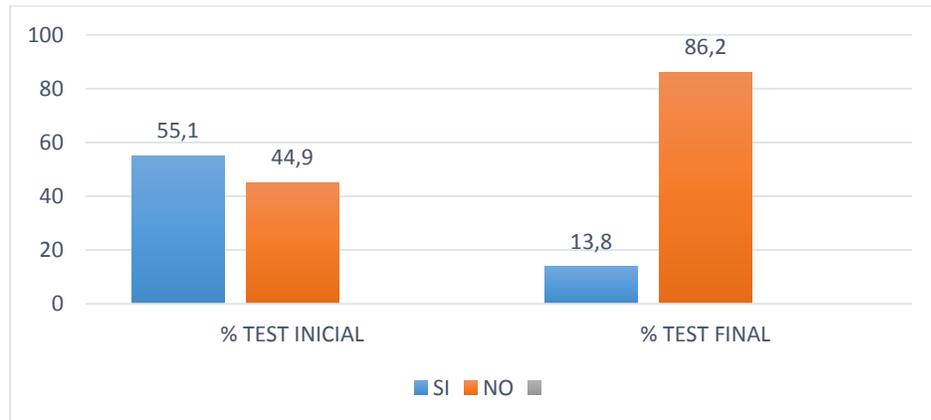
Tabla 22

Posición de la cadera

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	f	%
Si	16	55,1	4	13,8
No	13	44,9	25	86,2
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 11



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

En el presente ítem podemos apreciar que en el test inicial el 55,1% corren con la cadera muy baja y el 44,9 % de los estudiantes no tenían la cadera baja al momento de ejecutar la carrera esto en el test inicial, mientras que en el test final únicamente el 13,8% de los estudiantes mantiene aún la cadera baja al momento de la carrera y el 86,2% de los mismos ya no ejecutan la carrera con la cadera muy baja. Esto deduce que existe una mejoría del 41,3% de mejoría en mantener la cadera en la posición correcta

En presente ítem podemos observar que existe una tendencia mayoritaria en mantener la posición de la cadera muy baja durante la ejecución de la carrera, esto hace referencia a que los estudiantes al momento de correr mantienen inconscientemente la ubicación de la cadera baja y esto hace que la su postura corporal denote un estado de contracción, por otra parte en el test final de puede observar que la cantidad porcentual de estudiantes que tenían este problema disminuyo drásticamente evidenciando que el trabajo realizado con ejercicios focalizados ha rendido los resultados esperados.

5. Acción de las piernas

Elevación de los muslos

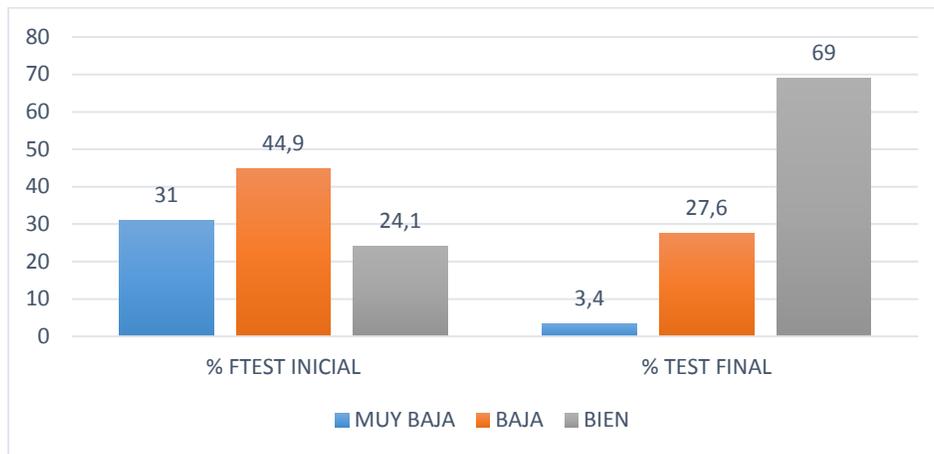
Tabla 23

Acción de los muslos

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	f	%
Muy baja	9	31	1	3,4
Baja	13	44,9	8	27,6
Bien	7	24,1	20	69
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 12



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La acción de los muslos en la ejecución de la carrera de velocidad es un factor relevante, la correcta posición determinara la amplitud de la zancada desde el inicio hasta el final de la misma el estudiante de la carrera de velocidad deben hacer énfasis su trabajo en el tren inferior.

Del total de estudiantes que se aplicó el test inicial el 31% la elevación de los muslos es muy baja, el 44,9 % del grupo de trabajo la posición de los muslos muy baja y el 24,1 elevación de muslos está bien, mientras que en el test final el 3,4% la elevación de los muslos está muy baja, el 27,6 la elevación de los muslos está bien y el 69% del grupo de trabajo la elevación de muslos está bien. Esto deduce que existe una mejoría del 44,9% en la elevación de los muslos.

Las diversas partes del cuerpo que intervienen en el desarrollo de la carrera son de gran aporte para su correcto desarrollo, en el test inicial la deficiencia en la elevación de los muslos al momento de la carrera de velocidad es notable en los porcentajes iniciales los mismos refieren a una falta de preparación de los estudiantes en este elemento muy importante para el desarrollo de la carrera de velocidad, mientras tanto en el test final los porcentajes del déficit de este elemento de carrera son mínimos por lo que se afirma que el trabajo aplicado tuvo el resultado esperado.

Posición de las puntas de los pies

Tabla 24

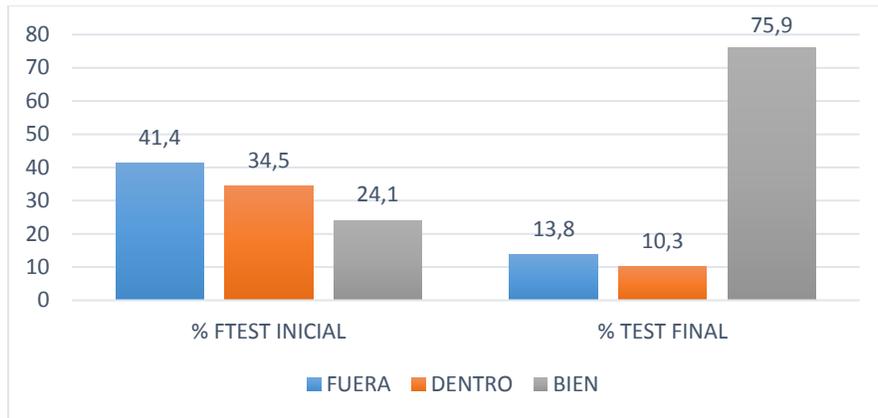
Posición de las puntas de los pies durante la carrera de velocidad 30 metros.

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	f	%
Fuera	12	41,4	4	13,8
Dentro	10	34,5	3	10,3
Bien	7	24,1	22	75,9
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 13



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La posición de las puntas de los pies es muy importante en el desarrollo de la carrera, la correcta ubicación de las mismas evita que el estudiante realice movimientos irregulares al desplazarse, por lo que su ubicación rectilínea es muy importante al momento de ejecutar la carrera especialmente en terrenos irregulares.

Del total de estudiantes que se aplicó el test inicial el 41,4 % la posición de las puntas de los pies esta fuera, el 34,5 % de los estudiantes tiene las puntas de los pies hacia fuera y el 24,1 % de los estudiantes tiene la posición de las puntas de los pies bien, mientras tanto en la aplicación del test final el 13,8 del grupo de trabajo tiene las puntas de los pies hacia fuera, el 10, % tiene las puntas de los pies hacia dentro y el 75,9 tiene las puntas de los pies en posición correcta. Esto deduce que existe una mejoría del 51,8 % en el trabajo aplicado.

En las diferentes fases de la carrera de velocidad deben intervenir diversas partes del cuerpo cada una con importancia destaca en su momento de ejecución, la ubicación de las puntas de los pies al momento de la carrera hacia fuera o hacia dentro hace referencia a una errónea

asimilación de los diferentes elementos de la carrera de velocidad se debe tomar en cuenta que su desarrollo debe ser minucioso la evidencia es notable que al aplicar ejercicios para su corrección los mismos tienen el impacto esperado ya que la posición de las puntas de los pies debe de ser de manera rectilínea.

Golpea el suelo con las plantas de los pies durante la carrera de velocidad.

Tabla 25

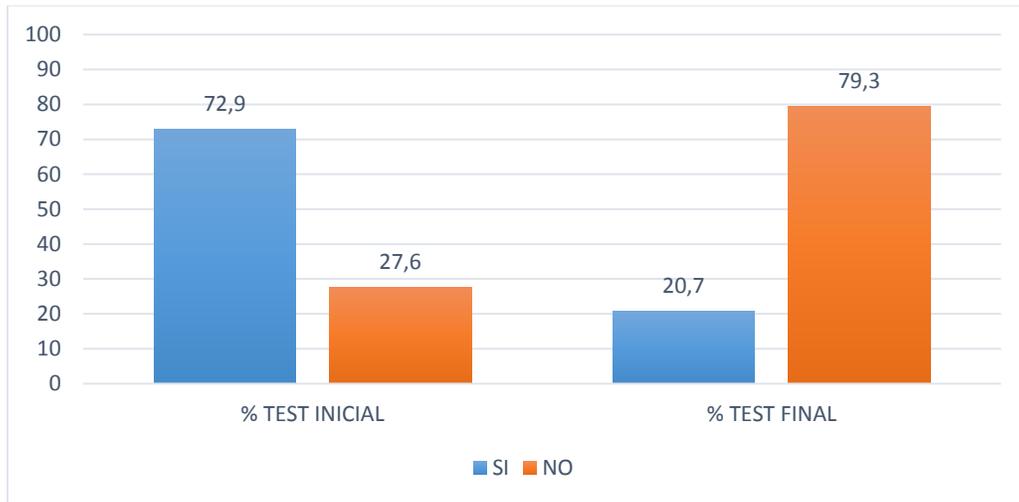
Golpeo de las plantas de los pies

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	F	%
Si	21	72,4	6	20,7
No	8	27,6	23	79,3
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 14



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La planta de los pies es de suma importancia para el desarrollo de la carrera de velocidad se debe tener en cuenta que la misma genera estabilidad al momento de correr, cuando hablamos de velocidad la planta de los pies interviene solamente con su apoyo sobre los metatarsos el apoyar toda la planta en el desarrollo de la carrera nos conlleva a sufrir lesiones y a que la longitud de la zancada sea de menor longitud y por tanto el impulso será menor al desplazarse.

Del total de deportistas aplicado el test inicial el 72,9% golpea el piso con la planta de los pies y el 27,6 no golpean la planta de los pies, mientras que en el test final el 20,7% golpean la planta de los pies al momento de correr y el 79,3% no golpean la planta de los pies. Esto deduce que existe una mejora del 51,7 % entre el test inicial y el test final.

El apoyo sobre la planta de los pies en la ejecución de la carrera de velocidad es un factor muy relevante el mismo debe ser enseñado desde edades tempranas, como podemos evidenciar en la aplicación del test inicial un gran número de estudiantes golpean la planta de los al

momento de correr, se debe aplicar ejercicios metodológicos enfocados en la ejecución correcta de la carrera del metatarso hacia la punta de los pies ; debemos tomar en cuenta que la aplicación de trabajo metodológico en los estudiantes debe ser de manera progresiva en el test final la cantidad de estudiantes que mejoraron el apoyo sobre los metatarsos y la de los pies es mayor por lo que los ejercicios metodológicos tienen el impacto deseado en los estudiantes.

6. Acción de los brazos

¿Cruza de brazos cuando corre?

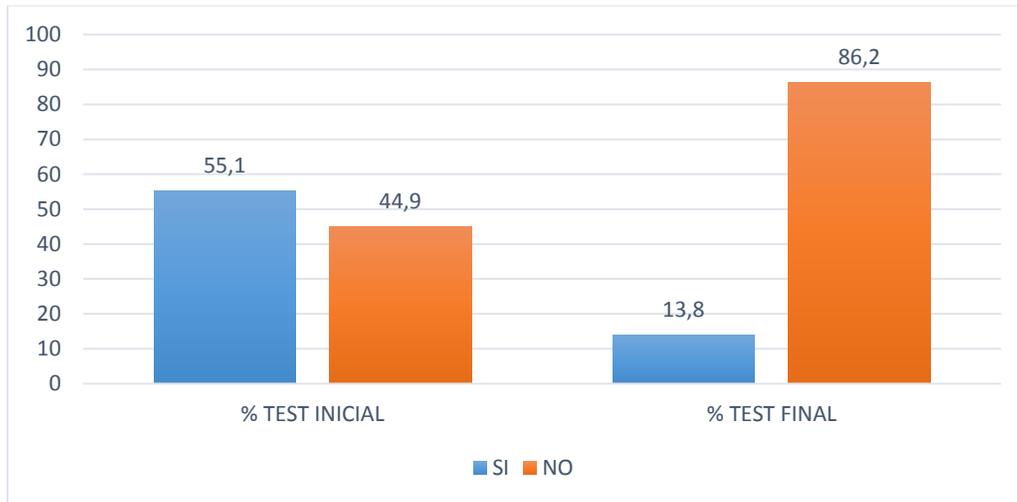
Tabla 26

Acción de brazos

Indicadores	Inicial		Final	
	F	%	f	%
Si	16	55,1	4	13,8
No	13	44,9	25	86,2
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 15



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La acción de los brazos en el desarrollo de la carrera de velocidad es muy importante el balanceo de los mismos genera equilibrio y se coordina con el tren inferior del cuerpo su correcta ejecución genera impulso adicional en el deportista por lo que su acción debe ser coordinada y relajada.

Del total de estudiantes que se aplicó el test inicial el 55,1% si cruza los brazos al momento de correr y el 44,9% restante del grupo de trabajo no cruza los brazos al momento de correr, mientras que el test final el 13,8 % del grupo cruza los brazos al momento de correr y el 86,2% no cruza lo brazos al momento de la carrera. Esto concluye que existe una mejoría del 41,3% entre el test inicial y entre el test final.

La acción del movimiento de los brazos en la aplicación del test inicial se puede evidenciar que existe gran cantidad porcentual a la incorrecta ejecución del braceo realizándolo de forma cruzada lo que es un error que se ha mecanizado en los deportistas ya que no ha sido trabajado

este elemento de manera específica, por otra parte podemos evidenciar que el test final la cantidad porcentual de deportistas que realizan el braceo de manera correcta es claramente alta, por lo que se puede resumir que el trabajo realizado en los estudiantes en cuanto al braceo de manera correcta ha sido satisfactorio.

7. Apreciación global

Corre agarrotado, con tensión

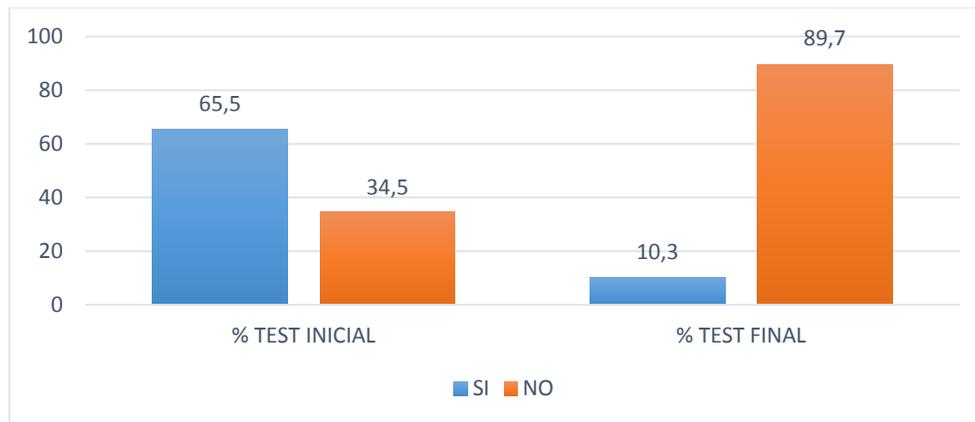
Tabla 27

Posición de carrera

Indicadores	Inicial		Final	
	f	%	f	%
Si	19	65,5	3	10,3
No	10	34,5	26	89,7
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 16



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

El mantener una postura corporal de manera alineada y equilibrada evita generar tensión en los principales grupos musculares, lo cual en efecto conlleva a un ahorro energético en el desarrollo de cualquier actividad que implique movimiento el reparto de las cargas de manera correcta ayuda a evitar la fatiga muscular.

Del total de estudiantes que se aplicó el test inicial el 65,5 corre agarrotado, con tensión y el 34,5 no corre agarrotado, con tensión esto como apreciación global del estudiante, mientras que en la aplicación del test final el 10,3 del grupo de trabajo continúan corriendo agarrotado, con tensión y el 89,7% del grupo de trabajo no corre agarrotado, con tensión esto como apreciación global de la postura de carrera. Esto concluye que existe una mejoría del 54,6 % de mejoría entre el test inicial y el test final en lo que se refiere a correr agarrotado, con tensión.

La apreciación global de la carrera de velocidad en los estudiantes, en el test inicial refleja cantidades porcentuales muy altas en lo que refiera a que la mayoría de estudiantes que integran

el grupo de trabajo corren contraídos y con tensión, dichos valores porcentuales en el test final tienen una baja considerable como efecto del trabajo desarrollado con los estudiantes ya que la mayoría del grupo de trabajo ya no corren agarrotados, con tensión cumpliendo con el objetivo del trabajo aplicado .

Se desplaza en línea recta

Tabla 28

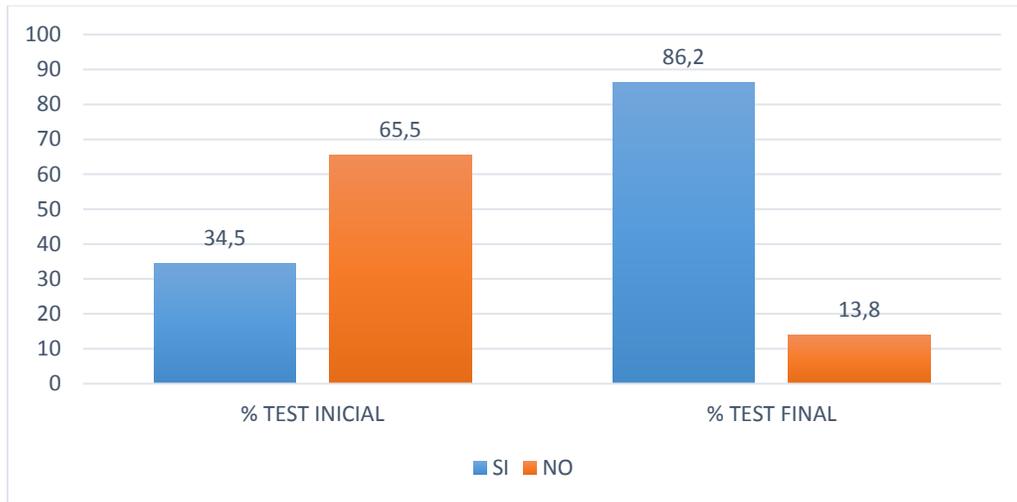
Alineación de carrera

Indicadores	Inicial		Final	
	F	%	f	%
Si	10	34,5	25	86,2
No	19	65,5	4	13,8
Total	29	100	29	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Gráfico 17



Fuente: Test aplicado a los estudiantes de la institución educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo 2019

Análisis e interpretación

La carrera de velocidad es una habilidad la cual en su desarrollo intervienen una gran variedad de elementos para su correcta ejecución, el poder desplazarse en línea recta refleja en el estudiante la conjugación de diversas habilidades físicas que manifiestan su correcta enseñanza y desarrollo de esta habilidad física básica.

Del total de estudiantes que se aplicó el test inicial el 34,5% se desplazan en línea recta al momento de la carrera y el 65,5% no se desplazan en línea recta al momento de la carrera, mientras que el test final el 86,2% se desplazan en línea recta y el 13,8 % no se desplazan en línea recta al momento de la carrera. Esto concluye que existe una mejoría del 51,7 % entre el test inicial y el test final en lo que refiere a los estudiantes que si se desplazan en línea recta al momento de la carrera.

