

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
Creada mediante Ley N. 010 Reg. Of 313 del 13 de noviembre de 1985

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

**“JUEGOS PARA MEJORAR EL PROCESO DE FORMACIÓN
BÁSICA EN CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS CON
ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA
ALTAGRACIA, UBICADO EN EL CANTÓN MANTA”.**

AUTOR:

ARNALDO ANDRÉ VÉLEZ ZAMBRANO.

TUTOR:

LIC. LUIS QUEZADA FAJARDO MGS.

MANTA – MANABÍ – ECUADOR

2017

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

El estudiante Arnaldo André Vélez Zambrano presenta como fruto terminado el trabajo de Tesis titulado “**Juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta**”, material de notable importancia en el campo de la docencia y al desarrollo del niño y ayudar con conocimientos científicos a brindar solución en este ámbito.

El autor ha demostrado independencia y creatividad en cuanto al abordaje de todo el contenido teórico, del mismo modo en lo referente a la confección final de su tesis, por lo que la misma puede ser sometida a la discusión correspondiente.

Tutor: Lic. Luis Quezada Fajardo Mgs.
DOCENTE DE LA DOCENTE FAC. CC. EDUCACIÓN
DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
C.I.: 0702431578

Manta, Agosto del 2017

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios emitidos de trabajo de Tesis titulado “Juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta”.

Los contenidos que recoge, como expresión de ideas, resultados y sus análisis, además de las conclusiones y propuesta(s) que se realizan, son de exclusiva responsabilidad del autor declarado y firmante del documento.

El autor autoriza a la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABI (ULEAM) para que haga de éste un documento disponible para la lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

.....

Arnaldo A. Vélez Zambrano

C.I.: 1314975861

APROBACIÓN DE LA TESIS

Los criterios emitidos en el trabajo de Tesis titulado “Juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta”.

Los contenidos que recoge, como expresión de ideas, resultados y sus análisis además, de las conclusiones y propuesta (s) que se realizan, son de exclusivas responsabilidad del autor declarado y firmante del documento.

El autor autoriza a la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ (ULEAM) para que haga de este un documento disponible para la lectura o lo publique total o parcialmente, de considerado pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.

Arnaldo André Vélez Zambrano.

DEDICATORIA

Este trabajo fruto de mucho esfuerzo es dedicado a DIOS, por permitirme seguir avanzando y terminar mis estudios universitarios, a mis padres, Ángel Vélez y Teresa Zambrano y hermanos Cristhian y Génesis que siempre estuvieron aconsejándome y que siempre creyeron en mí y han estado presente brindándome en cada momento de mi vida su apoyo incondicional.

RECONOCIMIENTOS

Primero agradezco a DIOS, por su puesto también a mi familia por estar pendiente en cada momento de mi vida como estudiante brindándome todo su incondicional apoyo, comprensión, motivación y siempre instruyéndome e inculcando valores para toda la vida.

A las Autoridades de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, especialmente a las autoridades, personal docente y compañeros de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación que compartieron su tiempo y su amistad durante mis años de estudio.

De igual manera agradezco a mi tutor Lic. Luis Quezada Fajardo, Mgs. Por su apoyo y que con sus conocimientos supo guiar mi camino hacia la elaboración y terminación de este trabajo. Muchas gracias Lic. Luis Quezada Fajardo, Mgs.

A todos ustedes mil gracias.

INDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	III
APROBACIÓN DE LA TESIS	IV
DEDICATORIA	V
RECONOCIMIENTOS	VI
RESUMEN	X
INTRODUCCIÓN	2
PROBLEMA CIENTÍFICO	5
Justificación del Problema Científico	5
Objeto de estudio	8
Objetivo General	8
Campo de acción	8
Preguntas Científicas	8
Tareas Científicas	9
VARIABLES	9
Población de estudio	9
MAPA DE LA UBICACIÓN DE LA ESCUELA	10
METODOLOGÍA	11
TIPO DE ESTUDIO	11
MÉTODOS	11
CAPITULO I	13
MARCO TEÓRICO	13
1.1 EL JUEGO	13
1.1.1.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO	14
1.1.2.- CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN	14
SENSORIALES	15
JUEGOS SENSORIALES	15
MOTORES	16
JUEGOS MOTORES	16
GESTUALES O PREDEPORTIVOS	17
JUEGOS PREDEPORTIVOS	17
JUEGO	17
PRE-DEPORTE	17
DEPORTE	18