En la apreciación global de la carrera de velocidad en el test inicial podemos evidenciar que la mayoría de estudiantes no se desplazan en línea recta ya que al momento de la carrera evidencian la falta de alineación y equilibrio del tren inferior y tren superior al momento de correr por otra parte en el test final la cantidad porcentual de estudiantes que se desplazan en línea recta es muy alta concluyendo así que el trabajo efectuado con los estudiantes tuvo el impacto esperado pero hay que tomar como punto relevante en esta investigación evitar la incidencia de este error al momento de la carrera en los estudiantes.

g. DISCUSIÓN

INFORMANTES	CRITERIOS	INDICADORES EN SITUACION NEGATIVA			INDICADORES EN SITUACION POSITIVA		
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores
Estudiantes	Tiempo promedio de los estudiantes en el test de la carrera de velocidad de 30 metros. 6.36 seg.	Falta de coordinación de brazos y piernas, e inestabilidad en la carrera.	Métodos de entrenamiento tradicional.	Crear un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad.	Crear y aplicar un Programa de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad.	Nuevos ejercicios técnicos para mejorar la carrera de velocidad y utilización de los métodos de enseñanza .	Existe satisfacción entre los estudiantes ya que los tiempos bajaron con respecto al test inicial. A 5,79 seg.
	Velocidad promedio en 30 metros. 4,71m/s.	No existe estabilidad y rectitud durante la carrera de 30 metros.	Poco conocimiento del docente sobre la metodología de enseñanza de la carrera de velocidad.	Crear un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad	Crear y aplicar un Programa de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad	Nueva metodología aplicada para la carrera de velocidad a través de ejercicios especiales para corregir las deficiencias .	Satisfacción porque el promedio de velocidad aumento a 5,79 m/s
	Posición del tronco durante la carrera de velocidad muy inclinada al frente 65,5 %se inclina	No existe corrección de errores y los estudiantes mantienen su cuerpo todo el tiempo inclinado	Falta aplicación correcta en el proceso de enseñanza de la técnica de desplazamiento en la carrera.	Crear un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad	Aplicar ejercicios de la postura del corredor de velocidad durante el desarrollo de la carrera.	Ejercicios especiales durante el recorrido de la carrera de velocidad	Satisfacción ya que los ejercicios especiales disminuyeron los problemas de inclinación

		durante la carrera.					del tronco durante la carrera de velocidad a un, 17,2%.
Baja elevación de los muslos durante la carrera de 30 metros. 44,9% de los estudiantes.	Poco conocimiento metodológico de la postura del muslo durante la carrera.	Metodología anticuada aplicada por el docente.	Crear un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad.	Aplicar ejercicios focalizados hacia los muslos para mejorar su elevación durante la carrera.	Ejercicios especiales que garantizan la estabilidad de las piernas durante la carrera de velocidad.	Satisfacción porque ha disminuido a un 27,6 % los estudiantes que tienen baja elevación de los muslos.	
Golpea el suelo con las plantas de los pies durante la carrera de velocidad de 30 metros. 72,4%.	Los estudiantes corren sin técnica puntalón. Dejan caer su pie en totalidad generan menor velocidad.	Metodología inadecuada en la enseñanza de la postura del pie a la hora de desarrollar la carrera de velocidad.	Crear un conjunto de ejercicios técnico y metodológicos para mejorar la carrera de velocidad.	Nuevos métodos y técnica para apoyar los pies durante el recorrido de la carrera de velocidad.	Ejercicios especiales para mejorar el apoyo de los pies durante la carrera de velocidad.	Satisfacción porque ha disminuido los errores en el apoyo de los pies durante la carrera de velocidad 20,6 %.	
Mantiene el equilibrio del inicio hasta el final de la carrera de 30 metros. El 45% no mantiene.	Falta de técnica en el desplazamiento de la carrera de velocidad	Método tradicional de enseñanza de la metodología de los desplazamientos en la	Crear un conjunto de ejercicios técnico y metodológicos para mejorar la	Ejercicios especiales para mejorar el equilibrio y estabilidad en el desarrollo de	Mejora de la técnica aplicando métodos actuales en el desplazamiento	Satisfacción porque el 85% si mantiene el equilibrio	

			carrera de velocidad.	carrera de velocidad.	la carrera de velocidad.	o de la carrera de velocidad.	durante la carrera.
Cruzar los brazos durante la carrera de 30 metros. 55.% si cruza los brazos en la ejecución de la carrera	Técnica inadecuada a la hora de balancear los brazos	Metodología de enseñanza inadecuada, para el correcto balanceo de los brazos, falta de ejercicios nuevos para la enseñanza	Crear ejercicios metodológicos que facilite el aprendizaje de la técnica de los brazos en la carrera de velocidad.	La metodología adecuada para la técnica del balanceo de brazos durante la carrera de velocidad.	Mejora de la técnica aplicando métodos actuales en el desplazamiento de la carrera de velocidad.	Satisfacción por haber disminuido un 13,8. El cruce de los brazos al momento de la ejecución de la carrera de velocidad.	
<p>Resultados.</p> <p>La carrera de velocidad es uno de los elementos más importante en los deportes, tanto individuales como colectivos, ya que facilitan el rendimiento deportivo de cada estudiante para ejercer los ejercicios con mayor facilidad y calidad en cada uno de sus movimientos y gestos en su actividad deportiva. En este estudio se ha podido comprobar que en el test inicial existían grandes problemáticas, relacionados con esta capacidad física, sin embargo, al aplicar los ejercicios técnicos metodológicos creados para esta tesis, se ha podido comprobar la efectividad de la propuesta ya que todos los ítems mejoraron y los resultados se pueden catalogar de satisfactorios.</p>							

	Queremos expresar que se utilizó para la discusión los resultados de los test, porque esto medían realmente la calidad de la técnica y la metodología empleadas por el docente y mejorando los resultados del test, facilitaban el resultado positivo de esta investigación.
--	--

Interpretación

De acuerdo con los resultados del test aplicado a los estudiantes del 7mo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros sobre los aspectos básicos de la carrera de velocidad.

Tenemos que los tiempos promedios resultantes evidencian valores iniciales elevados en el desplazamiento de los estudiantes en la carrera de velocidad en los 30 metros siendo así que uno de los factores que conlleva a esto sea la poca coordinación entre los miembros inferiores y los miembros superiores y así estos hacer inducir a una falta de equilibrio al momento de la carrera, siendo así un factor relevante que incide en los tiempos promedios de los estudiantes, la causa de esto es la utilización de métodos inadecuados para su enseñanza .

Lo que conlleva a la creación de un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad estos nuevos ejercicios una vez aplicados podemos evidenciar que los tiempos promedios de los estudiantes fueron más bajos lo que evidencia que la metodología aplicada en la enseñanza de la carrera de velocidad fue acertada ya que la innovación en la aplicación de nuevos ejercicios es muy importante ya que esta despierta el interés en los estudiantes.

En torno a la velocidad promedio de los estudiantes tenemos que existe una velocidad de desplazamiento en los 30 metros de 4.71m/s siendo una velocidad lenta de desplazamiento lo que conlleva a esto, es que no existe estabilidad en el desplazamiento y la ni rectitud al correr una de las causas que exista esta deficiencia es que el docente no aplica métodos para su enseñanza y la falta de corrección de los errores por parte del docente.

Lo que conlleva a la creación de un conjunto de ejercicios metodológicos para mejorar la carrera de velocidad teniendo resultados satisfactorios de la nueva metodología aplicada para la carrera de velocidad a través de los ejercicios especiales, de tal manera que la velocidad de desplazamiento final es de 5,79 m/s por lo que la metodología tuvo el impacto esperado.

En lo que refiere a la posición del tronco durante la carrera evidencia que el 65,5 % de los estudiantes inclina el tronco demasiado hacia adelante lo que conlleva a inclinar el tronco hacia adelante es que, no se haya corregido los errores a tiempo cuando se ejecuta la carrera de velocidad pudiendo asegurar que la causa de esto es la metodología anticuada aplicada por el docente.

Con la creación del conjunto ejercicios metodológicos para mejorar la posición del tronco en la carrera de velocidad los resultados de los ejercicios aplicados son totalmente satisfactorios esto debido a la aplicación de ejercicios especiales encaminados a cubrir las necesidades de los

estudiantes implementando metodologías y que las mismas ya dan evidencia de que el porcentaje de estudiantes fue menor al valor inicial.

En torno a la elevación de los muslos durante la carrera de velocidad existe evidencia que el 44,9% de los estudiantes tiene una baja elevación de los muslos al momento de correr la razón de esta mala ejecución de la elevación de los muslos al momento de correr es que existe poco conocimiento de la posición del mismo al momento de correr y a su vez la metodología no está direccionada para la enseñanza de los elementos de que componen a la carrera de velocidad en sus diferentes fases.

Con la aplicación de ejercicios focalizados hacia los muslos se garantiza la mejoría en la elevación de los mismos al momento de la ejecución de la carrera, y de tal manera al realizarlos estos aporten de manera directa en la ejecución de la técnica de la carrera ya que al elevar los muslos existirá una mayor amplitud de la zancada, siendo evidente así en el resultado final ya que el porcentaje de los estudiantes que tenía este error fue disminuido es su gran mayoría.

En lo que refiere al golpear el suelo con las plantas de los pies durante la carrera de velocidad se evidencia que el 72,4% lo ejecutan de manera incorrecta, los estudiantes tienen una técnica de ejecución inadecuada al momento de la carrera la misma que debería realizarse desde el metatarso hacia la punta de los pies y terminar el contacto con las falanges , el desconocimiento de esta técnica hace que los estudiantes hagan entrar en contacto de manera total la planta del pie con el suelo este defecto de la técnica de la carrera a futuro puede repercutir en lesiones, los antecedentes de este defecto se deben a una inadecuada metodología al enseñar la posición del pie al entrar en contacto con el suelo y el no corregir cuando este error se ejecuta.

Con la aplicación de nuevos métodos y técnica para mejorar el apoyo de los pies durante la ejecución de la carrera de velocidad, conlleva al desglose de las fases del pie al entrar en

contacto con el suelo por lo que se recurrió a aplicar ejercicios especiales para mejorar el apoyo al momento de la carrera, una vez aplicados los ejercicios especiales en los estudiantes se notó una evidente mejoría en la ejecución de las fases de apoyo siendo bien acogidos por los mismos satisfactoriamente y porcentualmente al final es evidente el éxito del trabajo realizado.

En torno a mantener el equilibrio del inicio hasta el final de la carrera de velocidad se evidencia que el 45% de los estudiantes no mantiene el equilibrio al momento de ejecutar la carrera debido a que existe una deficiencia en la técnica de desplazamiento al momento de ejecutar la carrera de velocidad debido que al no tener el equilibrio adecuado se realiza un desbalance y esto a su vez disminuirá la velocidad de desplazamiento esto es fruto de un entrenamiento tradicional en el que no se permite al alumno dar su criterio sobre su propia percepción de la ejecución de la carrera de velocidad.

Con la aplicación de ejercicios especiales y direccionados para la mejora del equilibrio y estabilidad el momento del desplazamiento en la carrera de velocidad se obtuvo una mejora sustancial en la ejecución de la técnica esto mediante la aplicación de métodos actualizados en la enseñanza de la carrera de velocidad obteniendo una baja notable en relación al porcentaje inicial del test por lo que la nueva metodología tuvo el impacto esperado.

Con relación al cruce de brazos durante la carrera de 30 metros se evidencia que el 55% de los estudiantes cruzan los brazos durante la carrera debido a que existe una técnica inadecuada para la ejecución correcta del balanceo de los brazos al correr, la utilización métodos inadecuados en la enseñanza como métodos globales que no permiten el desglose de los diferentes elementos de la carrera, también la falta de aplicación de ejercicio focalizados en el balanceo de los brazos.

Con la aplicación de la metodología adecuada para evitar el cruce de los brazos durante la carrera de velocidad esto mediante la utilización de métodos actualizados y de ejercicios

adecuados y enfocados en evitar el cruce de los brazos y se realice el balanceo correcto en la ejecución de la carrera de velocidad obteniendo el resultado satisfactorio ya que el resultado porcentual inicial disminuyo considerablemente por lo que se puede decir que la metodología y los ejercicios aplicados estuvieron acordes a la necesidad de los estudiantes.

h. CONCLUSIONES

- Se pudo comprobar que los estudiantes sujetos al proceso de investigación, presentaron en el diagnóstico inicial, que corresponde al primer objetivo de la investigación, encontramos serios problemas en el desarrollo de la carrera de velocidad, que impedían tener mejores resultados en la asimilación de la técnica y poder desplazarse más rápido.
- Se creó una propuesta alternativa programa de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad, que garantice el aprendizaje en los estudiantes del 7mo año de educación general básica subnivel medio de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja Periodo 2018-2019. Dando cumplimiento al segundo objetivo de la investigación.
- Se aplicó y evaluó el programa diseñado, donde se pudo observar resultados positivos en la mejora en todos los ítems del test aplicado, generando una mejor técnica a la hora de desarrollar la carrera de velocidad, logrando así un desplazamiento más rápido en las acciones deportivas que participaron los estudiantes sujetos a esta investigación.

i. RECOMENDACIONES

- Que el docente aplique los test propuestos en esta investigación al inicio y final del semestre en los estudiantes, para conocer la mejoría de la técnica en la carrera de velocidad y que le facilite el poder desplazarse más rápido en la ejecución de las acciones deportivas, además de poder corregir los problemas técnicos y metodológicos durante el periodo.
- Que el docente le dé continuidad a la aplicación del programa de ejercicios especiales con la aplicación de la metodología del proceso de la enseñanza de la carrera de velocidad, que garantice el aprendizaje en los estudiantes del 7mo año de Educación General Básica subnivel medio de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja Periodo 2018-2019, para seguir mejorando la velocidad en los estudiantes y les facilite un mejor rendimiento técnico a la hora de la carrera.
- Que el docente mantenga un seguimiento sistemático del control de la evaluación de la técnica de la carrera de velocidad y aplique nuevas metodologías de enseñanza aprendizaje en cada uno de los elementos que conforman la carrera de velocidad como es en el equilibrio durante la carrera, la postura del cuerpo durante la carrera, la coordinación de brazos y piernas durante el desplazamiento entre otros.

PROPUESTA ALTERNATIVA

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

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

PROPONENTE - EJECUTOR

KEVIN GUSTAVO GUZMÁN GALLO

ASESOR

MG.SC. JOSÉ EFRAÍN MACAO NAULA

a. Tema

PROGRAMA DE EJERCICIOS TÉCNICOS CON LA APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA DEL PROCESO DE LA ENSEÑANZA DE LA CARRERA DE VELOCIDAD, QUE GARANTICE EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

b. objetivo

Objetivo General

- Determinar el nivel de desarrollo de la técnica en la carrera de velocidad de los estudiantes del séptimo año de Educación General Básica subnivel medio de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.

Objetivo Específico

- Diseñar una batería de ejercicios metodológicos para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en la técnica de la carrera de velocidad en los estudiantes del séptimo año de educación general básica subnivel medio de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso.
- Aplicar la batería de técnicas metodológicas con la aplicación de la metodología del proceso de enseñanza de la carrera de velocidad en los alumnos de 7mo años de educación general básica subnivel medio de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros” de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.
- Evaluar los resultados de la batería de ejercicios propuestos en la investigación para mejorar la velocidad en los estudiantes sujetos a la investigación.

C. Fundamentación teórica

Concepto de capacidad física básica

Castañer y Camerino (1991), definen las CFB como “un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución del movimiento y que representan su aspecto cuantitativo”. Por lo tanto, las CFB se señalan como básicas porque condicionan la base que establece la práctica motriz, y condicionales, porque se desarrollan a través de un proceso de entrenamiento.

Por lo que se puede decir que la velocidad está dentro de la capacidad física básica de un individuo la misma que implica una serie de acciones de manera coordinada para su ejecución por lo que su desarrollo en edades tempranas es muy útil, para que el individuo puede integrarse de manera fácil en su entorno con sus semejantes.

Alvarez del villar (1983) define” las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”.

Habilidad motriz básica

Sánchez (2009) manifiesta que “se pueden definir como la familia de habilidades amplias, generales y comunes a muchos individuos” (p.4).

De la misma manera podemos decir que las capacidades físicas básicas son desarrolladas de manera innata en el ser humano y estas tendrán su mayor desarrollo mediante la ejecución de diversas actividades principalmente lúdicas.

Concepto de velocidad

Según Grosser (1992) la velocidad en el deporte se define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. Por lo tanto, como dice el autor la velocidad se trata de una capacidad psicofísica.

Además, la hay que recalcar que la velocidad es una capacidad física básica la cual es hereda y se desarrolla a través de los años por lo que esta sino se estimula de manera correcta no se podrá ver su desarrollo en su máximo esplendor.

Según Torres, J. (1996), la velocidad se define como, “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”. (Torres, J. 1996). Por lo que el concepto de velocidad está ligado a la necesidad de realizar una acción motriz en un mínimo tiempo como exigencia primordial. No existe velocidad si no hay exigencia de realizar la acción motriz en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad

Los movimientos del ser humano son ampliamente complejos especialmente realizados en velocidad, ya que estos son una combinación híbrida de distintas capacidades siendo la contribución de estas el aumento o la disminución de la velocidad en la ejecución de movimientos sea cíclica o acíclica.

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

- Velocidad cíclica: propia de una sucesión de acciones, como, por ejemplo: correr, andar.

- Velocidad acíclica: propia de una acción aislada como, por ejemplo, lanzar

Otros autores diferencian otros tipos de velocidad como:

Según Padial, (2001), Hahn y muchos otros autores, distinguen entre:

- Velocidad de reacción: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).
- Velocidad gestual: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada velocidad de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).
- Velocidad de desplazamiento: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

Es necesario recalcar que los distintos tipos de velocidad en los individuos puntualmente en los adolescentes es factible la estructuración de la distribución de trabajo de los diversos tipos de velocidad, ya que la suma de las mismas aumentara en nivel de velocidad general en los individuos en la ejecución de las actividades que los mismos estén encaminados a realizar.

Atletismo

El atletismo es un deporte múltiple, reconocido como la actividad física integrada por acciones naturales, la carrera, el salto y el lanzamiento. Su origen se remonta a la antigüedad y en su evolución se ha ido ampliando y modificando, incorporando elementos en cada especialidad. (Mundo atletismo, 2005)

Este deporte es cada vez menos practicado en el entorno escolar, por ello sus entrenadores deben no solo limitarse a reflexionar sobre las metodologías utilizadas para impartir este deporte

sino también a aplicarlas y modificarlas de manera que el atletismo escolar esté más en línea con los actuales planteamientos de la Educación Física. (LOPEZ, 2015, pág. 11).

Se afirma el deporte escolar ha tenido un notable declive muy notable en su práctica para ellos los entrenadores deben investigar y mejorar la metodología para desarrollar el deporte y mejorar el desarrollo deportivo de los alumnos.

(VALERO, DELGADO, & CONDE, 2005) Afirman que el atletismo como actividad empleada para la iniciación deportiva no ha de necesitar de complejas instalaciones ni de enrevesados instrumentos tecnológicos para su sencilla puesta en práctica; basta con un espacio abierto donde poder realizar diferentes tipos de lanzamientos, saltos y carreras. Por ello, no es de extrañar que se trate de una práctica deportiva con gran arraigo en la educación y en la cultura de países occidentales y orientales, constituyéndose como uno de los contenidos más extendidos del currículum de la Educación Física Escolar, presente en la práctica totalidad de los diferentes países. (pág. 1).

Atletismo en la escuela

La escuela es el lugar en donde el niño inicia su etapa de exploración y convivencia con otros niños y en donde paulatinamente e inconscientemente realiza la práctica del atletismo ya que este deporte abarca las habilidades básicas del niño como el correr según (García & Durán, 2004, pág. 14) “los niños siempre les ha interesado y les gusta competir, compararse entre ellos y afrontar retos. La competición que generalmente se está realizando para los niños en atletismo es una versión reducida del programa de los mayores para (Mazzeo & Mazzeo, 2008, pág. 39) el atletismo le permite “servir de instrumento en la formación de la persona humana. Los beneficios

que se consiguen en el educando, utilizando a las actividades atléticas y al atletismo como medio, inciden en diferentes aspectos, relacionados con la educación del alumno”.

De la misma manera el atletismo brinda y fortalece valores en los niños mejora su confianza y por ende su autoestima al sentirse libre realizar actividades las cuales son de desarrollo natural para él.

Estrategia de enseñanza

Almachi (2015) afirma:

Se manifiesta que son herramientas básica que el docente utiliza para desarrollar el proceso de aprendizaje - enseñanza con eficiencia y efectividad con la finalidad de obtener los logros significativos en el estudiante y alcanzar un desarrollo integral, estas herramientas son las técnicas, las actividades los recursos e incluso la forma de evolución y todos ellos deben ser aplicados en forma planificada y debe estar acorde con la realidad donde se desarrolla el estudiante, así como también con los planes y programas que propone el Ministerio de Educación de nuestro país.(p.7,8)

(Barriga & Hernández, 2002, pág. 141) expresa que “la enseñanza corre a cargo del enseñante como su originador, pero al fin y al cabo es una construcción conjunta como producto de los continuos y complejos intercambios con los alumnos y el contexto interinstitucional”.

Estrategia de aprendizaje

Para (Ortíz, 2008, pág. 8) “hacen referencia a una serie de operaciones cognitivas que el estudiante lleva a cabo para organizar, integrar y elaborar información, y que puedan entenderse

como procesos o secuencias de actividades que sirven de base para la realización de tareas intelectuales”.

Métodos de enseñanza

En el campo de la Educación Física los métodos son seleccionados y aplicados de acuerdo al tema.

Una planificación acertada permitirá alcanzar buenos resultados entre los estudiantes.

De acuerdo al (Ministerio de Educación y Cultura, 1992, pág. 18) “son medios o recursos didácticos para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje con el fin de alcanzar los cambios deseables en la conducta y físicos estudiantiles”

Habría que decir también que los métodos inciden directamente en los procesos de enseñanza el uso de los mismos de manera adecuada se reflejara de manera directa en el cumplimiento de los objetivos, queda a criterio de los docentes y entrenadores usar el método adecuado identificando las necesidades y características de cada grupo de alumnos.

Características de los métodos

En la literatura pedagógica se señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tienen que particularmente y enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más efectiva para la completa asimilación de los conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en la misma. (Calero & González , 2014, p. 73,74)

La aplicación y la utilización de los métodos en la educación física deben estar relacionados al tipo de actividad que se va a realizar, el medio en donde se va a ejecutar, el tipo de sujetos a con

los cuales se va aplicar y la experiencia que han tenido los mismo con el tipo de actividad, según Matveev y Novikov (1997) en tres grupos:

Sensoperceptuales.

Visual directo, visual indirecto, Auditivos

Propioceptivos

Verbales: explicación, ordenamiento, descripción

Prácticos.

Para el **aprendizaje:**

Del todo o global

De las partes o fragmentario

Global-fragmentario-global

Para el perfeccionamiento:

Estandar

Variable

Combinado juegos

Competencia

Métodos para el desarrollo de la velocidad

- Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo. Se basa en la repetición de la acción, lo más rápido posible ante un estímulo que aparece de repente.
- Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multi-saltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.
- Método de repeticiones: Este método consiste en repetir varias veces una distancia a la máxima velocidad posible, buscando una mejora de la velocidad bajo determinadas condiciones como el dominio de la técnica, la concentración y actitud psicológica, etc.
- Trabajo de la fuerza: Mejora de la velocidad por medio de la fuerza en sus diferentes manifestaciones, fuerza máxima, fuerza explosiva, etc., ya que algunos autores consideran a esta, la única capacidad física básica.

Durante la etapa escolar, no se busca un entrenamiento de esta capacidad, sino que el objetivo es su desarrollo, ya que el entrenamiento de la velocidad responde a deportes concretos en los cuales un buen entrenamiento de esta sea necesario. (Lorenzo, 2016, págs. 18,19)

d. metodología

Para el procesamiento y recolección de la información de textos se utiliza el **método deductivo** como una herramienta que permite manipular la información y la extracción de premisas lógicas y valederas las cuales están en apego a una fundamentación de carácter científico como base fundamental en todo su aspecto, se utilizara el **método inductivo** como herramienta de análisis para general conclusiones de manera general partiendo de hechos particulares , **método bibliográfico**, esta herramienta abarca la metodología de la investigación de determinadas etapas de relevancia de la persona a estudiar además de incluir todo el material biográfico, **método analítico**, esta herramienta sirve para descomponer las partes de un todo para su mejor comprensión de su naturaleza, sus causas y sus efectos.

Plan de actividades

TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
	Se inició con la aplicación de una ficha de observación, de los aspectos básicos de la carrera de velocidad y de la metodología utilizada, de la misma manera realizo la aplicación de una entrevista al docente del aula para conocer aspectos el tipo de	<ul style="list-style-type: none">- Cronometro- Conos- Platos- Cinta- Silbato- Artículos de oficina	

<p>PRETEST</p>	<p>metodología utilizada en el proceso de enseñanza de la carrera de velocidad.</p> <p>Así mismo se procedió con la aplicación de un test de velocidad a los estudiantes para observar aspectos técnicos básicos para el desarrollo de la carrera de velocidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tablero 	
<p>PROGRAMA DE EJERCICIOS TÉCNICOS PARA EL DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE</p>	<p>Dentro del programa de ejercicios, se realizó la socialización con los estudiantes del 7 año de Educación General Básica Subnivel Medio, los objetivos del programa de entrenamiento las razones por las cuales se aplica el programa de entrenamiento, su papel dentro del programa y los resultados esperados una vez finalizado el programa en sus diferentes fases.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Socialización sobre el tema de la velocidad - Se expuso sobre la conceptualización de la carrera de velocidad y sus diferentes componentes 	<ul style="list-style-type: none"> - Conos - Cronometro - Silbato - Computadora - Proyector - Implementos de oficina 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Se aplicó la encuesta a los estudiantes - Se expuso sobre las fases que contara el programa de ejercicios - Se aplicó entrevista al docente - Se ejecutó la fase de ambientación de los estudiantes - Se ejecutó la fase de adaptación física general - Se ejecutó la fase de preparación especial para la enseñanza de la técnica de carrera de velocidad. - Se ejecutó la fase de chequeo 		
POS TEST	<p>Para la aplicación del test final se lo realizo de manera progresiva haciendo énfasis en la ejecución de elementos técnicos al momento de la carrera dicho test es validado por el docente tutor y aplicado en presencia de él.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tablero - Conos - Platos - Cinta - Silbato - Tablero 	

Plan mensual de actividades

FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
<p>06-02-2019</p> <p>Socialización con los estudiantes sobre el tema de la velocidad los diferentes componentes</p> <p>08-02-2019</p> <p>Se aplicó una entrevista al docente de aula para saber aspectos sobre el proceso de desarrollo de la carrera de velocidad.</p> <p>15-02-2019</p> <p>Aplicación de ficha de observación para observar aspectos básicos de la carrera de velocidad.</p>	<p>01-03-2019</p> <p>Aplicación de encuesta a los estudiantes</p> <p>20-03-2019</p> <p>Se ejecutó la fase de ambientación a los estudiantes mediante la aplicación de juegos.</p> <p>- Calentamiento general.</p> <p>- Calentamiento específico</p> <p>- Pausa para respiración</p> <p>- Parte principal</p> <p>- pausa para hidratación</p>	<p>03-04-2019</p> <p>Se ejecutó la fase de adaptación física general</p> <p>- Calentamiento general.</p> <p>- Calentamiento específico</p> <p>- Pausa para la recuperación</p> <p>- Parte principal</p> <p>- pausa para hidratación</p> <p>- Vuelta a la calma</p> <p>24-04-2019</p> <p>Se ejecutó la fase de preparación especial para la enseñanza de la técnica de la</p>	<p>Continúa la fase de preparación especial para la enseñanza de la técnica de carrera de velocidad</p> <p>- Calentamiento general.</p> <p>- Calentamiento específico</p> <p>- Pausa para la recuperación</p> <p>- Parte principal</p> <p>- pausa para hidratación</p> <p>- Vuelta a la calma</p>	<p>05-06-2019</p> <p>Se ejecutó la fase de chequeo o post test</p> <p>- Calentamiento general.</p> <p>- Calentamiento específico</p> <p>- Desarrollo de la carrera</p> <p>- Evaluación</p>

<p>28-02-2019</p> <p>Aplicación del test inicial para evaluar aspectos técnicos básicos para el desarrollo de la carrera de velocidad.</p>	<p>- Vuelta a la calma</p>	<p>carrera de velocidad</p>		
--	----------------------------	-----------------------------	--	--

Planificación semanal de las sesiones de trabajo y las actividades realizadas en el programa de ejercicios técnicos metodológicos. (meso)

MES MARZO

Semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>...</p>	<p>Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las cuatro esquinas 2. La espalda del Tesoro 3. Línea de frontera 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>...</p>	<p>Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Las estatuas 2. El balón giratorio 3. Carrera de obstáculos

Semana 2

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tres en raya 2. Tabla numérica 3. las sombras 	<p>Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tira el dado y corre 2. Blancos y negros 3. Capitán manda

MES ABRIL

Semana 3

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general la carrera de velocidad, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos haciendo énfasis en el tren inferior.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie frente a un escalón subir y bajar sobre los metatarsos variando la separación de los pies. 2. Flexión y extensión de piernas 3. Subida lateral al banco 4. Sentadilla con tirante 5. saltos sobre escalera a dos pies 	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general la carrera de velocidad, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos haciendo énfasis en el tren inferior.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zancada profunda 2. Isquiotibiales 3. Isquiotibiales excéntricos 4. Carretilla 5. Pirámide

Semana 4

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en tren inferior y tren superior.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. fijar tronco y cadera 2. Aductores 3. Aductores 4. Músculos de la cadera 5. Multilanzamientos 	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en tren inferior y tren superior.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arriba abajo atrás 2. Abdominales 3. Abdominales elevados 4. abdominales zona alta 5. Escuadras

Semana 5

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en extremidades superiores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Musculatura posterior 2- Musculatura lumbar 3- Musculatura posterior del tronco 4- Musculatura extensora del tronco 5- Lumbares colgado 	<p>Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en extremidades superiores.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Extensores de la mano 2- Flexión en banco 3- Flexión de brazos 4- Tríceps 5- Hombros

Semana 6

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Mejorar la posición rectilínea de los pies mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Talón punta. 2- Soga en el piso. 3- carrera hacia los cuadros 4- Patear objeto 5- Correr por el borde 6- Pequeños saltos 	<p>Mejorar la extensión incompleta de la pierna de impulso mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Avanzar rápido 2- Pasos cortos pasos largos 3- Piernas rectas 4- rodillas arriba 5- Impulsos a una pierna 6- Saltos en zig-zag

MES MAYO

Semana 7

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Mejorar la elevación de la rodilla de la pierna libre mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Rodilla arriba 2- Pasar obstáculos 3- Saltos descalzo 4- Pasar el objeto 5- Golpear el objeto 6- Pasando las vallas 	<p>Mejorar la elevación de la rodilla de la pierna libre mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Saltos con elevación de rodilla 2- Saltos pequeños 3- Carrera sobre obstáculos 4- Skipping en escalera 5- Rodilla alterna 6- Skipping con lastre

Semana 8

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Mejorar la posición del tronco mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Rotación del tronco 2- Fijación del tronco 3- Fijación del tronco dinámico 4- Equilibrio del tronco 5- Equilibrio del tronco dinámico 	<p>Mejorar la posición del tronco mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Fijación del tronco 2- Posición del tronco 3- Acción de cadera 4- Cadera hacia adelante 5- Paso giro

Semana 9

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Mejorar el balanceo de los brazos de manera rectilínea, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Brazos rectos 2- Acción de brazos 3- Trayectoria de brazos 4- Balanceos con desplazamientos 5- Brazo simultaneo 6- Brazo lento 	<p>Mejorar el balanceo de los brazos de manera rectilínea, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Cambios de ritmo 2- Carrera con testimonio 3- Balanceo de brazos 4- Topar el codo 5- Brazos a reacción 6- Braceo con lastre

Semana 10

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Desarrollar la amplitud de zancada de carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Paso gigante 2- Amplitud y frecuencia 3- Mejorar amplitud y frecuencia 4- Progresivo y regresivo 5- Zancada y pausa 6- Ascendentes y descendente 	<p>Mejorar la amplitud de zancada de carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Llegar a la huella 2- Amplitud de zancada 3- Paso en valla 4- Pasos en césped 5- Paso referencia

Semana 11

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	<p>Mejorar la coordinación del tren inferior con el tren superior en el desarrollo de la carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Skipping en escalera 2- Skipping continuo 3- Skipping lateral 4- Adelante y atrás 5- Dentro y fuera 6- Avance lateral 	<p>Mejorar la coordinación del tren inferior con el tren superior en el desarrollo de la carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Pasos laterales 2- Paso marcado 3- Paso rayuela 4- Pierna extendida 5- Paso reloj

MES JUNIO

Semana 12

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
.....	Evaluar el impacto de los ejercicios metodológicos aplicados para el mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 1	Fecha: 20-04-2019	Categoría: Infantil	Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 1	Mes: marzo	Semana: 1	Día: miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivos específico: Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.

Objetivo educativo: Generar en el estudiante interés hacia las actividades lúdicas (juegos) como medio para contribuir a su formación integral.

Instalaciones : cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Juego Las cuatro esquinas El juego consiste en ubicar 4 conos en forma de cuadro uno en cada esquina y uno ubicado en el centro y la orden deben rotar de lugar y el alumno ubicado en el medio debe intentar ocupar un lugar de los que rotan	20'	4	Método: global, juego, repetición Materiales: conos	Conformar dos grupos	Realizar carreras cortas de manera progresiva sin mayor exigencia en el desarrollo del juego

P R I N C I P A L						
	<p>Juego</p> <p>La espalda del Tesoro</p> <p>El juego consiste en numerar a los alumnos del 1 al 2 y formar parejas los mismos que estarán dispersos por diferentes lugares del terreno se les entregara un pedazo de cinta adhesiva la misma deberá pegarla en la parte posterior en la espalda al sonido del silbato iniciara el juego.</p>	15'	3	<p>Método: global, juego, fragmentario, repeticiones</p> <p>Materiales: propio cuerpo, balón, conos, cuerda.</p>	Conformar parejas	Al inicio del juego deberán realizar la persecución del estudiante 1 al 2 hasta que le quite la cinta e intercambiarán lugares posteriormente.
	<p>Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca</p>	2'	1	<p>Método: global, continuo</p> <p>Materiales : propio cuerpo</p>	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	<p>Juego</p> <p>Línea de frontera</p> <p>Este juego con consistirá en designar a un alumno o dos y se ubicara en la mitad de la misma entre dos conos una distancia de 5 metros el resto de alumnos, a la orden del docente deberán intentar pasar entre la línea sin ser topados por el compañero el alumno topado deberá tomarse de la mano a intentar topar al resto al momento de pasar.</p>	15'	4	<p>Método: juego, global, fragmentario, repetición, visual directo</p> <p>Materiales: conos</p>	Dispersos	El estudiante que situé sobre la línea deberá mantenerse sobre la línea y moverse de manera horizontal sin adelantarse.

V U E L T A C A L M A	pausa para re-hidratación	3'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
	Bibliografía: ANTONIO MONROY (2007)_Atletismo para niños iniciación					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN TRABAJO

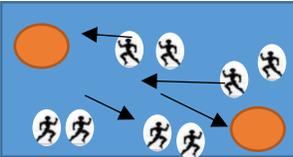
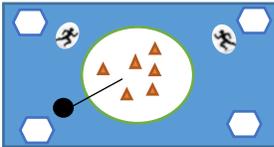
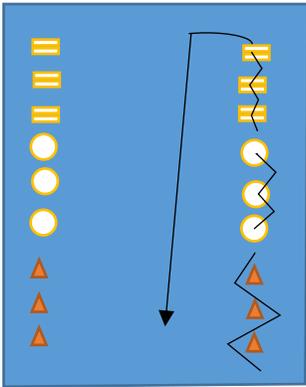
Sesión No: 2	Fecha: 22-03-2019	Categoría: Infantil	Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 1	Mes: marzo	Semana: 1	Día: Viernes
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivos específico: Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico

Objetivo educativo: Generar en el estudiante interés hacia las actividades lúdicas (juegos) como medio para contribuir a su formación integral.

Instalaciones : cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alternó Carreras progresivas	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Juego Las estatuas El juego consiste en conformar dos grupos de alumnos dispersos por la cancha, se determinará el lugar (BASE) donde no pueden ser topados los alumnos ese lugar será su refugio los alumnos topados se quedarán estáticos en el lugar donde fueron topados; para poder seguir jugado un compañero que no haya sido topado deberá pasar por debajo de las piernas.	20´	4	Método: global, juego Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos grupos	Realizar carreras cortas de manera progresiva sin mayor exigencia en el desarrollo del juego

P R I N C I P A L							
	<p>Juego El balón giratorio</p> <p>Se distribuirán 4 grupos en cada esquina de la cancha, el entrenador se situará en el círculo central con un balón amarrado sobre una cuerda y girándolo a una velocidad media y situará cerca de él objetos para que los niños puedan tomarlos</p>	15´	3	<p>Método: global, juego, fragmentario, repeticiones</p> <p>Materiales: propio cuerpo, balón, conos, cuerda.</p>	Conformar 4 grupos	Proceder con cuidado al momento de intentar llevar un cono hacia su grupo el grupo que tenga más conos será el vencedor.	
		Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	1	<p>Método: global, continuo</p> <p>Materiales : propio cuerpo</p>	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalación y exhalación después de cada actividad realizada).
	<p>Juego Carrera de obstáculos</p> <p>se procederá a señalar un circuito de aproximadamente de 30 metros en el cual se establecerá diversos obstáculos que los estudiantes deberán ir sorteando hasta llegar al final y dar relevo a su compañero.</p>	15´	4	<p>Método: juego, global, fragmentario, repetición, visual directo</p> <p>Materiales: conos, ulas, bancos</p>	Formados en dos hileras	Los estudiantes deberán realizar el recorrido del circuito inicialmente como reconocimiento para familiarizarse con el mismo.	
		pausa para re-hidratación	3´	1	<p>Materiales: bidones de agua</p>	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.

	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
Bibliografía: ANTONIO MONROY (2007)_Atletismo para niños iniciación						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

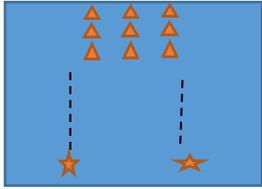
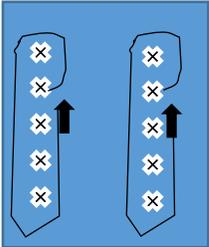
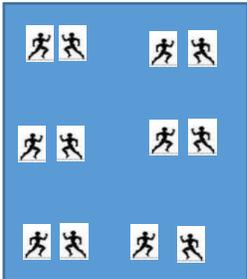
Sesión No: 3	Fecha: 27-03-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 1(General)	Mes: Marzo	Semana: 2	Día: miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivos específico: Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.

Objetivo educativo: Fomentar y practicar el respeto y compañerismo tanto en el sus centros educativos como en las instalaciones deportivas como también crear un sentimiento recíproco por las instituciones y personas que conviven

Instalaciones : cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alternó Carreras progresivas	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Juego Tres en raya Armar un cuadro de 9 puntos a una distancia de 25 metros donde los estudiantes deberán tener tres platos de un mismo color, los mismos deberán armar el tres en raya antes que el otro grupo estos deberán dar el relevo a sus compañeros para realizar los movimientos necesarios para armar tres en raya.	20´	4	Método: global, juego, repetición Materiales: conos, platos	Conformar dos grupos	Realizar carrera corta y desarrollar el factor cognitivo al momento de poner el plato para formar tres en raya.

P R I N C I P A L						
	Juego Tabla numérica					
	El juego consiste en realizar dos columnas se le asigna un número a cada estudiante de las columnas el entrenador se ubicará al frente de ellos y cantará un número, los estudiantes con estos números deberán correr al inicio de la columna dar la vuelta y regresar a su lugar.	15'	3	Método: global, juego, continuo, fragmentario, repeticiones Materiales: propio cuerpo	Conformar dos columnas	Las dos columnas deberán tener los mismos números de estudiantes cada columna tendrá los mismos números para poder realizar el juego.
						
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2'	1	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
Juego las sombras						
se denominara los estudiantes de pareja (A) y (B) el inicio el estdudinate B deberas imitar todas las acciones que realice el estudiante (A) sin execpcion alguna esta tambien incluire ordenes del entrenador.	15'	4	Método: juego, global, fragmentario, repetición, visual directo Materiales: propio cuerpo	Formación en parejas dispersos	Las estudiantes deberán caminar por diferentes partes de la cancha, el estudiante que imita deberá realizar exactamente todos los movimientos posteriores se intercambiaran papeles.	
						
pausa para re-hidratación	3'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.	

V U E L T A C A L M A	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
	Bibliografía: ANTONIO MONROY (2007)_Atletismo para niños iniciación					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

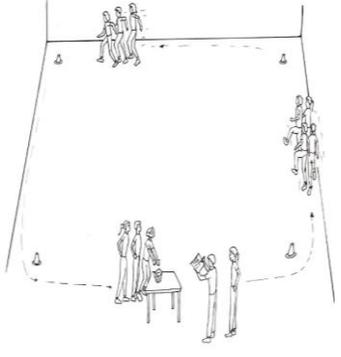
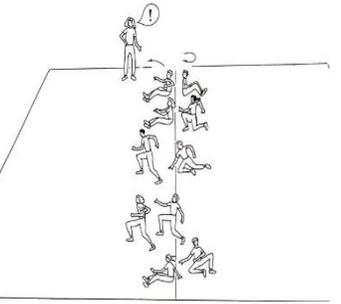
Sesión No: 4	Fecha: 29-03-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : Medio
Programa No: 1(general)	Mes: Marzo	Semana: 2	Día: Viernes
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivos específico: Preparar al estudiante mediante el desarrollo de actividades lúdicas para su adaptación al trabajo físico.

Objetivo educativo: Fomentar y practicar el respeto y compañerismo tanto en el sus centros educativos como en las instalaciones deportivas como también crear un sentimiento recíproco por las instituciones y personas que conviven.

Instalaciones : cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Juego Tira el dado y corre Los alumnos forman 3 o 4 equipos de jugadores El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista de inmediato, el segundo grupo, luego el tercero... cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr.	20'	4	Método: global, juego, repetición Materiales: conos, platos, dado.	Conformar grupos de siete	El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan.