1.2.- LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU IMPORTANCIA EN EDUCACIÓN INFANTIL.	19
1.2.1.- INICIACIÓN DEPORTIVA Y FORMACIÓN BÁSICA.	20
1.2.2.- LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A PARTIR DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.	23
1.2.3.- FORMACIÓN BÁSICA EN ATLETISMO.	24
1.2.4.- FASE DE PROGRESO RÁPIDO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR (7 A 10 AÑOS).	288
1.2.5.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES MÁS RELEVANTES PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO.	30
1.3.- LA CARRERA.	300
1.3.1.- FUNDAMENTOS DE LA CARRERA	33
OBJETIVOS.	33
ASPECTOS BIOMECÁNICOS.	33
ESTRUCTURA DE MOVIMIENTO.	34
1.3.2.- FASES EN LA ACCIÓN DE LA CARRERA (CICLO DE MOVIMIENTO).	35
1.3.3.- EL BRACEO CUMPLE 2 FUNCIONES EN EL MOVIMIENTO DE CARRERA:	38
1.4.- CARRERAS DE VELOCIDAD.	399
1.4.1.- FASES DE LA CARRERA.	42
REGLAMENTO.	45
1.4.2.- ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CARRERA.	47
1.5.- VENTAJAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ATLETISMO PARA LOS NIÑOS:	48
1.5.1.- PARTICULARIDADES DEL ATLETISMO PARA NIÑOS.	49
1.5.2.- BENEFICIOS DEL ATLETISMO PARA NIÑOS	50
1.5.3.- CONCLUSIONES SOBRE EL ATLETISMO PARA NIÑOS	512
1.5.4.- CONSIDERACIONES AL ENTRENAR NIÑOS PARA CORRER	52
1.5.5.- ¿PERO NO SE QUEMARÁ MI NIÑO?	54
1.5.6.- RETOS DE LA VELOCIDAD EN LA EDAD ESCOLAR	55
1.5.7.- EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO	55
CAPITULO II:	62
RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.	62
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.	62
CAPITULO III:	689
DISEÑO LA PROPUESTA	689
3.1. Nombre de la Propuesta	69

PROPUESTA DE SISTEMA DE JUEGOS PARA MEJORAR EL PROCESO DE FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO EN CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS.	70
CAPITULO IV:	81
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
BIBLIOGRAFÍA	82
ANEXOS	84

TEMA:

**JUEGOS PARA MEJORAR EL PROCESO DE FORMACIÓN
BÁSICA EN CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS CON
ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA
ALTAGRACIA, UBICADO EN EL CANTÓN MANTA.**

RESUMEN

Este trabajo investigativo cuyo título es juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia ubicado en el Cantón Manta, tiene como finalidad trabajar desde las edades más tempranas a través del juego, la formación de las habilidades básicas para que el estudiante pueda ir asimilando las distintas técnicas de manera lúdica.

Para su ejecución se emplearon los métodos teóricos, análisis-sintético, inducción-deducción e histórico lógico, además se utilizó los métodos empíricos como la observación a los niños, la entrevista aplicada a los docentes, una encuesta aplicada a los niños y niñas como una metodología Cualitativa y Cuantitativa y a la vez también se aplicó el método estadístico que permitió determinar la muestra de sujetos a estudiar y la tabulación de los datos. La muestra de estudio con la que se trabajó fue de 2 docentes, 20 niños, luego de la aplicación y análisis de los instrumentos, se llegó a concluir que el juego ayuda a mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia ubicado en el Cantón Manta; por tal motivo en las recomendaciones se les pide a las Instituciones Educativas, que el niño y niña juegue más tiempo y en todas las situaciones, porque el juego no solo los divierte, sino que también es una estrategia metodológica para que los niños aprenda significativamente.