P R I N C I P A L						
	<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">Blancos y Negros</p> <p>Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos. - Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (¡Blancos!... los blancos escapan). - Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. 	15´	3	<p>Método: global, juego, continuo, fragmentario, repeticiones</p> <p>Materiales: propio cuerpo</p>	Conformar dos columnas	Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	1	<p>Método: global, continuo</p> <p>Materiales : propio cuerpo</p>	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	<p style="text-align: center;">Juego</p> <p style="text-align: center;">Capitán manda</p> <p>El profesor va diciendo las órdenes que se invente con la introducción "Jaime dice que hagan...".</p>					

	<p>- Si el profesor ordena algo sin el "Jaime dice..." y un alumno lo realiza, estará eliminado y saldrá del grupo que está jugando.</p> <p>Por ejemplo... "Jaime dice..."</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que salten. - Que den una palmada. - Que corran en el sitio. Etc. 	15'	4	<p>Método: juego, continuo, fragmentario, repetición, visual directo</p> <p>Materiales: propio cuerpo</p>	Formación en parejas dispersos	Para que los alumnos participen más, puede establecerse que un alumno se elimine al cometer tres fallos el alumno que ha perdido, da las órdenes a sus compañeros
V U E L T A C A L M A	pausa para re-hidratación	3'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5'	1	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
	Bibliografía: ANTONIO MONROY (2007)_Atletismo para niños					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 5	Fecha: 03-04-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 2 (general)	Mes: abril	Semana: 3	Día: miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general la carrera de velocidad, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos haciendo énfasis en el tren inferior.

Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.

Instalaciones : cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Ejercicios -De pie frente a un escalón subir y bajar sobre los metatarsos variando la separación de los pies. Variante: con semiflexión de piernas Apoyando talones y levantando metatarsos.	10'	30	Método: global, visual directa repetición Materiales: propio cuerpo	Formación en hilera	Realizar las repeticiones divididas en dos series o a su vez en 4 series de 5 repeticiones
	-Flexión y extensión de piernas Variante: modificar el ángulo de flexión Mayor amplitud de las piernas	10'	30	Método: global, continuo, repeticiones Materiales: propio cuerpo	Conformar una hilera	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una utilizando el peso corporal.

P R I N C I P A L	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	-Subida lateral al banco Variante: elevar el muslo libre hasta la posición de 90°. Subir frontalmente al banco con cambio de pierna con tijera arriba.	15´	30	Método: global, repeticiones Materiales: propio cuerpo, banco.	Conformar una hilera	Mantener en todo momento el tronco recto en todo momento y no retrasar la cadera, realizar tres series. Descansar 1 minuto entre serie
	-Sentadilla con tirante Variante: colocar la cadera al frente para posterior buscar verticalidad	15´	20	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: tirante de cuero(cinturón)	Conformar grupos de 7	Este ejercicio es de mayor intensidad que la flexión y extensión de piernas y puede sustituir los ejercicios de sentadillas realizar series de 10 repeticiones
	-saltos sobre escalera a dos pies Variante: alternando un pie izqui-dere A diferentes distancias.	10´	5	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: escalera de coordinación.	Formación en una hilera.	Se realizara los saltos en 5 series de 10 saltos de manera continua
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant(2005)_ libro metodologías y técnicas del atletismo						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 6		Fecha: 05-04-2019		Categoría: Infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 2 (General)		Mes: abril		Semana: 3		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.		
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos haciendo énfasis en el tren inferior.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 25 metros.
P A R T E	Ejercicios -Zancada profunda (realizar con las caderas muy bajas con el tronco perpendicular)	10'	30	Método: global, visual directa repetición Materiales: propio cuerpo	Formación en hilera	Realizar tres series de 10 repeticiones El objetivo del ejercicio es el desarrollo de la musculatura extensora del pie y de la pierna.
	-Isquiotibiales (tumbado prono flexionar la pierna sobre la rodilla venciendo una sobrecarga) -La oposición de un compañero -Un laste en el tobillo -Con una goma elástica	10'	30	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo	Conformar una hilera	Realizar serie de 10 repeticiones a cada pierna el objetivo es el desarrollo concéntrico de la musculatura isquiotibial.

P R I N C I P A L	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	-Isquiotibiales excéntricos (De rodillas y sujetado fuertemente las piernas, subir y bajar lentamente) Variante: de rodillas sobre un plano inclinado el ejercicio disminuye la intensidad.	15´	30	Método: global, repeticiones Materiales: propio cuerpo, colchoneta.	Conformar un círculo	Realizar series de 10 repeticiones el objetivo de este ejercicio e desarrollar la fuerza de la musculatura isquiotibial de manera excéntrica.
	-carretilla (con brazos extendidos y cuerpo extendidos con los pies apoyados sobre la manos de un compañero)	15´	5	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar parejas	Este ejercicio es de mayor esfuerzo deberá transportarse con los brazos y el cuerpo en posición ventral se realizará sobre una distancia de 20 metros y se alternará cada integrante de la pareja.
	-Pirámide (elevación de las piernas sin dejar caer el balón y piernas extendidas el tronco semi flexionado)	10´	10	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, balón .	Formación en dos columnas	Realizar 10 repeticiones de 20" el objetivo del ejercicio el fortalecer la zona abdominal
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant(2005)_ libro metodologías y técnicas del atletismo						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 7		Fecha: 10-04-2019		Categoría: infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 2 (General)		Mes: abril		Semana: 4		Día: miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.		
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en tren inferior y tren superior.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -fijar tronco y cadera (De pie con un apierna sobre el banco (grada) de 30cm, elevar la otra pierna flexionada en posición d 90° mantenido el tronco y la cabeza erguido)	10'	40	Método: global, visual directa repetición Materiales: propio cuerpo, banco.	Formación en hilera	Realizar cuatro series de 10 repeticiones, realizar el movimiento de brazos de acuerdo a la elevado de la pierna alternado.
	-Aductores (En posición de cubito supino la cadera en el suelo y las piernas elevadas perpendicular al suelo, abrir y cerrar lentamente)	10'	30	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo colchoneta.	Conformar dos hileras	Realizar tres series de 10 repeticiones realizar las repeticiones a baja velocidad y a diferentes posiciones.

P R I N C I P A L	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	-Aductores (sentados con las piernas abiertas presionando un objeto balón de plástico cerrar realizando fuerza durante 3´)	15´	30	Método: global, repeticiones Materiales: propio cuerpo, colchoneta, Balón.	Conformar un círculo	Realizar tres series de 10 repeticiones el objetivo de este ejercicio es desarrollar la musculatura abductora.
	-Músculos de la cadera (tumbados lateralmente, elevar una pierna y realizar círculos con el pie)	10´	40	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, colchoneta.	Conformar un círculo	Este ejercicio se realizará cuatro series de 10 repeticiones alternando una pierna por cada serie.
	-Multilanzamientos (Con un balón medicinal de aproximadamente 2 kg a una distancia prudente)	15´	30	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, balón medicinal.	Formación en dos columnas	Realiza tres series de 10 repeticiones manteniendo el tronco erguido en todo momento los lanzamientos se realizarán con flexión y extensión de rodillas al tornándose con el compañero un lanzamiento a la vez. -Adelante -Hacia atrás -Hacia arriba
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant(2005)_ libro metodologías y técnicas del atletismo						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No:8		Fecha: 12-04-2019		Categoría: infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 2 (General)		Mes: abril		Semana: 4		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.		
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en tren inferior y tren superior.						
Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta del sistema social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Arriba abajo atrás (partiendo de la posición de pie pasar a cuclillas, salto atrás manteniendo el apoyo de manos y regresar a la posición de pie)	10'	40	Método: global, visual directa repetición Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar cuatro series de 10 repeticiones el objetivo del ejercicio es desarrollar los grupos musculares del tronco y de las piernas realizarlo a intensidad moderada.
	-Abdominales (tumbado en supino con los brazos al pecho, sentarse tomándose por las rodillas con las manos.)	10'	40	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo colchoneta.	Conformar dos hileras	Realizar cuatro series de 10 repeticiones realizar las repeticiones a velocidad media. Realizando correctamente el movimiento

P R I N C I P A L	Variante: con elevación del tronco y elevación de rodilla contraria.					Evitar realizar el movimiento con las manos en la zona cervical
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	-Abdominales elevados (posición de supino con las manos sobre el pecho las piernas elevadas sobre un banco elevar el tronco hasta 45° con el tronco recto) Variantes: subir con torsión de tronco.	20´	30	Método: global, repeticiones Materiales: propio cuerpo, colchoneta, banco.	Conformar un hilera	Realizar tres series de 10 repeticiones el ejercicio está enfocado en desarrollar el recto del abdomen.
	-abdominales zona alta (en parejas uno de pie (A) y el otro en posición de supino con las piernas perpendiculares al suelo(B).)	15´	40	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, colchoneta.	Conformar un círculo	Este ejercicio se realizará cuatro series de 10 repeticiones alternando una serie cada integrante de la pareja, Deberá el integrante(A) empujar las piernas del integrante(B) con fuerza moderada y el integrante (B) deberá evitar que sus pies toquen al suelo.
	-Escuadras (en posición ventral apoyado sobre los codos con el tronco recto y sobre la punta de los pies)	5´		Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación en dos columnas	Realizar tres series de 30 segundos cada una con un descanso de 15 segundos entre repetición.
V U E L T A L A C A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo.	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.

L M A				Materiales: propio cuerpo		
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant(2005)_ libro metodologías y técnicas del atletismo						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 9		Fecha: 17-04-2019		Categoría: infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 2 (General)		Mes: abril		Semana: 5		Día: miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.		
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en tren inferior y tren superior.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Rotadores del tronco (en pie con las piernas separadas y rígidas, tronco flexionado, tocar alternativamente la punta de los pies con mano contraria)	10'	40	Método: global, visual directa repetición Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar cuatro series de 10 repeticiones, realizar el movimiento desde la posición neutra de pie totalmente.
	-Musculatura posterior (Tumbando prono sobre un plano o mesa con las piernas colgando elevación de piernas horizontal)	10'	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, mesa.	Conformar una hilera	Realizar tres series de 10 repeticiones realizar las repeticiones lentamente, sujetos con las manos para realizar el movimiento correctamente.

P R I N C I P A L	-Musculatura lumbar (Tumbado prono con los brazos extendidos arriba, separar y juntar los brazos y piernas, pero sin arquear el tronco)	10´	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo colchoneta.	Conformar un círculo	Realizar tres series de 10 repeticiones con los brazos sin tocar el suelo y extendidos totalmente.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	-Musculatura posterior del tronco (A gatas y de parado, extender un a mano al frente y la pierna contraía atrás)	5´	30	Método: fragmentario global, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar tres series de 10 repeticiones el objetivo de este ejercicio es desarrollar la musculatura abductora.
	-Musculatura extensora del tronco (sentados con las piernas extendidas y las manos apoyadas junto a la cadera elevar la cadera y adoptar una posición rígida) Variante: con los pies apoyados sobre un banco de 20 o 40cm de alto.	10´	40	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar un círculo	Este ejercicio se realizará cuatro series de 10 repeticiones haciendo una pequeña pausa al momento de llegar al punto más alto.
	-Lumbares colgado (tumbado de cubito prono sobre una mesa o banco con los pies fijos y el tronco colgado flexión y extensión del tronco)	10´	30	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, banco.	Formación en dos columnas	Realiza tres series de 10 repeticiones este ejercicio se enfoca en desarrollar la musculatura de la zona lumbar.
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo Libro _IAAF CORRER-SALTAR-LANZAR						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 10		Fecha: 19-04-2019		Categoría: Infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 2 (General)		Mes: abril		Semana: 5		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.		
Objetivo específico: Iniciar el desarrollo de la adaptación física general, mediante la aplicación de ejercicios metodológicos enfocados en extremidades superiores.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Antebrazos (Brazos extendidos al frente: cerrar fuerte y rápidamente con pelotas plásticas pequeñas)	10'	40	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo, pelotas plásticas pequeñas.	Formación en hilera	Realizar cuatro series de 10 repeticiones, realizar el ejercicio sin dejar caer el implemento.
	-Extensores de la mano (En pie con las manos apoyadas en la pared, el tronco inclinado al frente, brazos extendidos, flexión y extensión de muñecas.)	10'	30	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar tres series de 10 repeticiones teniendo precaución al momento de realizar para evitar incidentes.

P R I N C I P A L	- Flexión en banco (Con los brazos apoyados sobre un banco, escalón o barandilla) Variante: menor o mayor apertura de los brazos	10´	40	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, banco.	Conformar dos hileras	Este ejercicio se realizará cuatro series de 10 repeticiones este ejercicio está enfocado en la musculatura del brazo.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	. - Flexión de brazos (Tumbado posición prono, con el tronco tenso y recto. Con las palmas de las manos apoyadas junto a los hombros, extensión de brazos, el tronco queda rígido, apoyado sobre la punta de los pies y las manos)	10´	40	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar tres series de 10 repeticiones este ejercicio se enfoca en la musculatura de los brazos y zona pectoral.
	-Tríceps (sentado con la espalda apoyada junto a un escalón cajonera de 30 o 50 cm de altura. Apoya las manos al borde del escalón extender los brazos, elevando el tronco)	10´	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera.	Realizar tres series de 10 repeticiones este ejercicio está enfocado en los músculos extensores del brazo.
-Hombros (En posición de pie con los brazos extendidos lateralmente y las manos en posición de pronación elevar las manos hasta la altura del hombro lentamente con lastre de un compañero) Variantes: con los brazos extendidos hacia al frente.	5´	30	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación en dos columnas	Realiza tres series de 10 repeticiones manteniendo el tronco erguido posicionar un pie más adelantado para no perder equilibrio al momento de realizar el ejercicio.	
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento

	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant(2005)_ libro metodologías y técnicas del atletismo						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 11	Fecha: 24-04-2019	Categoría: Infantil	Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 3 (Especial)	Mes: Abril	Semana: 6	Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivo específico: Mejorar la posición rectilínea de los pies mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.

Objetivo educativo: Crear en el atleta un hábito de lectura relacionada con el deporte para garantizar su formación íntegra.

Instalaciones : Cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skiping Taloneo Rechazo (soldadito) Alternó Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios - Talón Punta. (Se ubica al atleta y al dar la orden va a ir a caminar así: talón, planta, metatarso y punta, por fuera de un cuadro de 8x8mts, siguiendo el sentido del cuadro)	10'	5	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar cinco repeticiones de 8 metros en línea recta manteniendo la punta de pies rectas.
	- Soga en el piso. (Se sitúan la soga en el piso, el atleta se ubica al frente de ella y a la señal del entrenador, inicia caminando en línea recta por donde se encuentra la soga.)	10'	10	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, soga.	Conformar un hilera	Realizar diez repeticiones a 15 metros de distancia, al regreso del recorrido se lo realizara por otro lugar.

P R I N C I P A L	- carrera hacia los cuadros (Se dibujan o se marca 15 cuadros sobre el piso a una distancia de 1m, el atleta a la orden sale a pisar dentro del cuadro con carrera de intensidad baja)	10´	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, tizas.	Conformar una hilera	Este ejercicio se realizará 5 repeticiones de 20 metros cada una teniendo recuperación total en cada una de ellas.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Patear objeto (El atleta camina en línea recta y conduce el material empujándolo con la punta del pie, por 20mts. Luego con trote suave.)	10´	10	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, balones.	Conformar dos hileras	Realizar 10 repeticiones de 10 metros manteniendo siempre la punta de los pies hacia al frente.
	-Correr por el borde (Carrera lenta, recorrer una vuelta siempre pisando cualquier línea del carril de la pista.)	5´	10	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera.	Realizar 8 repeticiones escoger una línea la pista realizar el recorrido ida y vuelta.
-Pequeños saltos (Cada estudiante inicia realizando dos saltos del talón hacia la punta marcando los pasos)	10´	10	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación en dos columnas	Realizar 10 repeticiones a una distancia de 20 metros, realizar el ejercicio sin mirar al suelo.	
V U E L T A C A L M A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	Formación en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	Formación en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 12	Fecha: 26-04-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : Medio
Programa No: 3(Especial)	Mes: abril	Semana: 6	Día: Viernes
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros V.	

Objetivo específico: Mejorar la extensión completa de la pierna de impulso mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.

Objetivo educativo: Continuar con la consolidación de una formación integral en los atletas, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.

Instalaciones : Cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Avanzar rápido (En parejas caminamos rápidamente ante el empuje que realice un compañero por detrás de los hombros)	10'	10	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera en parejas.	Realizar diez repeticiones alternando con el compañero a una distancia de 15 metros, procurar no doblar la rodilla de la pierna que hace contacto con el suelo.
	-Pasos cortos pasos largos (El atleta al caminar alarga el paso de una pierna mientras el otro avanza)	10'	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera	Realizar cinco repeticiones a velocidad progresiva a una distancia de 10 metros hasta mecanizar el movimiento.

P R I N C I P A L	normal. Alternamos el ejercicio con una y otra pierna.)					
	-Piernas rectas (El estudiante camina con una pierna totalmente extendida, con la otra pierna puede flexionar e ir avanzando.).	10´	10	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, banco.	Conformar dos hileras	Realizar 10 repeticiones recordad mantener el movimiento de los brazos de acuerdo al movimiento de la pierna libre.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca.	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada).
	- rodillas arriba (En parejas enfrentados se inicia realizando balanceos de la pierna con semi flexión de rodilla y tratar de topar las rodillas).	10´	30	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar hileras enfrentadas	Realizar tres seria de 10 repeticiones teniendo el pie de apoyo extendido totalmente.
	-Impulsos a una pierna (Se ejecuta saltos a una pierna, al realizarlo elevar una rodilla más alto que la rodilla contraria y la otra mantener en extensión).	5´	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera.	Realizar tres series de 10 repeticiones mantener el equilibrio al momento de realizar los saltos.
-Saltos en zig-zag (se ubica conos en una distancia de 15 metros con una separación de 1 m a 1.5m de distancia ubicados en zig-zag se va a realizar impulsos a un pie con flexión y extensión.).	5´	8	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, conos.	Formación en dos columnas	Realiza seis repeticiones realizando un micro pausa en cada paso realizado en el zig- zag.	
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento.	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento.
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.

BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo

Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 13		Fecha: 01-05-2019		Categoría: Infantil		Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 3 (Especial)		Mes: Mayo		Semana: 7		Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la elevación de la rodilla de la pierna libre mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
CALENTAMIENTO	Calentamiento general	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
PARTES	Ejercicios -Rodilla arriba (Se ubica una en aros en forma circular el estudiante realizará carrera lenta, a la orden del entrenador se detendrá y deberá quedar con una rodilla elevada y flexionada)	5'	5	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo, aros.	Formación en hilera	Realizar cinco repeticiones ubicando los aros en forma circular con un radio de 5 metros, no olvidar el movimiento de los brazos.
	-Pasar obstáculos (Colocar conos en línea recta a una distancia de un metro y el atleta pasa en	10'		Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos.	Conformar dos hileras	Realizar ocho repeticiones a 10 metros con 10 conos, realizar énfasis en la elevación de la rodilla.

P R I N C I P A L	caminata sobre ellos elevando la rodilla.)					
	- Saltos descalzo (únicas dos colchonetas en columna el alumno descalzo deberá realizar saltos haciendo insistencia en la elevación de las rodillas)	5'	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, Colchonetas.	Conformar una hilera	Este ejercicio se realizará seis repeticiones ingresando a la colchoneta individualmente, no olvidar realizar el braceo coordinado.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2'	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Pasar el objeto (Se entrega una pelota al estudiante el mismo que iniciará caminando y deberá pasar el balón por debajo de la rodilla sin flexionar el tronco)	5'	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, pelota.	Conformar una hilera	Realizar cinco repeticiones a una distancia de 10 metro realizarlo lentamente marcando la elevación de rodillas.
	- Golpear el objeto (En posición de pie en parejas frente a frente, el estudiante(A) debe tomar la pelota con las manos y el estudiante(B) deberá elevar la rodilla con el objetivo de topar la pelota)	10'	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, pelota.	Conformar dos hileras enfrentadas.	Realizar tres series de 10 repeticiones este ejercicio se realizara a diferentes frecuencias para mejorar la frecuencia.
- Pasando las vallas (A una distancia de diez metros ubicar diez vallas de una altura de 40 cm)	5'	4	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, vallas.	Formación en dos columnas	Realiza cuatro repeticiones, la distancia de 10 metros a velocidad media para evitar incidentes.	
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3'	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 14	Fecha: 03-05-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : Medio
Programa No: 3(especial)	Mes: Mayo	Semana: 7	Día: Viernes
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros	

Objetivo específico: Mejorar la elevación de la rodilla de la pierna libre mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.

Objetivo educativo: Crear en el atleta una cultura de respeto así mismo y a sus compañeros de trabajo mediante el fomento de los valores diarios dentro y fuera de la institución.

Instalaciones : Cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Saltos con elevación de rodilla (El estudiante realiza un paso y al momento de dar el segundo eleva la rodilla y realiza un salto y así sucesivamente)	5´	8	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar ocho repeticiones de 20 metros realizando la elevación de la rodilla y mantener el ángulo de ataque de la pierna.
	-Saltos pequeños (El estudiante va a pasar cada obstáculo con elevación de rodilla, y cada que descienda da dos saltos y eleva la rodilla contraria para pasar el siguiente)	5´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, bastones.	Conformar dos hileras	Realizar cuatro repeticiones, con diez obstáculos ubicados a un metro cada uno, elevar la rodilla lo más alto posible.

P R I N C I P A L	obstáculo, continuamente alternando cada pierna.)					
	-Carrera sobre obstáculos (El estudiante va a pasar cada obstáculo con elevación de rodilla con velocidad media los obstáculos serán más altos para generar la elevación de la rodilla.	10´	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, vallas.	Conformar dos hileras	Este ejercicio se realizará cinco repeticiones con diez obstáculos ubicados a un metro cada uno.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- skipping en escalera (el estudiante deberá realizar skipping alto sobre la escalera dando un paso en cada escalón) Variante: realizarlo de manera lateral	10´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones sobre la escalera de 5 metros ubicando un pie en cada escalón y manteniendo del ritmo de braceo.
	-Rodilla alterna (El estudiante se ubicara frente a la escalera y pondrá un pie dentro de la escalera y el otro fuera, la pierna que va dentro deberá realizar elevación de rodilla mientras que la de fuera deberá desplazarse en extensión)	10´	4	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera.	Realizar 4 repeticiones, hay que tomar en cuenta que la elevación de la rodilla sea constante del inicio al final del ejercicio, se deberá alternar cada rodilla cuando se termine con cada repetición.
- skipping con lastre (En parejas se ubicar uno detrás de otro sujetándolo por el tronco y el otro compañero deberá realizar carrera estática con elevación de rodillas)	10´	5	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación dos hileras enfrentadas	Realiza cinco repeticiones de 15´ cada una el compañero que se ubica detrás deberá posteriormente alternando entre cada repetición.	
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento	
Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo.	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.	

				Materiales: propio cuerpo		
	BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 15		Fecha: 08-05-2019		Categoría: Infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : Medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 8		Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la posición del tronco mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta un hábito de autoevaluación de los aspectos educativos impartidos y practicados durante todo el ciclo de preparación.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
CALENTAMIENTO	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
PARTE	Ejercicios -Rotación del tronco (Caminamos moviendo la cadera y hombros con gran amplitud de movimiento, mantenemos el equilibrio del paso.)	5'	4	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo, conos.	Formación en hilera	Realizar cuatro repeticiones a una distancia de 10 metros, establecer las posiciones del tronco de manera correcta.
	-Fijación del tronco (Con un bastón sobre los hombros iniciar el movimiento de marcha sobre una línea sin movimiento de hombros.)	10'	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, bastón.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones a una distancia de 10 metros manteniendo el bastón fijo en los hombros.

P R I N C I P A L	- Fijación del tronco dinámico (El alumno camina agarrando el bastón por delante del cuerpo llevando los brazos totalmente extendidos hacia el frente, aumentando la frecuencia y amplitud del paso.)	10'	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, bastón.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones, tomar en cuenta la posición de los brazos con el bastón deberá ser totalmente extendidos hacia al frente.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2'	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Equilibrio del tronco (el estudiante procederá a tomar un cono y ubicarlo con los brazos elevados totalmente extendidos sobre la cabeza realizara carrera, saltos a uno y dos pies)	5'	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras	Realizar cuatro repeticiones sobre la escalera realizándolos a velocidad media para que el estudiante note la importancia del equilibrio del tronco.
	- Equilibrio del tronco dinámico (El estudiante marcha con movimiento de un brazo en círculos hacia adelante mientras la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.)	10'	6	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, conos.	Conformar una hilera.	Realizar seis repeticiones alternando un brazo en cada repetición, se trabajará en una distancia de 10 a 15 metros.
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3'	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 16		Fecha: 10-05-2019		Categoría: infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : Medio
Programa No: 3 (Especial)		Mes: Mayo		Semana: 8		Día: Viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la posición del tronco mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Crear en el atleta un hábito de autoevaluación de los aspectos educativos impartidos y practicados durante todo el ciclo de preparación						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general					
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alternos Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios - Fijación del tronco (Con un bastón sobre los hombros iniciar el movimiento de marcha sobre una línea sin movimiento de hombros.)	5'	4	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo, bastón, conos.	Formación en hilera	Realizar cuatro repeticiones a una distancia de 10 metros manteniendo el bastón fijo en los hombros.
	-Posición del tronco (El alumno marcha con movimiento de un brazo en círculos hacia atrás mientras	10'	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones, alternando cada brazo por repetición a una distancia de 10 metros.

P R I N C I P A L	la otra mano se apoya sobre el hombro, tronco recto y mirada al frente.)					
	- Acción de cadera (Por parejas un compañero nos ayuda desde atrás reforzando el movimiento de caderas. Procurar marchar con un movimiento amplio de paso.)	10´	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, banco.	Conformar dos hileras enfrentadas	Se realizará cinco repeticiones manteniendo la posición del tronco lo más equilibrado, se realizará a 10 metros alternando con el compañero cada repetición.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Cadera hacia adelante (tomados de la cintura un compañero, se realiza movimiento hacia adelante procurando sacar la cadera)	10´	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar tres series de 10 repeticiones este ejercicio se deber ejecutar en parejas de manera alternada procurando realizar resistencia.
	-Paso giro (Se deberá realizar un paso con elevación de rodilla y girar a topar el codo con rodilla contraria)	10´	30	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar una hilera.	Realizar tres series de 10 repeticiones este ejercicio está enfocado en fijar los músculos estabilizadores del tronco.
V U E L T A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 17	Fecha: 15-05-2019	Categoría: infantil	Sexo: masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 3(Especial)	Mes: Mayo	Semana: 9	Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros	

Objetivo específico: Mejorar el balanceo de los brazos de manera rectilínea, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.

Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.

Instalaciones : Cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5'	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alternó Carreras progresivas	10'	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
P A R T E	Ejercicios -Brazos rectos (En posición sentada el atleta realiza movimientos de brazos posteriores, totalmente estirados, luego realiza movimiento posterior y anterior flexionando los codos.)	5'	30	Método: global, visual directo, repetición. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar tres series de 10 repeticiones cada una mantener la posición del tronco de manera perpendicular al suelo.
	- Acción de brazos (En posición de pies el estudiante flexiona los brazos en un ángulo de 90° y los balancea al mismo tiempo	5'	30	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar tres series d 10 repeticiones manteniendo la posición del tronco lo más erguida posible.

P R I N C I P A L	posteriormente lo hará alternando un brazo adelante y otro atrás.)					
	- Trayectoria de brazos (En posición de pie realizamos el movimiento de los brazos de la misma manera y nos desplazamos marchando o caminando suavemente.)	10´	40	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Este ejercicio se realizará cuatro series de 10 repeticiones cada una el espacio de desplazamiento será de 10 metros.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Balanceos con desplazamientos (El estudiante marcha a paso lento y coordina el movimiento de los brazos adelante a tras sin flexionar codos, luego flexionado codos en la misma dirección.)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras	Realizar seis repeticiones de 15 metros cada una, inicialmente se realizará la acción de brazos al igual que de las piernas y a continuación alternado brazo pierna)
	-Brazo simultaneo (En parejas uno tras del otro agarrando dos bastones uno en cada mano y se desplazan de manera que el braceo se realice hacia el frente.)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, bastones, conos.	Conformar dos hileras enfrentadas.	Realizar seis repeticiones de 10 metros alternando la posición del compañero en cada serie para corregir errores del otro compañero.
-Brazo lento (El estudiante se ubicará en un cuarto de flexión de piernas y sobre los metatarsos a la orden del entrenador deberá realizar pasos pequeños lo más rápido posible y la acción de brazos será a ritmo lento no similar a la acción de piernas.)	10´	10	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación en dos columnas	Realiza 10 repeticiones la acción de las piernas será por 15 segundos tomar en cuenta la acción de brazos para lograr la diferenciación de tren superior con tren inferior.	
V U E L T A L A C	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.

A L M A						
	BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo IAAF_CORRER-SALTAR-LANZAR Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 18		Fecha: 17-05-2019		Categoría: Infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 9		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar el balanceo de los brazos de manera rectilínea, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
M I E N T O	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
	Ejercicios -Cambios de ritmo (El estudiante ubica una pierna más adelantada que la otra y flexiona la rodilla, entonces va a realizar braceos lineales con flexión del codo de acuerdo con la rapidez de la pierna retrasada)					
P A R T E	Ejercicios -Cambios de ritmo (El estudiante ubica una pierna más adelantada que la otra y flexiona la rodilla, entonces va a realizar braceos lineales con flexión del codo de acuerdo con la rapidez de la pierna retrasada)	5´	20	Método: global, visual directo, repetición, continuo. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar cuatro dos series de 10 repeticiones cada una tomar en cuenta la velocidad de la salida de la pierna retrasada.
	Ejercicios -Carrera con testimonio (El estudiante realiza carrera a intensidad baja, con un testigo en					
P R O	Ejercicios -Carrera con testimonio (El estudiante realiza carrera a intensidad baja, con un testigo en	5´		Método: fragmentario, visual directo, repeticiones	Conformar dos hileras	Realizar seis repeticiones de carrera lenta a una distancia de 10

I N C I P A L	cada mano, siempre el testigo durante la carrera va a ir de forma lineal, desde el mentón hacia atrás, rosando la cresta iliaca de la cadera o pelvis.)		6	Materiales: propio cuerpo, conos, testigos.		metros manteniendo la trayectoria constante de los testigos.
	-Balanceo de brazos (De la posición de pie realiza balanceo de los brazos a diferentes ritmos a la orden del entrenador deberá quedar estático para verificar la posición de brazos.)	10´	10	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, banco.	Conformar dos hileras	Realizar diez repeticiones de manera estática mantener la posición del troco erguida y a mirada hacia al frente.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Topar el codo (En parejas un atleta coloca sus brazos en ángulo de 90, he inicia una caminata y su compañero se coloca a un metro atrás de él, y coordinadamente el de atrás va a tocar sus codos con las palmas de las manos.)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras enfrentadas.	Realizar seis repeticiones, alternando una repetición con cada compañero a una distancia de 10 metros.
	-Brazos a reacción (El estudiante va a caminar en una distancia de 10mts, cada dos pasos van a flexionar rodillas, hace también dos pasos con rodillas flexionadas, cuando los pasos son en extensión, los codos se dirigen atrás, pero cuando los pasos van en flexión, los brazos realizan una flexión y se colocan adelante del cuerpo.)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras.	Realizar repeticiones, realizar los dos pasos normales sin elevar la rodilla, recordar mantener la posición de los brazos en 90° en flexión.
	-Braceo con lastre (Ubicar al estudiante en posición de pie frente a la escalera sujetara una pesa pequeña(lastre) de 2 libras y	10´	10	Método: global, fragmentario, repeticiones.		Realiza diez repeticiones sobre la escalera cinco con lastre y cinco

	realizara carrera sobre la escalera a diferentes ritmos y posterior dejara los lastres.)			Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación, pesas.	Formación en una hilera	sin lastre, marcando siempre la posición de los brazos.
V U E L T A L A C A L M A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en circulo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en circulo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
	BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.					

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 19		Fecha: 22-05-2019		Categoría: infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : Medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 10		Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Desarrollar la amplitud de zancada de carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: fomentar en los estudiantes el hábito de la lectura y el rescate y el respeto de las tradiciones de su entorno escolar y social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
CALENTAMIENTO	Calentamiento general	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
EJERCICIOS	Calentamiento específico	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
	Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas					
PARTES	Ejercicios -Paso gigante (El estudiante camina y realiza extensión de la pierna de impulso eleva la rodilla de la pierna libre buscando mayor amplitud en la zancada)	5´	8	Método: global, visual directo, repetición, continuo. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar ocho repeticiones hacinado énfasis en el recobro del talón debe pasarlo más cerca del glúteo, esto se realizará a diferentes ritmos.

P R I N C I P A L	-Amplitud y frecuencia (El estudiante realiza progresivos de velocidad inicialmente incremente la amplitud de zancada y posterior aumentando la frecuencia de zancada)	5´	6	Método: fragmentario, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos.	Conformar dos hileras	Realizar seis repeticiones tres de amplitud de zancada y tres de frecuencia de zancada, tomar en cuenta de no realizar los apoyos sobre los talones.
	-Mejorar amplitud y frecuencia (En dos tramos uno de 10 y otro de 20 metros señalaremos el primer tramo en amplitud de zancada con bastones y el segundo en frecuencia con platos.)	10´	5	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, platos, bastones.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones tomando siempre en cuenta la distancia la distancia entre la frecuencia y la amplitud.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Progresivo y regresivo (Realizamos progresivos con regresivos es decir cambiamos de intensidad de baja a alta y de alta a bajo 10 metros en cada tramo)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos.	Conformar dos hileras.	Realizar seis repeticiones mantener los ritmos y frecuencias de las zancadas.
	- Zancada y pausa (Ubicar aros en Zig-Zag tomando en cuenta la distancia entre cada uno realizar un paso en cada aro y una pausa de 3 segundos y avanzar)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, aros.	Conformar dos hileras.	Realizar seis repeticiones de diez metros ubicando 10 aros cinco con pierna derecha y cinco con pierna izquierda.
	- Ascendentes y descendente (Ubicar a los estudiantes al final de una pendiente de 10 a 15 metros realizar subidas y bajadas)	10´	6	Método: global, fragmentario, repeticiones. Materiales: propio cuerpo.	Formación dos hileras.	Realizar seis repeticiones, realizar recuperación total entre cada repetición alternando una subida y una bajada.

V U E L T A L A C A L M A	pausa para re-hidratación	2'	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3'	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 20		Fecha: 24-05-2019		Categoría: Infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 10		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la amplitud de zancada de carrera, mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad						
Objetivo educativo: Fomentar en los estudiantes el hábito de la lectura y el rescate y el respeto de las tradiciones de su entorno escolar y social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
CALENTAMIENTO	Calentamiento general Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Calentamiento específico Skipping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
PARTES	Ejercicios -Llegar a la huella (Trazar sobre el piso huellas en línea recta a diferentes distancias de menos a más el estudiante deberá tratar de llegar a pisar cada huella)	10´	8	Método: global, visual directo, repetición, continuo. Materiales: propio cuerpo.	Formación en hilera	Realizar ocho repeticiones en un tramo de 15 metros dibujar de menor mayor distancia.
	-Amplitud de zancada					

P R I N C I P A L	(Ubicar vallas de 40 cm en un tramo de 10 metros, el estudiante deberá realizar carrera a diferentes ritmos.)	10´	6	Método: fragmentario, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, conos, vallas.	Conformar una hilera.	Realizar seis repeticiones pasando sobre las vallas estas, obligaran al estudiante a incrementar su amplitud de zancada y cumplir el objetivo del ejercicio, ubicar 10 vallas a cada metro.
	-Paso en valla (El estudiante realizara alargue de la zancada sobre cinco vallas de 40 cm Y el resto del recorrido lo realizara de manera normal)	10´	10	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, vallas, conos.	Conformar dos hileras	Realizar diez repeticiones a una distancia de diez metros cada dos metros ubicar una valla realizar carrera normal y al momento de llegar a la valla realizar amplitud mayor de zancada.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Pasos en césped (Los estudiantes deberán estar descalzos sobre el césped y deberán realizar pasos largo a alta intensidad)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo.	Conformar dos hileras enfrentadas.	Realizar seis repeticiones, a una distancia de 15 metros ejecutando la zancada de mayor amplitud posible.
	- Paso referencia (Se situara marcas sobre el piso a distancias progresivas escalonadas el estudiante deberá realizar velocidad lanzada y ubicar las zancadas en cada marca.)	10´	6	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, tiras de cuero.	Conformar dos hileras.	Realizar seis repeticiones, la carrera lanzada se realizará en 15 metros y las marcas irán desde 1 metro a 1.50 de separación.
V U E L T A L	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento

A C A L M A	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 21		Fecha: 29-05-2019		Categoría: Escolar		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : Medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 11		Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la coordinación del tren inferior con el tren superior en el desarrollo de la carrera , mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
CALENTAMIENTO	Calentamiento general	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
EJERCICIOS	Calentamiento específico	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
	Skiping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas					
PAUSA	Ejercicios -Skiping en escalera (El estudiante se ubicará frente a la escalera y realizará skiping dando un paso en cada escalón realizando movimiento de brazos.)	5´	3	Método: global, visual directo, repetición, continuo. Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Formación en hilera	Realizar tres repeticiones sobre la escalera mantener la posición de los brazos y el tronco de manera correcta.

R T E P R I N C I P A L	-Skipping continuo (El estudiante se ubicará frente a la escalera y realizará skiping dando los dos pasos sobre cada escalón e ir avanzando.)	5´	3	Método: fragmentario, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras	Realizar tres repeticiones sobre la escalera sin bajar la frecuencia de la zancada.
	-Skipping lateral (El estudiante se ubicará de manera lateral es correspondencia a la escalera y realizara skiping dando un paso sobre cada escalón de la escalera.)	10´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación	Conformar dos hileras	Realizar cuatro repeticiones sobre la escalera mantener el ángulo de los brazos siempre firme al avanzar y a elevación de las rodillas.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Adelante y atrás (El estudiante se ubicara frente a la escalera y realizara skiping bajo avanzando dos escalones y retrocediendo uno)	10´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras.	Realizar cuatro repeticiones manteniendo la posición del tronco lo más erguida posible y el balanceo de los brazos debe ser de acuerdo a la zancada.
	- Dentro y fuera (El estudiante se ubicara frente a la escalera y realizara skiping bajo al momento de avanzar un escalón sacara los dos pies a su lado respectivo e ingresara nuevamente.)	10´	4	Método: global, visual directo, continuo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras.	Realizar cuatro repeticiones manteniendo la posición del tronco erguida y el balanceo de los brazos.
	- Avance lateral (El estudiante se ubicará frente a la escalera y realizará salto dentro del escalón e irá realizando apertura de las piernas fuera del escalón y	10´	4	Método: global, fragmentario, repeticiones, continuo.	Formación en una hilera	Realiza cuatro repeticiones al inicio de manera lenta hasta imprimir velocidad en el ejercicio.

	avanzará al siguiente escalón a continuación repetirá esta acción.) Avance lateral: realizar la misma acción de espaldas.			Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.		
V U E L T A L A C A L M A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
SESIÓN DE TRABAJO						
Sesión No: 22		Fecha: 31-05-2019		Categoría: Infantil		Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29		Edades: 11-13 años		Grado: 7mo		Nivel : medio
Programa No: 3(Especial)		Mes: Mayo		Semana: 11		Día: viernes
Entrenador: Kevin Guzmán				Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros		
Objetivo específico: Mejorar la coordinación del tren inferior con el tren superior en el desarrollo de la carrera , mediante la ejecución de ejercicios metodológicos dirigidos al proceso de mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.						
Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.						
Instalaciones : Cancha deportiva						
	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general	5´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
M I E N T O	Calentamiento específico	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
	Skiping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas					
P A	Ejercicios -Pasos laterales (El estudiante se ubicar frente a la escalera y procederá a realizar					

R T E P R I N C I P A L	pequeños saltos sobre el escalón y deberá sacar un pie de manera lateral según el lado que corresponda esto se hará con los dos pies una vez hecho esto avanzara un escalón esta acción la repetirá hasta terminar la escalera.) Variante: realizar la misma acción es posición de espaldas.	10´	4	Método: global, visual directo, repetición, continuo. Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Formación en hilera	Realizar cuatro peticiones haciendo énfasis en la posición del tronco siempre estar erguido.
	-Paso marcado (El estudiante se ubicará frente a la escalera y se desplazará lateralmente y el pie que se ubique dentro de la escalera se eleva con flexión de rodilla mientras que el pie de afuera hará una micro pausa.)	10´	5	Método: fragmentario, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras	Realizar cinco repeticiones haciendo énfasis en la pausa del pie fuera de la escalera y la flexión de la rodilla.
	-Paso rayuela (El estudiante se ubicará frente a la escalera e iniciará realizando un salto a dos pies y al siguiente salto deberá caer a un solo pie(izq-derch) y al siguiente caerá alternando el pie anterior a la caída.)	5´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras	Realizar cuatro repeticiones ubicar la posición de los brazos en flexión de 90°.
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
	- Pierna extendida					

	(El estudiante se ubicará frente a la escalera y avanzara con un pie dentro de la escalera y uno fuera de la misma la pierna que va fuera deberá avanzar extendida y la pierna que va dentro deberá realizar flexión de rodilla y un paso en cada escalón)	10´	4	Método: global, visual directo, repeticiones Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras.	Realizar repeticiones sobre la escalera hacer énfasis en el brazo contrario a la pierna que realiza la zancada.
	- Paso reloj (El estudiante se ubica frente a la escalera con un pie dentro y uno fuera de la misma iniciara realizando salto girando el cuerpo y el pie de fuera deberá ingresar al escalón siguiente y continuara hasta terminar los escalones.)	5´	5	Método: global, visual directo, repeticiones. Materiales: propio cuerpo, escalera de coordinación.	Conformar dos hileras.	Realizar cinco repeticiones hay que mantener la movilidad de las piernas mediante los saltos en todo momento para poder realizar el ejercicio con éxito.
V U E L T A L A C A L M A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	3´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en circulo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	5	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en circulo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
BIBLIOGRAFIA: Joan Rius Sant (2005) _ libro metodologías y técnicas del atletismo. Tobar,Zurata (2013) _ Guía Metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de Carrera.						