Palabras Claves: Juegos, Formación Básica, Carreras Cortas.

SUMMARY

This investigative work whose title is games to improve the process of basic training in short distance races in fifth grade students of the Altagracia School located in Canton Manta, aims to work from the earliest ages through play, training of the basic skills so that the student can assimilate the different techniques in a playful way.

The theoretical methods, synthetic-analysis, induction-deduction and logical history were used for its execution. In addition, empirical methods such as observation to children, interview applied to teachers, a survey applied to boys and girls as a Qualitative and Quantitative methodology and at the same time the statistical method was also used to determine the sample of subjects to be studied and the tabulation of the data. The study sample was 2 teachers, 20 children, after the application and analysis of the instruments, it was concluded that the game helps to improve the basic training process in short distance careers in students. Fifth grade of the Altagracia School located in Canton Manta; for this reason in the recommendations are asked to the Educational Institutions, that the boy and girl play more time and in all situations, because the game not only amuses them, but is also a methodological strategy for children to learn significantly.

Key Words: Games, Basic Training, Short Courses.

INTRODUCCIÓN

El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Consideramos que el deporte que se imparte con fin educativo forma parte del concepto Educación Física y en esa relación, damos al atletismo un protagonismo especial en el reto de nuestra época. El gran objetivo es como la práctica deportiva educativa utiliza el cuerpo y sus técnicas corporales, para lograr por una parte la correcta eficiencia y disponibilidad motriz en el dialogo entre el educando y el medio y por la otra a la formación de las esferas cognoscitiva, actitudinal, afectivos y social, por lo que entendemos que estas practicas deben contribuir de forma decisiva a la recuperación de la riqueza motriz del estudiantes, a través de los gestos motores olvidados.

La enseñanza del Atletismo, por las formas tradicionales que se emplean actualmente en los centros de enseñanza primaria, semejantes a las del deporte competitivo, no es por lo regular una actividad atractiva que motive a los escolares para su práctica. En este sentido, es la carrera de velocidad que por su gran esfuerzo psicomotriz y volitivo que representa, la modalidad que más les gusta los educandos.

Es necesario que el alumno sea objeto y sujeto activo del proceso, reflexivo de lo que aprende bajo la orientación del profesor.

En este sentido, consideramos que la utilización del juego en sus diversas manifestaciones para la enseñanza de las habilidades de la carrera de velocidad permite al docente la creación de diferentes situaciones educativas que propician en el estudiante el desarrollo intelectual, físico, moral y estético, e influyan positivamente en su formación como persona, siendo uno de los medios más importantes de la especialidad.

Es necesario que durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el educando juegue y se motive en cada tarea, y que el profesor examine las posibilidades de trabajo técnico, lo que abrirá un enorme campo de nuevos y diferentes retos. La enseñanza y desarrollo de las habilidades mediante juegos, les daría la oportunidad a los estudiantes de presentar un amplio conjunto de soluciones, experiencias y retos atléticos que progresivamente les ayudará al mejoramiento e integración de los aspectos perceptivo-motrices, fisiológicos, técnicos y tácticos.

Los juegos en su conjunto ocupan un lugar principal por su contribución adecuada a la juventud culta, vigorosa y físicamente sana. Su valor biológico y pedagógico lo ha convertido en un medio indispensable, para la formación de la personalidad de nuestros educandos, los mismos contribuyen al desarrollo del organismo infantil por la práctica sistemática de la Educación Física y las actividades lúdicas.

Es importante saber que la Educación Física actual es psicomotricidad, sociomotricidad, expresión corporal, deporte educativo, juego, recreación, educación en valores, tiempo libre, variabilidad en las formas de ejecutar las habilidades y es aquí donde radica la importancia de la enseñanza de las habilidades de la carrera de velocidad mediante juegos, que permita

establecer un proceso de socialización y de comunicación entre profesor-alumno y alumno-alumno.

Esta especialidad del atletismo, las carreras de distancias cortas en nuestro territorio ha venido enfrentando dificultades en las categorías principiantes en su formación básica y en el aprendizaje de las técnicas de ejecución de esta especialidad, dificultades que se han detectado en los diferentes eventos realizados y en el entrenamiento diario, lo cual genera el siguiente problema ¿Cómo mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia ubicado en el Cantón Manta?.