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

SESIÓN DE TRABAJO

Sesión No: 23	Fecha: 05-06-2019	Categoría: Infantil	Sexo: Masculino y femenino
No de estudiantes : 29	Edades: 11-13 años	Grado: 7mo	Nivel : medio
Programa No: 4(chequeo)	Mes: junio	Semana: 12	Día: Miércoles
Entrenador: Kevin Guzmán		Lugar: Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros	

Objetivo específico: Evaluar el impacto de los ejercicios metodológicos aplicados para el mejoramiento de la técnica de la carrera de velocidad.

Objetivo educativo: Consolidar en los atletas una formación integral, en correspondencia con las leyes y principios de la conducta social.

Instalaciones : Cancha deportiva

	Actividades	Dosificación		Métodos y materiales	Forma organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	repetición			
C A L E N T A M I E N T O	Calentamiento general	10´	10	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados de manera circular	Acondicionar las articulaciones del tren inferior y tren superior para el calentamiento específico.
	Lubricación Rotación de la cabeza Rotación de las muñecas Rotación del tronco Rotación de los tobillos					
I E N T R O	Calentamiento específico	10´	2	Método: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo.	Formados en dos hileras	Acondicionar y elevar la temperatura basal de los estudiantes para la parte principal del entrenamiento la distancia de recorrido será de 20 metros.
	Skiping Taloneo Rechazo (soldadito) Alterno Carreras progresivas					
P R I	Chequeo Se realizará carrera de velocidad en forma de competencia y se observará la ejecución de los			Método: global, visual directo, repetición, continuo.	Formación hilera	Se realizara distintas carreras entre compañeros para chequear los distintos elementos de la técnica de la carrera de velocidad

N C I P A L	elementos trabajados a lo largo del programa de entrenamiento			Materiales: propio cuerpo.		
	Ejercicios de respiración, iniciamos inhalando por la nariz y exhalando por la boca	2´	2	Método: global, continuo Materiales : propio cuerpo	Formados en dos hileras	Realizar ejercicios de respiración (inhalar y exhalar después de cada actividad realizada.
V U E L T A L C A L M A	pausa para re-hidratación	2´	1	Materiales: bidones de agua	Formados en hileras	Realizar hidratación de los estudiantes después de las actividades realizadas.
	Ejercicios de respiración y corrección de los errores o puntos débiles de la sesión de entrenamiento	5´	2	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar) al final del entrenamiento. Y refuerzo de errores en el entrenamiento
	Elongación-estiramientos	10´	10	Métodos: global, repeticiones, visual directo. Materiales: propio cuerpo	De la posición de pies formados en círculo	Ejecute elongación de los músculos-estiramientos.
	BIBLIOGRAFIA:					

e. Cronograma de trabajo

Mes / Actividades	FEBRERO			MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
Test inicial																			
Aplicación de la propuesta para mejorar el desarrollo de la carrera de velocidad																			
Post test																			

f. Resultados esperados

- Que los estudiantes del séptimo años de educación general básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso generen conocimientos sobre el proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad en sus diferentes fases.
- Que los estudiantes aprendan a diferenciar los diferentes elementos básicos que compone la carrera de velocidad.
- Que los estudiantes aprendan a identificar los diversos ejercicios metodológicos para el correcto proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad.
- Que los estudiantes dominen la ejecución metodológica de los ejercicios para la enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad

g. Recursos

- Canchas de la institución
- Material didáctico
- Suministros de oficina
- Computadora
- Internet
- Silbato
- Conos
- Platos
- Vallas
- Silbato
- Cronometro
- Hulas
- Cuerda
- Escalera de coordinación
- Cinturón
- Recurso humano
- Artículos varios

h. Bibliografía

1. Alvarez del villar. (1983). *Blog de Educacion Fisica* . Obtenido de capacidad fisica básica : <http://edfisicamorilla.blogspot.com/p/capacidades-fisicas-basicas-0.html>
2. Almachi, L. (2015). *Diseño de estrategias didácticas lúdicas para el desarrollo del mini atletismo en Instituciones de Educación Básica*. ambato.
3. CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): *La E. F. en la enseñanza primaria*. Ed. Inde. Barcelona
4. LOPEZ, S. (2015). “INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN DE ESTUDIANTES ESCOLARES DE ATLETISMO ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE QUITO. UN ESTUDIO COMPARATIVO”. sangolqui, pichincha, ecuador.
5. VALERO, A., DELGADO, M., & CONDE, J. (2005). *COMPARACIÓN DE LOS ENFOQUES TRADICIONAL Y LUDOTÉCNICO SOBRE LA EFICACIA Y LA MEJORA TÉCNICA EN EL ATLETISMO*. GRANADA , ESPAÑA .
6. García, J., & Durán, J. (2004). *Jugando al Atletismo* (Primera ed.). Barcelona, España: Real Federación del atletismo.
7. Mazzeo, E., & Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos*. Buenos Aires: Stadium
8. GROSSER, M. (1992). *Entrenamiento de la Velocidad*. Martínez Roca. Barcelona
9. Lorenzo, E. (Julio de 2016). *TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACION PRIMARIA/ EDUCACION FISICA . EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN LA ETAPA PRIMARIA* . Palencia , España .
10. TORRES, J; RIVERA, E Y OTROS (1996). *Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Ed. Rosillo. Granada.

11. Sánchez, M. (2009). El desarrollo de la motricidad en el niño en su paso por la escuela básica. México: El Cid Editor | apuntes.
12. HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*, Ed. Stadium, Buenos Aires
13. PADIAL, P. (2001): Fundamentos del entrenamiento deportivo. INEF. Granada.
14. Barriga, F., & Hernández, G. (2002). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. México
15. Ortiz, J. (2008). Estrategias Educativas para el Aprendizaje Activo. Quito

j. BIBLIOGRAFÍA

1. Moreno, F.J. (1998). “El deporte escolar como labor intencionada de intervención psicopedagógica y de aprendizaje” En VVAA Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte Escolar. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
2. Gómez, J. García Aranda, J. (1993). El deporte en la edad escolar. Actas de las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales. F.E.M.P. La Coruña.
3. O’Neill, J. (1992). Athletics teaching in schools – change at last? An interpretation of “athletic activities” in P.E. National Curriculum. The British Journal of Physical Education. 23, 1, 12-17
4. Almond, L. (1984). Athletics: a changing perspective. The British Journal of Physical Education. 15, 3, 102-103.
5. Elsa Lorenzo. (2016). EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EN LA EDUCACION PRIMARIA.10.Palencia
6. Valero, A. & Conde, J.L. (2003). La iniciación al Atletismo a través de los juegos. El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas. Málaga: Ediciones Aljibe
7. Sant, J. (2005). Metodología y Técnicas de Atletismo. Barcelona.
8. IAAF, Kids’ Athletics. (2006). Atletismo para niños -Un Evento de Equipos para Niños-. Mónaco.
9. Garcia, J., & Durán, J. (2004). Jugando al Atletismo (Primera ed.). Barcelona, España: Real Federación del atletismo.
10. Mazzeo, E., & Mazzeo, E. (2008). Atletismo para todos. Buenos Aires: Stadium
11. Ministerio de Educación y Cultura, C. E.-A. (1992). Guía Didáctica2, Didáctica y Metodología de las Unidades. Quito

12. Sánchez, M. (2009). El desarrollo de la motricidad en el niño en su paso por la escuela básica. México: El Cid Editor | apuntes.
13. CASTAÑER, M. Y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona
14. GROSSER, M. (1992). Entrenamiento de la Velocidad. Martínez Roca. Barcelona.
15. Dornyei, Z. (2005), *The psychology of the language learner: Individual and second language acquisition*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
16. Giménez, F. (2002). El tratamiento de la iniciación deportiva. *efdeportes.com*, 3.
17. HOLLMANN, W, HETTINGER, T. (1980) *Sportmedizin. Arbeits und Trainingsgrundlagen*. Schattauer. Nueva York
18. GARCÍA MANSO y cols. (1998a). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. Gymnos.
19. HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*, Ed. Stadium, Buenos Aires.
20. MATVEEV, L. (1992). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Ráduga. Moscú.
21. Ortiz, J. (2008). *Estrategias Educativas para el Aprendizaje Activo*. Quito
22. Novikov A. y Matvev L. *fundamentos generales de la teoría y metodología de la Educación Física* (Cap. IV, V y VI) S.A “El hábito motor se puede caracterizar como método automatizado de dirección de los movimientos en un acto motor complejo”.
23. Boyle, M. (1 de Junio de 2011). *Alto Rendimiento Ciencia Deportiva*. Obtenido de Revista Alto Rendimiento: <http://altorendimiento.com/desarrollo-de-la-tecnica-y-la-velocidad-de-carrera/>
24. Calero, S., & González, S. (2014). *TEORIA Y METODOLOGIA DE LA EDUCACION FISICA*. ESPE, QUITO. Obtenido de

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9227/3/Teoria%20y%20metodologia%20de%20la%20educacion%20fisica.pdf>

25. Earth, g. (2018).
26. Muller, H., Ritzdorf, W., Thompson, P., & Gozzoli, C. (2008). fundamentos de la carrera. ¡En! Correr; ¡ Saltar; ¡Lanzar ¡Guía oficial IAAF para la enseñanza del atletismo (págs. 13,17)! Mónaco.
27. Rius, J. (2005). METODOLOGIA Y TECNICAS DEL ATLETISMO. Badalona-España: Pidotribo.
28. Romero, E. (1992). Blog de Educación Física. Obtenido de Capacidades Físicas Básicas: <http://edfiscamorilla.blogspot.com/p/capacidades-fisicas-basicas-0.html>
29. SILVIA, L. (2005). “INCIDENCIA DEL CONSUMO DE MÚSICA EN LA CONCENTRACIÓN DE ESTUDIANTES ESCOLARES DE ATLETISMO ENTRE 15 Y 18 AÑOS DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR EN LA CIUDAD DE QUITO. UN ESTUDIO COMPARATIVO”. SANGOLQUI, PICHINCHA, ECUADOR.
30. VALERO, A., DELGADO, M., & CONDE, J. (2005). COMPARACIÓN DE LOS ENFOQUES TRADICIONAL Y LUDOTÉCNICO SOBRE LA EFICACIA Y LA MEJORA TÉCNICA EN EL ATLETISMO. GRANADA, ESPAÑA.
31. Vallejo, G. (abril de 1984). EDUCACION FISICA Y DEPORTE. Obtenido de El ritmo en la Educación Física:
<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/23099/19018>.
32. Medina J (1994) PROCESOS PEDAGÓGICOS SISTMÁTICOS.01

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TÍTULO:

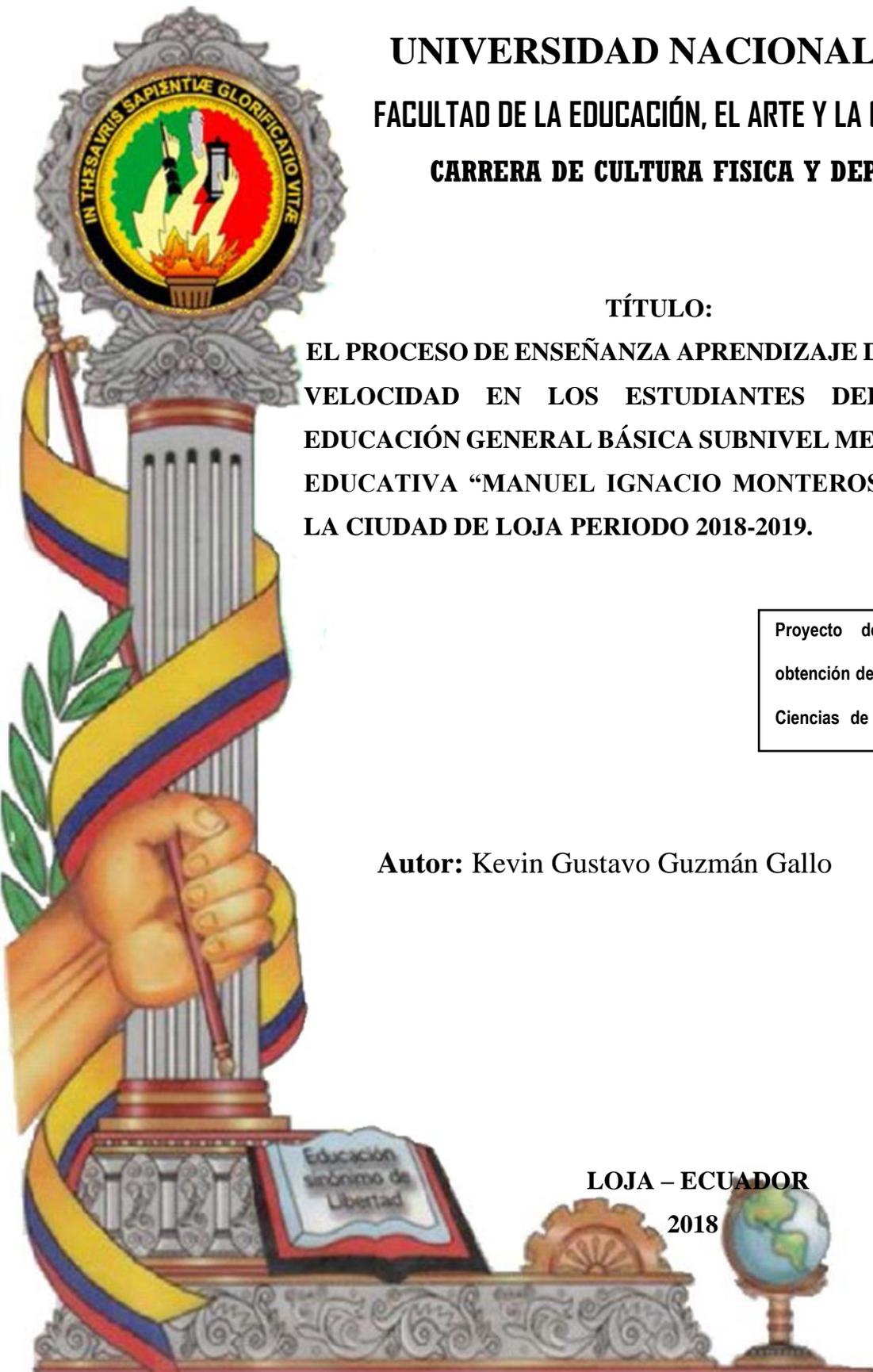
EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

Proyecto de Tesis previo a la
obtención del grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación mención:

Autor: Kevin Gustavo Guzmán Gallo

LOJA – ECUADOR

2018



a. TEMA

EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LA CARRERA DE VELOCIDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 7MO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUBNIVEL MEDIO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

La metodología de la enseñanza es uno de los componentes muy importantes en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes, la misma que se relaciona directamente con el cumplimiento de los objetivos propuestos al inicio del proceso, también asume los métodos y medios con los cual se va abordar los diferentes temáticas para su desarrollo y entendimiento de una manera sencilla, clara y precisa, en el deporte los procesos metodológicos abordan diferentes temáticas en diversas áreas deportivas.

La importancia de las teorías del aprendizaje en la educación, radica en que por medio de estas los profesores obtienen los mejores fundamentos, información e interpretación acerca del aprendizaje, para diseñar oportunidades más adecuadas y que el alumno logre un mejor aprovechamiento en la adquisición de conocimientos.

De acuerdo al diccionario de la real academia española “enseñar”, significa comunicar sistemáticamente ideas, conocimientos o doctrinas, instruir con reglas o preceptos: mientras que “aprendizaje, significa adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o la experiencia. [DRAE,04].

El proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad es complejo, debido a que es la capacidad que más rápido se pierde, se lleva a cabo durante todo el período de vida, siendo una de las habilidades básicas de los seres humanos, el correr ha formado parte de nuestras vidas desde principios de la civilización ésta habilidad surge de manera innata

García Manso y Cols (1998) La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad). (P.32).

El correr con velocidad es un factor muy importante en las actividades físicas explosivas: carreras cortas, saltos... Su importancia decae a medida que la distancia a recorrer aumenta por lo tanto la velocidad debe ser trabajadas desde edades tempranas ya que su correcto proceso de enseñanza contribuye a los estudiantes a mejorar el rendimiento en la ejecución de diferentes deportes.

Es decir, que la velocidad tiene varias más manifestaciones que la de simples desplazamientos de manera lineal, también existe al realizar acciones donde distintos segmentos del cuerpo realizan acciones. Las principales deficiencias detectadas en la

metodología de la enseñanza y aprendizaje de la carrera de velocidad se enmarcan en los siguientes aspectos:

Los profesores no realizan ejercicios de carrera de velocidad en sus clases, motivado al poco conocimiento de esta dentro de las clases de educación física, lo que implica que no están capacitados metodológicamente para aplicar la correcta enseñanza de la técnica en la carrera de velocidad., se observan deficiencias técnicas en los alumnos a la hora de ejecutar la arrancada y durante la carrera ya que realizan demasiado movimientos con los brazos en muchas ocasiones no coordinan con los movimientos de piernas. Los alumnos se muestran lentos en los ejercicios que realizan y así como en los juegos deportivos que desarrollan, muchos de ellos se caen al correr rápido ya que no tienen una correcta coordinación en el proceso de desarrollo de la velocidad, No buscan horarios extraescolares para desarrollar esta capacidad en los niños participantes en la investigación A partir del criterio anterior podemos formular el siguiente problema científico.

¿Cómo aplicar el proceso de enseñanza aprendizaje que facilite mejorar la velocidad en su actividad diaria en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero periodo 2018-2019?

c. JUSTIFICACIÓN

El proyecto que hemos propuesto es de gran importancia ya que facilita la preparación de los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio montero, ya que generara en ellos una gran preparación física y un desarrollo psicológica ya que le permite ser más rápido en su accionar, fundamentalmente cuando practican diferentes deportes o actividades físicas recreativas, además se emplearan nuevos métodos, forma y procedimientos en la planificación durante su preparación, todo este proceso garantizara mejorar los resultados de los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero de la ciudad de Loja.

En la actualidad los procesos de enseñanza aprendizaje para el desarrollo de la velocidad se han dejado de lado debido a la falta de diversos métodos, recursos y medios para su enseñanza de manera correcta, muchas de las veces se abandonan sin antes haberlos concluido, por lo que difícilmente se logra el cumplimiento de los objetivos propuestos en cada una de las etapas de formación de esta capacidad en los estudiantes.

Las razones que motivaron realizar esta investigación, fueron las deficiencias tanto de los profesores quienes aún mantienen métodos tradicionales a la hora de aplicar ejercicios para mejorar la velocidad en los estudiantes que les garantice una correcta asimilación de los contenidos basado en una metodología que garantiza la enseñanza y el aprendizaje de este evento disciplinar que es la velocidad. La poca velocidad que tienen los estudiantes al realizar actividades deportivas o recreativas físicas, ha generado en ellos pocos desplazamientos en sus acciones físicas que lo limitan con el resto de sus compañeros en la práctica deportiva.

La investigación es factible ya que se cuenta con los recursos económicos necesarios para llevar adelante todo el proceso, además se ha consultados con los estudiantes y los profesores, los cuales apoyan esta investigación, contamos con una amplia gama de información desde el punto de vista teórico y práctico que garantizan la fundamentación y las estrategias que nos

permitirán alcanzar los resultados y metas propuestos. Se espera un gran impacto en esta investigación, ya que los profesores y los estudiantes serán capacitados para alcanzar nuevos conocimientos y mejorar el estado de velocidad a través de una propuesta alternativa que se proponga.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

Determinar cómo se comporta la metodología de enseñanza aprendizaje del desarrollo de la velocidad en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero

Objetivos específicos

- Diagnosticar el estado actual del comportamiento del desarrollo de la velocidad en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero
- Elaborar un conjunto de ejercicios técnicos con la aplicación de la metodología de la enseñanza, que garantice el aprendizaje y mejore la velocidad en los estudiantes investigados.
- Aplicar el conjunto de ejercicios técnicos metodológicos direccionados a mejorar la ejecución de la carrera de velocidad.
- Evaluar el impacto del conjunto de ejercicios técnico metodológico para mejorar la velocidad en los estudiantes deportistas sujeto a la investigación.

e. MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Metodología de la enseñanza

Son todos los trabajos realizados anteriormente por otros autores que servirán como aporte para poder orientar, guiar y fundamentarse de mejor forma la investigación, para ello es necesario verificar en la biblioteca de la Universidad Nacional de Loja en la Facultad de Educación Arte y Comunicación, con temas relacionados a la cultura física, esto ayudará a confirmar la existencia de trabajos similares o parecidos que puedan tener una variable o los dos, pero en este caso todos los contenidos vertidos son únicos para ello se tomará como antecedente algunas teorías que hablan del área de la metodología de la enseñanza como parte activa de la educación del estudiante.

Se analizan diversas investigaciones sobre la metodología de enseñanza y el rendimiento académico en general, considerando algunos hallazgos referentes al rendimiento en la historia, los que se ordenan con el fin de darle base científica al proyecto de tesis.

Por ejemplo, Ferro en el 2000, realiza un trabajo con el propósito de realizar un estudio comparativo del rendimiento estudiantil de los alumnos aprobados, a través de un análisis transversal de los indicadores que influyen sobre él, entre el régimen anual y el trimestral, en las materias equivalentes, de la Facultad de Odontología de la UCV. El rendimiento estudiantil fue significativamente superior en los alumnos del régimen anual en primer y segundo año estudiado, en comparación con los estudiantes que cursaron las materias equivalentes durante el sistema trimestral. Se encontró que los resultados obtenidos, en relación con los datos personales, aspectos académicos y aspectos socio-económicos coincidieron en muchos aspectos en ambas poblaciones.

Pinzón de Bojana en el 2006, realiza un trabajo con el propósito de analizar la relación entre la velocidad y el rendimiento diarios de los estudiantes). En un estudio descriptivo correlacional, para el cual se seleccionó una muestra de 310 estudiantes de las tres cohortes

existentes a los que se aplicó el comportamiento a través de un test de eficiencias físicas. Para el grupo total se observó una correlación moderada entre la velocidad y el Rendimiento diarios de los estudiantes investigados, encontrándose congruencia entre la etapa de desarrollo de la velocidad de los estudiantes y sus tareas diarias. No se encontró diferencias significativas entre las cohortes en ninguna de las variables

Las fases para desarrollar la metodología de la enseñanza.

La larga experiencia educadora de la Iglesia ha generado, por la iniciativa del Card. Cardijn para la Juventud Obrera Católica de Bélgica, en la primera mitad de este siglo, la ya clásica metodología del “ver-juzgar-actuar”. De ella, decía el Papa Juan XXIII: “es muy oportuno que se invite a los jóvenes frecuentemente a reflexionar sobre estas tres fases y a llevarlas a la práctica, en cuanto sea posible.

Así los conocimientos aprendidos y asimilados no quedan en ellos como ideas abstractas, sino que los capacitan prácticamente para llevar a la realidad concreta los principios y directivas sociales” El ver-juzgar-actuar surgió como una metodología para la acción transformadora de los cristianos en sus ambientes y para la superación del divorcio entre la fe y la vida. La Iglesia Latinoamericana la asumió en Medellín, cuyos documentos siguen exactamente los tres momentos propuestos.

Lo mismo sucedió en Puebla. Santo Domingo la reasumió explícitamente para la Pastoral Juvenil (SD 119), y siguiendo la propuesta del Primer Congreso Latinoamericano de Jóvenes de Cochabamba, le incorporó dos nuevos momentos: el “revisar” y el “celebrar”. Desde sus inicios, la Pastoral Juvenil Latinoamericana reconoció en ella la metodología que mejor respondía a las condiciones y exigencias de sus opciones pedagógicas, y la asumió creativamente.

A medida que la fue poniendo en práctica en diversidad de grupos, situaciones y momentos históricos, fueron apareciendo variantes, adaptaciones, inclusiones, enriquecimientos de todo tipo, hasta llegar al momento actual en que es posible reconocer muchos métodos que han surgido directamente de ella y que articulan en pasos concretos sus intuiciones fundamentales de partir de la realidad, iluminarla desde la fe, proponer una actitud de conversión y un compromiso transformador, revisarlo y celebrarlo.

Esta conceptualización podemos llevarla a la metodología de la enseñanza de la carrera de velocidad ya que, el ver-juzgar-actuar-revisar-celebrar es hoy un estilo de vida y una espiritualidad, que vive y celebra el descubrimiento de la presencia del deporte en la historia, la actitud de conversión personal continua y el compromiso para la transformación de la realidad.

Ver: Es el momento de toma de conciencia de la realidad. Es partir de los hechos concretos de la vida cotidiana deportiva, para no caer en suposiciones ni abstracciones y buscar sus causas, los conflictos presentes que generan y las consecuencias que se pueden prever para el futuro. Esta mirada permite una visión más amplia, profunda y global que motivará más adelante a realizar acciones transformadoras orientadas a atacar las raíces de los problemas. Sin pretender ser exhaustivos, puede ser útil a veces, utilizar alguno de los instrumentos de conocimiento de la realidad que proponen las ciencias sociales.

Hay que tener en cuenta asimismo que ninguna mirada de la realidad es neutra: siempre están presentes en ella presupuestos teóricos inspirados en criterios, valores, ideologías, etc. Este aspecto se pone de manifiesto en la preparación para la práctica del deporte el inicio de la carrera de velocidad siendo la primera fase de la metodología de la enseñanza para dichas carreras, donde paso a paso le enseñamos los elementos esenciales desde la

postura correcta en el bloque de arrancada, hasta la coordinación de piernas y brazos para la salida de la carrera

Juzgar: Es el momento de analizar los hechos de la realidad a la luz de la fe y de la vida y el mensaje claro de la carrera de velocidad, para descubrir lo que está ayudando o impidiendo a las personas alcanzar su objetivo, con una sólida preparación que les permita su formación como velocista. Juzgar ayuda a tomar conciencia de la importancia de la preparación, de su responsabilidad ante la institución o país que representa. Juzgar exige un conocimiento cada vez más profundo teórico práctico, que consolide su proceso técnico táctico, psicológico, teórico y social en la carrera de velocidad.

Es un momento privilegiado, pues en él se sitúa lo específicamente esta propuesta metodológica, ya que en esta fase el deportista demuestra sus habilidades y destrezas, su fuerza, su velocidad, su recorrido donde impregna el desarrollo de todo lo aprendido en una distancia corta, pero con una explosividad extraordinaria, donde los procesos metodológicos deben estar bien coordinado para poder desarrollar su potencial al máximo.

Actuar: Es el momento de concretizar en una acción transformadora lo que se ha comprendido acerca de la realidad (ver) y lo que se ha descubierto del plan sobre ella (juzgar). Es el momento de la práctica nueva y del compromiso. El Actuar impide que la reflexión quede en lo abstracto. Se debe estar atento para que lo que se proponga realizar no sea fruto de intuiciones momentáneas o decisiones voluntaristas, sino fruto maduro de la reflexión realizada.

La acción transformadora es ante todo una acción liberadora. Parte de las necesidades de las personas y busca atacar las raíces del problema. Hace participar a otros. No queda reducida sólo a la esfera de lo personal, sino que procura incidir realmente en la realidad social. Es un proceso lento, y exige mucha paciencia. Aquí podemos ver la tercera fase de,

es donde debemos enseñar la metodología final de la carrera de velocidad, donde el estudiante ya ha asumido su responsabilidad, es capaz de enfrentar la parte final con esfuerzo, voluntad, decisión, y debe ejecutar su remate final, para lograr cumplir sus metas y objetivos.

Revisar: Es el momento de la evaluación. Es tomar conciencia hoy de lo realizado ayer para mejorar la acción que se realizará mañana. Puesto que la realidad es dinámica, la evaluación enriquece y perfecciona la misma visión de la realidad y, al mismo tiempo, sugiere acciones nuevas más profundas, críticas y realistas. Se trata de verificar el grado de cumplimiento de los objetivos y la forma de asumir las responsabilidades, de evaluar el proceso, de preguntarse por las consecuencias de las acciones que se están realizando y de encontrar formas para afianzar los logros, superar las dificultades y continuar avanzando. Aquí se revisa la metodología de la enseñanza aplicada en la carrera de velocidad, cuáles fueron las deficiencias y como mejorar y transformar la misma para las próximas enseñanzas.

El proceso de enseñanza aprendizaje

La enseñanza no puede entenderse más que en relación al aprendizaje; y esta realidad relaciona no sólo a los procesos vinculados a enseñar, sino también a aquellos vinculados a aprender.

El aprendizaje surgido de la conjunción, del intercambio...de la actuación de profesor y alumno en un contexto determinado y con unos medios y estrategias concretas constituye el inicio de la investigación a realizar. “La reconsideración constante de cuáles son los procesos y estrategias a través de los cuales los estudiantes llegan al aprendizaje (Meneses, 2007 , págs. 31,32).

De igual manera el proceso de enseñanza aprendizaje aborda una realidad dividida en los actos del enseñar y el aprender que en diversas ocasiones los conocimientos a transmitir no son

entendidos por parte del alumno de ahí la temática del docente de poder abarcar y entender los factores que favorezcan su enseñanza.

Tomando como referencia a Contreras, entendemos los procesos enseñanza-aprendizaje como “simultáneamente un fenómeno que se vive y se crea desde dentro, esto es, procesos de interacción e intercambio regidos por determinadas intenciones (...), en principio destinadas a hacer posible el aprendizaje; y a la vez, es un proceso determinado desde fuera, en cuanto que forma parte de la estructura de instituciones sociales entre las cuales desempeña funciones que se explican no desde las intenciones y actuaciones individuales, sino desde el papel que juega en la estructura social, sus necesidades e intereses”. Quedando, así, planteado el proceso enseñanza-aprendizaje como un “sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje” (Contreras , 1990, pág. 23) .

Evaluación de la metodología de enseñanza.

Cada docente es docente según su forma de expresar in situ, los conceptos que tenga de alumno/a, profesor, escuela, objetivos, contenido, metodología, recursos y evaluación, sin embargo y desde la óptica de que el sistema está para favorecer a los individuos en el fortalecimiento de sus competencias y la adquisición de nuevas habilidades y destrezas, se aconseja a los educadores, docentes y formadores de personas que tienen problemas de aprendizaje que la mejor forma de desarrollar los contenidos es a través de actividades secuenciadas (programas guía de aprendizaje o enseñanza programada) con lo cual estas deben ser preparadas previamente por el profesor, permitiéndose con ello ponerlo en situación de construir por sí mismo los conocimientos, con la ayuda del resto de los compañeros y del profesor, superando la mera asimilación de conocimientos ya elaborados

La evaluación valoriza las conquistas alcanzadas, permite experimentar alegría por el camino recorrido, hace consciente el crecimiento de las personas y pone en común las

experiencias vividas por los jóvenes que compartieron el mismo compromiso. Este es un momento muy importante de la metodología, muchas veces olvidado o dejado de lado. Sin él no se pueden alcanzar los frutos esperados. Sin evaluación, la acción deja de ser transformadora, no se valoran los logros ni se aprende de los errores, no se estimulan nuevas acciones.

Etapas del Aprendizaje Técnico

Este proceso de enseñanza de la velocidad, permite el aprendizaje de la habilidad técnica luego de varios años de experiencias ininterrumpidas. Meiner (77) desarrolla también tres niveles de dominio, el de principiante, el avanzado y el de alto dominio. Por su parte Martin (77) añade un cuarto nivel. Matveev (77) observan dos momentos, el de enseñanza, y el de perfeccionamiento. Más recientemente Nadori (85) designa tres, bajo los epígrafes de no específica, semi-específica, y específica para la adquisición de la habilidad técnica. Bien sean dos o tres etapas, casi todos los autores coinciden en determinar que, en un primer momento, se debe lograr la construcción básica del modelo técnico, comprendiendo las condiciones del gesto, así como reconocer, e interpretar, las características del entorno en las que el movimiento técnico debe producirse y adaptarse.

En un segundo nivel de técnica, debe perfeccionar sus movimientos, eliminando los in- necesarios (Harre 76). Obteniendo un grado de fijación y regularidad suficientes, así como perfeccionar los procesos decisionales, identificando las características integradas en el entorno, predecir los acontecimientos, y jerarquizar las respuestas que son susceptibles de ser utilizadas en una determinada situación competitiva.

Los autores que se decantan por un tercer nivel definen en él los fenómenos de constancia y de disponibilidad que permitan altos niveles de ejecución técnica en cualquier situación del entorno.

Mientras que los que sólo proponen dos fases, estos logros los incluyen en la segunda, como una consecuencia final del proceso de entrenamiento bien realizado. Creemos que falta una tercera, o cuarta etapa en la que el estudiante, dueño de su técnica, puede crear nuevas formas de habilidad, identificándolas como algo propio y que le sirven como estímulo para permanecer largos años en la práctica deportiva. Bien es verdad que hay especialidades deportivas en las que éste proceso es más difícil, e incluso puede venir mediatizado por el reglamento específico.

Etapas del modelo de construcción del practicante del deporte

En cualquier caso, lo que parece incuestionable es la necesidad de dividir en etapas la vida de los estudiantes practicantes de actividades físicas deportivas de los sujetos, a fin de poder ajustar los procesos madurativos biológicos con el desarrollo de la habilidad técnica y otros. Para nosotros esa propuesta es, en los deportes que nos ocupamos de:

- A) Etapa de condicionamiento general polivalente (de 8 a 10 años).
- B) Etapa de preparación multilateral orientada de (10 a 12 años).

Definiremos en cada una de ellas los criterios de diferenciación en la formación de la habilidad técnica, como consecuencia de un entrenamiento organizado en los parámetros que hemos venido indicando.

- A) En esta etapa la participación motora debe desarrollar todas las capacidades coordinativas. Con orientación inespecífica, modificando constantemente las condiciones del entorno del

practicante. Se fundamenta por tanto en la experimentación motriz de todas las capacidades de movimiento. También se desarrollarán todas las áreas de capacidades condicionales en equilibrio con estas coordinativas.

En cuanto al entrenamiento de participación cognitiva debe centrarse en objetivos que permitan la comprensión del movimiento como capacidad humana, así como la autoconciencia del individuo durante ese movimiento.

En esta etapa no se ha diferenciado nada el entrenamiento de unos individuos a otros, por lo que todos ellos pueden realizar después todo tipo de deportes. El profesor deberá observar el área de movimientos, y de cogniciones, en las que cada sujeto aprende más rápidamente o destaca sobre sus compañeros, para poder realizar la siguiente etapa, correctamente.

B) Cuando el sujeto y el profesor son conscientes de la mayor eficacia en una determinada gama de movimientos, se inicia esta segunda etapa de preparación multilateral orientada. En ella el entrenamiento de la habilidad técnica se centra en la mejora de las coordinaciones inespecíficas del grupo de movimientos en los que el individuo tiene talento, y que se pueden aplicar posteriormente en alguna especialidad deportiva. Como el profesor conoce el proceso de la carrera de velocidad, en cuestión propondrá una orientación elemental hacia la práctica de los elementos técnicos de esa especialidad y de las formas complementarias que su experiencia le indique. En este momento es muy importante tener presente el análisis de la técnica, para proponer los aspectos espacio-temporal predominante en esa especialidad, así como los estructurales que sean el fundamento de las adquisiciones técnicas posteriores en esa habilidad específica.

En este momento se inicia la primera diferenciación en el entrenamiento de la habilidad técnica y en las prácticas de participación cognitiva, lo que permitirá, junto con la observación

del desarrollo biológico, determinar con menos errores la ejecución técnica de la velocidad futura que ya se inicia de forma específica inmediatamente.

Por último, debemos decir que el entrenamiento técnico que aquí hemos planteado, no tiene sentido si no se compatibiliza con el entrenamiento de la habilidad de enseñanza, que sistemáticamente hemos ignorado al no ser éste el motivo de este trabajo.

Pruebas de pista

El atletismo es considerado por muchos como el “rey de los deportes”, por ser el más ancestral y la base de los demás, el atletismo comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar o lanzar un objeto. Aunque debe ser incluido en bloque de juegos y deportes, está muy relacionado con el capítulo de cualidades físicas y motrices. Desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se trata de una actividad muy apropiada para crear una sólida base motriz en el alumno; así mismo, por los altos valores formativos que conlleva, es un deporte muy interesante si se plantea desde una perspectiva pedagógica.

Atletismo es el nombre que recibe la agrupación de diversas disciplinas deportivas, que consiste en diferentes competencias de carreras. De acuerdo a sus características, estas pruebas atléticas pueden clasificarse de diferente forma. Las pruebas de pista son aquellas que se desarrollan en un circuito. La pista en cuestión suele tener forma ovalada: dos rectas se unen a partir de la inclusión de dos curvas.

Las medidas de las pistas, que pueden ser cubiertas o estar a la intemperie, varían, aunque las pistas de cuatrocientos metros son las más frecuentes. Entre las pruebas de pista, hay diversos tipos de carreras, que pueden implicar la participación de atletas individuales o de equipos.

La prueba de 100 metros es la más famosa: los competidores atraviesan una distancia recta de 100 metros a la mayor velocidad posible, corriendo en un terreno nivelado y sin obstáculos. También existen otras carreras de velocidad sin obstáculos dentro de las pruebas de pista: la prueba de 200 metros y la prueba de 400 metros. En este último caso, lo habitual es que la competición implique dar una vuelta entera a la pista.

La carrera de velocidad.

Concepto de velocidad.

Se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.

Palabras claves Capacidad compleja. Para que se produzca un acto motor a una determinada velocidad, intervienen diferentes procesos. Este acto motor vendrá determinado por los niveles de actuación de los sistemas bioenergéticos y de un control sobre ellos.

Capacidad derivada. No se trata de una capacidad motora básica, ya que no tiene órgano ni sistema fisiológico específico. Es el resultado de los niveles de actuación de unos procesos funcionales determinados.

Las capacidades motoras básicas son las condiciones motoras (resistencia y sistema energético, fuerza y sistema muscular coordinación y sistema nervioso).

Capacidad regular, determinada los niveles temporales de la actuación de los sistemas que producen la respuesta motora.

Respuesta motora óptima. Correspondencia entre valor real y valor nominal. No contempla solo la ejecución, sino también la velocidad de esta. Analizada la definición enunciada se encontrará que en ningún momento aparece la expresión “acción motriz realizada en el menor tiempo posible”. Y esto es debido a la necesidad de entender que esa expresión hace referencia a la rapidez y no a la velocidad. se debe diferenciar estos conceptos para poder realizar un buen trabajo.

Maquinaste, Polette (2005) manifiesta "Que la velocidad es una cualidad resultante, no una cualidad física por sí sola, no tiene un sistema propio, sino que es el resultado de diferentes procesos" (pág. 145). Para que se produzca un acto motor a una determinada velocidad deberá venir determinado por unos niveles de actuación de los sistemas bioenergéticas y de control sobre los mismos.

De esta manera se puede decir que la velocidad está condicionada por el nivel de otras cualidades físicas como la fuerza y la resistencia, y en el caso de deportes con elevadas exigencias de técnica, también por esta última. En los deportes de cooperación-oposición, además de lo anterior, no hay que olvidar la capacidad de toma de decisiones. Esta cualidad viene bien muy marcada por el control motor.

Algunos autores definen la velocidad como un tipo de fuerza, y no la valoran como cualidad, pero hay que alejarse de este planteamiento. Los resultantes de estos procesos dan un margen de maniobra en el rendimiento que no lo da ninguna cualidad primaria, y es la regulación de los parámetros temporales lo que finalmente definirá la activación de los procesos que intervienen en la respuesta motora óptima.

Este concepto se puede definir como la correspondencia entre el valor real y el valor nominal (lo que se realiza con lo que se plantea ejecutar) relacionándola ejecución con las

condiciones externas (esto es, la ejecución a la velocidad necesaria).de esta manera, se debe indicar que durante largo tiempo el concepto de velocidad no estaba completo, pues no permitía englobar, por ejemplo, el trabajo de velocidad en los deportes de colaboración-oposición; solo argumentaba el trabajo de rapidez, pero no cualquier acción realizada a una velocidad que no fuera la máxima. Manifestaciones de la velocidad.

La velocidad dentro del contexto deportivo se presenta en diferentes formas que serán denominadas como manifestaciones o tipos de velocidad. La velocidad y sus manifestaciones serán incluidas dentro del proceso de información, es decir, se encontrarán unas manifestaciones de velocidad antes de iniciar la acción motriz (velocidad de reacción) y otras manifestaciones en el momento y durante el acto motor (velocidad inicial y velocidad de desplazamiento).

Velocidad de desplazamiento Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o a cíclicas, segmentares y globales. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenarle de manera pura (con métodos de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se ha de tener en cuenta que la mejora del resto de las cualidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad.

Dentro de la velocidad de desplazamiento existen diferentes expresiones comentadas por otros autores como manifestaciones: Por un lado, la velocidad máxima que es posible alcanzar. Esta expresión solo se puede dar después de una aceleración dada en un desplazamiento de 40-50m, por lo que se puede mantener muy poco. Sin embargo, se pueden encontrar textos en los que se habla de velocidad máxima segmentaria donde no se destacan para nada el momento de la máxima velocidad. Por otro lado, se encuentra la velocidad

frecuencia, o la velocidad media mantenida. Se da únicamente, al igual que la velocidad máxima en movimientos cíclicos. Se define como la velocidad de repetición alternada.