Para dar cumplimiento al problema identificado se define el siguiente objetivo aplicar un conjunto de juegos que favorezca el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en los estudiantes.

PROBLEMA CIENTÍFICO

Teniendo en cuenta la situación antes descrita nos encontramos ante el siguiente Problema Científico: ¿Cómo contribuir para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta?

Justificación del Problema Científico

El atletismo se caracteriza por su práctica generalizada en la mayor parte del mundo, siendo una de las disciplinas más importantes dentro de los Juegos Olímpicos, ya que sus orígenes tienen lugar en las civilizaciones más antiguas.

¿Sabías que la carrera es la base de la mayoría de los deportes? Fútbol, Baloncesto, Balonmano, Vóley, Tenis, etc. y otros deportes cuya base no es la carrera, la utilizan para su preparación física, por lo que una buena técnica de carrera y de desplazamiento hará que la práctica de vuestro deporte favorito sea más eficaz, podréis llegar antes al balón o a la pelota, y desplazaros más rápido que otro/a jugador /a.

Si nos paramos a observar, podemos ver que los niños y las niñas están en múltiples ocasiones corriendo saltando o lanzando cualquier cosa, es su forma preferida de jugar, pues bien, el atletismo reúne los requisitos para que los pequeños y pequeñas se animen a practicar este deporte.

¿Por qué debería practicar atletismo un niño?, principalmente porque, salvo algunas pocas técnicas más complejas, las que se requieren para el atletismo son movimientos básicos que cualquiera puede practicar, como correr, saltar y lanzar.

Así es como saltando desarrolla la fuerza de los miembros inferiores, lanzando entrena la potencia y la fuerza, tanto de miembros superiores como inferiores, y corriendo, desarrolla la resistencia y la velocidad, según sea la distancia recorrida y la intensidad alcanzada.

Las categorías del atletismo son varias: carreras, lanzamientos, saltos, pruebas combinadas, marcha y maratón.

El atletismo es sencillo de practicar tanto en edades tempranas como en personas adultas, pero aunque la técnica sea la misma hay que adaptar ciertos aspectos según categorías, se debe ajustar las distancias en carrera, las dimensiones para las vallas así como menor peso para los elementos en el caso de la ejecución de lanzamientos.

El atletismo es un deporte tan variado que seguro que el niño o la niña encontrará dentro de sus disciplinas las más acorde para él o para ella, velocidad para los más y las más rápidas, el paso de vallas, salto de longitud y de altura para los/as hábiles, los lanzamientos que requieren técnica y fuerza, y para los y las que tengan capacidad de aguante el fondo.

Estamos ante un deporte que conlleva multitud de efectos beneficios sobre nuestro organismo:

- Disminuye la frecuencia cardiaca y aumenta el tamaño del corazón,
- Los huesos se hacen más fuertes.
- Disminuye el porcentaje de grasa corporal.
- Se mejora el sistema inmunitario, por lo que aumenta la resistencia a las infecciones.
- Se estimula el desarrollo muscular, pues se genera más hormona del crecimiento.
- Y a nivel cognitivo el niño/a aprende valores como la perseverancia, la lealtad, el esfuerzo, la fuerza de voluntad, la cooperación, etc.

Entre los aprendizajes que los niños y las niñas deben adquirir en la Educación Escolar Básica, se sitúa en el logro de la competencia del ciclo a través del desarrollo de capacidades para cada grado. En el quinto grado las capacidades están orientadas hacia: la exteriorización de sus necesidades, intereses y motivaciones; el desarrollo armónico de su cuerpo y la valoración del mismo como medio de expresión y comunicación; el mantenimiento y mejoramiento de su salud; la adquisición de hábitos saludables tanto físicos como deportivos; el desarrollo de actitudes y comportamientos más favorables y, la exploración y adaptación al medio natural. Estas capacidades les permitirán comprender el entorno y avanzar hacia la construcción de un contexto personal, familiar y social más adecuado.