Aunque la capacidad para reaccionar y moverse rápido en su mayor parte se hereda, el entrenamiento puede contribuir a mejorarla. La velocidad depende de la capacidad del músculo para ejercer una gran tensión que mueva rápidamente el cuerpo o determinadas articulaciones. Es por esto que las ganancias de velocidad están determinadas por las ganancias de fuerza, de ahí que aparezcan durante la pubertad y la Pos pubertad. Pre pubertad: a lo largo de esta etapa, la capacidad para realizar acciones rápidas aumenta progresivamente, sobre todo en la fase final.

Las ganancias en la velocidad se deben principalmente a la mejora de la coordinación en los brazos y las piernas, y no tanto a las ganancias de fuerza. Pubertad: Las ganancias de fuerza influyen de forma positiva en el desarrollo de la velocidad. Las mujeres, al madurar antes, muestran mayor ganancia en la primera etapa y los hombres en la segunda. Pos pubertad. Las ganancias son más visibles, sobre todo en los chicos.

Las chicas alcanzan una “meseta” durante la Pos pubertad, por lo que es importante estimular la velocidad mediante el entrenamiento. Las mayores diferencias entre ambos sexos se aprecian en lo que respecta a la velocidad del tren superior. Aquellos sujetos que se han visto beneficiados de un entrenamiento multilateral mejoran su velocidad debido a un mayor grado de coordinación y capacidad discriminativa del sistema nervioso. De este modo, al procesar la señal o la situación de juego, el sistema nervioso selecciona la acción y estimula la activación de los músculos con el fin de realizarla, y la ejecución de los movimientos rápidos que son necesarios.

Factores básicos que influyen en la velocidad

Debemos destacar de entre los factores básicos que influyen en la capacidad de velocidad, por lo que nos interesa para el desarrollo de la misma las siguientes:

- **Tipos de fibras musculares:** La velocidad de contracción de un músculo depende, en gran medida, del tipo de fibras que lo componen. Hay una gran relación entre el porcentaje de fibras rápidas, tipo II o blancas y la velocidad de movimientos. Los practicantes y deportistas de actividades de velocidad tienen un predominio de fibras rápidas o blancas, lo cual nos puede hacer pensar que es un factor que determine mejoras en rendimientos de esta capacidad.
- **Velocidad de transmisión nerviosa:** La velocidad con la que los ramales nerviosos transmiten los estímulos varían según los individuos, la desencadena su propio Sistema Nervioso Central. Así, a mayor velocidad de transmisión, mayor será la velocidad de contracción y mayor la de movimiento. Además, depende del grosor, del diámetro del nervio que la transmite. Las fibras tipo II, blancas o rápidas, están inervadas con ramales nerviosos de mayor grosor o diámetro que las del tipo I, rojas o lentas.
- **Fuerza muscular:** Sobre todo en la fase de aceleración, el disponer de una mayor fuerza proporciona mejores resultados de velocidad. Una mejora de velocidad suele ir precedida de una mejora de la fuerza.
- **Frecuencia de movimientos:** Se entiende por frecuencia el número de ejecuciones de un gesto en la unidad de tiempo. La mayor frecuencia de movimientos, a igualdad de fuerza, aumentará la velocidad del movimiento. Suele asociarse al dominio técnico y es susceptible de mejorarse con el desarrollo de la coordinación.
- **Coordinación inter e intramuscular:** Si la musculatura no actúa de forma sincronizada se producirá un freno en las acciones. Este aspecto debe entenderse como la armonía, la

sincronía, entre la inhibición y excitación de los grupos musculares involucrados en la acción motora que se ejecuta con velocidad. Hace referencia a la mejor coordinación de los músculos agonistas y antagonistas en la actividad que se realice.

- **Elección de respuesta:** Cuanto menor número de respuestas se pueden dar al estímulo recibido, o si la respuesta esta aprendida de antemano, permite que esta se efectúe en menor tiempo y por lo tanto con mayor velocidad.
- **Dominio técnico:** La mejor técnica, la más fácil ejecución de un movimiento o gesto técnico, su dominio, permitirán responder o actuar con mayor velocidad cuando existan exigencias de realización con rapidez.
- **Calentamiento:** La realización de un esfuerzo que ponga en juego una frecuencia elevada de movimientos necesita un calentamiento óptimo. El calentamiento, como sabemos, disminuye la viscosidad muscular, refuerza la elasticidad y la capacidad de extensión del músculo, al tiempo que aumenta la capacidad de reacción del sistema nervioso, afecta a la atención, mejorando los procesos neuromusculares, lo que repercutirá en las acciones donde se exija velocidad. (Garcia Piellecer, La velocidad 4,7, 2011)

Desarrollo de la velocidad según los periodos escolares

Exponemos aquí lo que consideramos que deben ser las pautas de trabajo para un desarrollo de la velocidad en función de las edades que comprenden la etapa escolar.

Durante el Primer Ciclo de Educación Primaria (Antes de los ocho años):

Teniendo en cuenta los estudios de Israel (1977) y Blaser (1978), citados por Weineck, y algunos otros autores, se coincide en la necesidad de estimular, incluso ya desde los tres años, y hablamos de estimular, no de desarrollar ni de entrenar, aspectos de

velocidad, que irán acompañando la mejora de la coordinación en función de que irá mejorando la habilidad de la carrera; así, una estimulación en factores de velocidad puede ser determinante ya en estas edades y puede ser llevado a cabo a partir de juegos, persecuciones, carreras no limitadas y sin mediatizar, carreras con obstáculos, etc.

Durante el Segundo y Tercer Ciclo de Educación Primaria (Entre los ocho y los doce años):

Se plantea un entrenamiento o desarrollo, no sistematizado, sobre la base de formas jugadas. La velocidad, tanto de reacción como la gestual o acíclica y de desplazamiento o cíclica, ya pueden ser desarrolladas, entrenadas, utilizando formas poco específicas, a ello ayudará el aumento de la frecuencia de movimientos. Debe enfocarse más desde una perspectiva que una el trabajo de velocidad con el de coordinación, los procesos nerviosos, el sistema nervioso y el sistema locomotor pasivo ofrecen condiciones favorables para el desarrollo de la velocidad. Los desplazamientos mediante tareas que mejoren la coordinación neuromuscular, será el aspecto práctico que dará mejores resultados en estas edades, frente a la problemática mejora de la fuerza, deben formar la base de nuestro trabajo.

Utilizar todos los ejercicios elementales de técnica de carrera, desplazamientos en forma diversificada y atrayente: relevos en forma de juego, skipping, aceleraciones, combinaciones andando - carrera - andando, cambios de dirección, ejercicios de velocidad de reacción, en los que se debe coger, lanzar, parar, correr, utilizando las más variadas posiciones y todo tipo de estímulos de inicio, visuales, táctiles, auditivos, etc. deben ser formas prioritarias en el planteamiento de sesiones para el desarrollo de la velocidad.

Deberíamos tener en cuenta que los tiempos de intervención en los ejercicios de velocidad propiamente dicha, no deberían durar más de los cuatro a seis segundos, planteando siempre recuperaciones suficientemente amplias.

Durante el Primero y Segundo Ciclo de Educación Secundaria (Entre los doce y dieciséis años):

Se podría comenzar a realizar entrenamientos sistematizados, aunque puede mantenerse un trabajo paralelo al de la etapa anterior. Tendremos que emplear nuevos elementos para lograr adecuar el “nuevo físico” que distingue a los alumnos y alumnas en estas edades, a los movimientos específicos de velocidad que se consideren para su desarrollo.

Ahora los movimientos de velocidad necesitarán de la fuerza que tiene que desarrollarse paralelamente, sobre todo a partir de los catorce años, incidiendo en el trabajo de fuerza - velocidad: lanzamientos, balones medicinales, auto carga, etc. Introducir con precaución ejercicios de saltos verticales y horizontales.

Deben tomarse excesivas precauciones para no desarrollar un trabajo de velocidad que esté relacionado con el empleo de la vía energética anaeróbica láctica, aunque al final de esta etapa puedan comenzar a emplearse esfuerzos que desarrollen los aspectos de capacidad. Así, habrá que considerar que la aparición de ácido láctico para iguales esfuerzos es mayor en chicas en relación con los chicos, sobre todo a partir de los catorce o quince años.

A partir de los diecisiete años:

Se puede comenzar un entrenamiento sistematizado sin cortapisas, basado en número de series, repeticiones, etc. Pudiéndose desarrollar ya todo tipo de velocidades. (García Piellecer, la velocidad 4,8, 2011)

MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales utilizados en la investigación, garantizan los resultados educativos de todo este proceso, todas estas oportunidades fueron aprovechadas de forma eficiente al disponer de ellos, es preciso destacar que en esta investigación los materiales incluyen soluciones de creación que toman en consideración aspectos pedagógicos, tecnológicos y organizativos de tal forma que los creados sirvieron de soporte a un proceso educativo bien formado

materiales

- Cámara fotográfica, infocus
- Libros, artículos, tesis de grados
- Internet
- Computadora y material de oficina
- Flash memory
- Marcadores
- Esferos

Recursos humanos.

- Los alumnos y docentes de la en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa
Manuel Ignacio Montero

Recursos institucionales

- Canchas de la institución

f. METODOLOGÍA

El presente trabajo investigativo se enmarcó en la investigación descriptiva, toda vez que se fundamentará en fuentes bibliográficas, cuyo propósito es dar a conocer a través del discurso escrito, las relaciones, las características de las variables y como se presenta el problema en la realidad objetiva del escenario de investigación. En este caso, conocer sobre la importancia del proceso de enseñanza y la carrera de velocidad. Se trató de un estudio cualitativo – descriptivo ya que pretende narrar de forma fidedigna lo que ocurre, lo que la gente dice, como lo dice y de qué manera actúa.

Tipo de diseño

El tipo de diseño es pre-experimental, ya que se aplicó un pre-test inicial y un pos-test, que permitió comprobar si existió transformación al aplicar la alternativa propuesta.

Para desarrollar adecuadamente el trabajo investigativo necesariamente se utilizó métodos, técnicas e instrumentos cuya finalidad es brindar una metodología óptima para el desarrollo del proyecto.

Métodos

- **Método Científico.** - Este método estuvo presente en todo el trabajo investigativo, ya que posibilitó la formulación del problema, el planteamiento de objetivos, la investigación de campo, el análisis e interpretación de resultados y la difusión de estos. Su aplicación adecuada garantizó el rigor del desarrollo del trabajo investigativo.
- **Método Analítico- Sintético.** - Este método al igual que el anterior es de vital importancia para el desarrollo del proyecto ya que se lo utilizó para la segregación de resultados y datos estadísticos. Trata de los hechos partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran dichas partes para unificarlas de manera holística e integral (sintético)

- **Método Descriptivo.** - Este método se lo utilizó en la caracterización del problema con las especificidades que presentan cada una de las variables, y por medio del discurso escrito permitió la narración de los hechos, de manera real y objetiva, tal cual se presenta en el escenario de la investigación.

Técnicas e Instrumentos

Para el trabajo investigativo se utilizarán: la técnica de la observación directa, la técnica de la encuesta, la técnica de la entrevista(test).

Técnicas

La Observación directa. - Se aplicará a las niñas y niños para determinar la importancia de la Metodología de enseñanza y la carrera de velocidad como variables de la investigación.

Construida con indicadores directamente relacionados con los detalles, conductas comportamientos y costumbres en la manipulación de las herramientas inherentes a la importancia del proceso de enseñanza aprendizaje y la carrera de velocidad de los niños participaran en el proceso investigativo. Proporcionó las pautas para la elaboración de actividades que conlleva a la mejora de la relación e influencia de las variables.

Técnica de la encuesta. – Se aplicará a los estudiantes para obtener información sobre los aspectos relacionados con el proceso de enseñanza de la carrera de velocidad y si los mismos han tenido una preparación metodológica de manera acorde a su etapa de desarrollo.

Técnica de la entrevista. - Se aplicará al docente para saber aspectos puntuales sobre la metodología utilizada en la carrera de velocidad con un conjunto de preguntas previamente estructuradas.

Instrumentos

- Ficha de observación
- Encuesta
- Registro de entrevista
- Test

Población y Muestra

La muestra que participara en el proceso investigativo está integrada por 29 Niños y Niñas de en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero

El Proyecto se realizará en los estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros de la provincia de Loja y cubrirá el periodo académico entre noviembre del 2018 y junio del 2019.

Cuadro de población

Tabla1

Tabla de población

POBLACIÓN	TOTAL
Niños Niñas	31
Entrenador	2
Total	33

Nota : cuadro de población a realizar el estudio

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MARZO/NOVIEM BRE 2018	NOVIEMBRE/DICIEMBR 2018	ENERO 2019/ MAYO 2019	SEPTIEMBRE /DICIMBRE 2019
<i>ELABORACIÓN DEL PROYECTO</i>	X			
<i>APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS</i>		X		
<i>ELABORACIÓN DE LA TESIS</i>			X	
<i>PROCESO DE GRADUACIÓN</i>				X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Talento humano

- Investigador: Kevin Guzmán
- Docente y estudiantes de 7mo año de la unidad educativa Manuel Ignacio Montero de la provincia de Loja y cubrirá el periodo académico entre noviembre del 2018 y junio del 2019.

Recursos materiales

- Cámara fotográfica
- Libros
- Internet
- Computadora y material de oficina
- Flash memory

Tabla2

Presupuesto del proyecto

PRESUPUESTO	
Elemento	Costo
Material de oficina	90.00
Internet	120.00
Portátil	600.00
Cámara fotográfica	300.00
Transporte	100.00
Alimentación	100.00
Impresión del proyecto	10.00
Total	1 060.00

Nota: *presupuesto total del proyecto*

Todos los gastos económicos que se realicen para el desarrollo del presente trabajo serán solventados por el investigador.

i. BIBLIOGRAFÍA

- Ferro T., María J. Análisis comparativo del rendimiento estudiantil entre el régimen trimestral y anual en la facultad de odontología de la UCV. ISSN: 0001-6365. Páginas/Colación: p.8-13: il. En: / acta odontológica venezolana Vol. 38, Nro.1 abril de 2000.
- Ferro. M. (2014). Análisis comparativo del rendimiento estudiantil entre el régimen trimestral y anual en la facultad de odontología de la U.C.V. Volumen 38.
- Harre,D. (1999). **La capacidad de la fuerza y su entrenamiento** Revista de Entrenamiento Deportivo, 1 (1994), pp. 32-38
- Pinzón, Betania (2003). Madurez Vocacional y Rendimiento Académico de Estudiantes Universitarios. Trabajo Especial de Grado para optar al título de Especialista en Metodología de la Investigación. Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.
- Posada, R. (2014). La lúdica como estrategia didáctica (tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://bit.ly/1GCe99L>
- Barone, Luis (2006) Las condiciones físicas (1ra ed.) Edit. Palabra suelta Caracas-Venezuela pág. 146.
- Makinster, Pollette (2005) La Velocidad (2da ed.) Edit. Sopena Buenos AiresArgentina pág. 145.
- Matvéev, I. "Fundamentos del Entrenamiento deportivo" Ed. Ráduga.
- Meinel; Schnabel. "Teoría del movimiento" S. Stampa sportiva. 1984.
- Plaza, Juan (2008) El atletismo (2da ed.) San Juan-Puerto Rico pág. 118
- Contreras , M. (julio de 1990). *procecsos de enseñanza* .
- Garcia Piellicer, G. J. (2011). La velocidad 4,7. 3-4.
- Garcia Piellicer, G. J. (2011). la velocidad 4,8. 5-6.
- Meneses, G. (2007). *El proceso de enseñanza aprendizaje* .

ANEXOS



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Ficha de observación

Datos generales

Docente:

Asignatura: Cultura física

Nivel: medio

Grado: 7mo año de educación general básica

Institución educativa: Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero

Barrio: Obrapía

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Aspectos a observar	Nunca	A veces	frecuentemente	Siempre
Se utiliza ejercicios específicos para cada fase de la ejecución de la carrera.				
Adapta los diferentes ejercicios de acuerdo a la necesidad del deportista.				

Realiza el braceo de manera equilibrada.				
Mantiene un postura del cuerpo relajada				
El movimiento de los brazos es relajado				
El movimiento de brazos es coordinado				
Eleva las rodillas al momento de la zancada				
Realiza el apoyo sobre los metatarsos				
El ritmo de la zancada es constante				
Mantiene el equilibrio del inicio hasta el final de la carrera				
Mantiene la vista al frente				



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Tema: El proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad en los alumnos de 7mo años de educación general básica subnivel medio de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Encuesta al estudiante.

Nombre: Kevin Gustavo Guzmán Gallo

Observación: para llenar la encuesta lea con atención cada una de las preguntas del cuestionario, y marque con una (x) la respuesta sobre lo que considere.

Introducción: obtener información sobre la metodología de la enseñanza en la carrera de velocidad.

Sexo:

Masculino ()

Femenino ()

1. ¿Conoce usted que es a velocidad?

Si ()

No ()

2. ¿ha practicado la carrera de velocidad?

Si ()

Nunca ()

3. ¿A practicado ejercicios para la velocidad dentro de la escuela?

Si ()

No ()

4. ¿Dónde practico usted por primera vez la carrera de velocidad?

Escuela ()

Barrio ()

Club ()

Federación ()

5. ¿Quién le motivo a practicar la carrera de velocidad?

Profesor ()

Familiares ()

Amigos ()

6. ¿Cómo considera la metodología de enseñanza la carrera de velocidad?

Buena ()

Regular ()

Mala ()



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

ENTREVISTA

Tema: El proceso de enseñanza aprendizaje de la carrera de velocidad en los alumnos de 7 mo años de educación general básica subnivel medio de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Encuesta al estudiante.

Entrevistador: Kevin Gustavo Guzmán Gallo

Entrevistado: docente

1. ¿cómo considera usted la carrera de velocidad dentro del ámbito escolar?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Qué tipo de metodología aplica para la enseñanza de la velocidad?

.....
.....
.....

3. ¿Ha considerado en planificar o ha planificado periodos de calases para la enseñanza de la carrera de velocidad?

.....
.....
.....

4. ¿En el proceso de enseñanza utiliza medio lúdicos para la enseñanza de la carrera de velocidad?

.....
.....
.....

5. ¿Cómo considera usted el desarrollo de la carrera de velocidad en los estudiantes?

.....
.....
.....



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Test de velocidad para escuela.

Alumno/a: _____ Observada por: _____	Curso: _____
---	------------------------

Carrera de velocidad Distancia: <u>30 metros</u>		Inicial Fecha: _____	Final Fecha: _____
--	--	--------------------------------	------------------------------

<p>POSICIÓN DEL TRONCO Demasiado hacia delante.</p> <p>POSICIÓN DE LA CADERA (CDG) Corre con la cadera muy baja (agachado).</p> <p>ACCIÓN DE PIERNAS Elevación de muslos. Posición de las puntas de los pies. ¿Golpea el suelo con las plantas de los pies?</p> <p>ACCIÓN DE BRAZOS ¿Cruza los brazos cuando corre?</p> <p>APRECIACIÓN GLOBAL Corre agarrotado, con tensión. Se desplaza en línea recta.</p> <p style="text-align: right;"><i>Total puntos...</i></p>		Inicial Tiempo _____ Vel (mts/seg) _____	Final Tiempo _____ Vel (mts/seg) _____
	L 1 <input type="checkbox"/> Sí 2 <input type="checkbox"/> No	L 1 <input type="checkbox"/> Sí 2 <input type="checkbox"/> No	L 1 <input type="checkbox"/> MBaja 2 <input type="checkbox"/> Baja 3 <input type="checkbox"/> Bien A 1 <input type="checkbox"/> fuera 2 <input type="checkbox"/> dentro 3 <input type="checkbox"/> Bien

L = Observación lateral.
 A = Observación por delante.

ANEXOS DOS:











ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA	8
I UNIDAD	8
Estrategia de enseñanza	8
Métodos de enseñanza	9
II UNIDAD	19
El atletismo	19
Atletismo en la escuela	20

El deporte escolar.....	22
Técnica de la carrera	23
Fundamentos de la carrera	24
Fases de la carrera.....	24
La carrera de velocidad.....	28
Concepto de velocidad.....	28
Tipos de velocidad	29
Concepto de capacidad física básica.....	31
Habilidad motriz básica	32
e. MATERIALES Y MÉTODOS	33
Materiales.....	33
Métodos.....	34
Técnicas e instrumentos	36
f. RESULTADOS.....	39
g. DISCUSIÓN	84
h. CONCLUSIONES	92
i. RECOMENDACIONES.....	93
PROPUESTA ALTERNATIVA	94
j. BIBLIOGRAFÍA	179
k. ANEXOS	182

a. TEMA.....	183
b. PROBLEMÁTICA	184
c. JUSTIFICACIÓN.....	186
d. OBJETIVOS.....	188
e. MARCO TEÓRICO.....	189
MATERIALES Y MÉTODOS.....	207
f. METODOLOGÍA	208
g. CRONOGRAMA	211
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	212
i. BIBLIOGRAFÍA.....	213
ANEXOS	214
ÍNDICE.....	226