Desde esta perspectiva, son apreciables las bondades que ofrece el área de Educación Física en el segundo ciclo, pues favorece al desarrollo motor del alumno, permite el conocimiento de sus posibilidades orgánicas y de su estructura corporal y contribuye a la interacción con el medio; asimismo, le ayuda al afianzamiento de la autonomía, la seguridad y la autoconfianza a partir del reconocimiento de sus potencialidades físicas.

A partir de estas consideraciones, el área pretende, en el quinto grado, el desarrollo de las habilidades y destrezas psicomotoras por medio de la realización de ejercicios de fuerza, ritmo y reacción. Permite una relación armónica entre el cuerpo y la naturaleza a través de las actividades de recreación y, contribuye a la formación de la personalidad y del carácter, mediante la práctica de actividades de iniciación deportiva individual (secuencia básica de la carreras de 50 mts., salto alto y lanzamiento de disco) y colectiva (voleibol). Estas actividades, a la vez, conducen a la adquisición de actitudes de responsabilidad, respeto y tolerancia en el alumno; del sentido crítico que afianza la pertenencia e identidad a su contexto; del conocimiento y la aceptación de sí mismo y de los demás. Del mismo modo, favorece a la reducción del egocentrismo infantil, contribuye a la liberación de todas las

ansiedades que el alumno pudiera sobrellevar, permite la superación ante los posibles fracasos o frustraciones y promueve su participación activa en los trabajos de equipo.

Las argumentaciones expuestas, destacan la significatividad del abordaje de la Educación Física para el alumno de este grado, pues favorece al logro de su bienestar individual y social.

Objeto de estudio

Proceso de formación básica.

Objetivo General

Elaborar juegos que mejore el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta.

Campo de acción

Carreras de Distancias Cortas.

Preguntas Científicas

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos del proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en escolares a través del juego?

- ¿Cuál es la situación actual del uso de juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta?

- ¿Qué elemento debe llevar una propuesta de juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta?

Tareas Científicas

- Determinación de las principales concepciones teóricas-metodológicas y sus tendencias actuales acerca de los juegos en el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas en escolares.

- Diagnóstico del estado actual del proceso de formación básica en carreras de distancias cortas a través de juegos en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta.

- Elaboración de una estructura de estrategia metodológica dirigido al proceso de formación básica en carreras de distancias cortas mediante juegos en estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia, ubicado en el Cantón Manta.

VARIABLES

Variable dependiente:

Habilidades motrices básicas.

Variable independiente:

El juego.

Población de estudio.

La presente investigación se desarrolló en el Cantón de Manta, provincia de Manabí, específicamente en la Escuela Altagracia, a estudiantes del Quinto grado de educación básica; acogiendo como población de estudio al total de 20 niños y niñas de dicha institución, ya que son quienes se van a beneficiar directamente de esta investigación.

MAPA DE LA UBICACIÓN DE LA ESCUELA

La Unidad de Educación Básica “Altagracia”, se encuentra ubicada:

Calle: Las Acacias y Avenida: Jaramijo, del barrio Altagracia.



METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La Investigación es de tipo cualitativa, descriptiva ya que se diagnostica los posibles problemas existentes en el tema de estudio (causas y efectos), para a su vez dar la propuesta de solución para el mismo.

MÉTODOS

El empleo de los **métodos teóricos** posibilitó la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados, poder explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos no observables directamente, lo que pone en condiciones para poder enfrentar y realizar el trabajo. Los métodos seleccionados fueron:

Análisis-síntesis: Este método posibilitó el estudio de las teorías afines con los objetivos propuestos en dicha investigación, así como identificar las principales regularidades que tipifican el problema, utilizando para ello los diferentes instrumentos aplicados y los documentos normativos y metodológicos para proyectar de forma concreta el programa de juegos para mejorar el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas con estudiantes de Quinto grado de la Escuela Altagracia.

Inducción y Deducción: Este método permitió el tránsito de lo general a lo particular en el estudio de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas, además fue utilizado para la constatación empírica del problema, en tanto, permitió analizar en cada uno de los instrumentos aplicados los elementos que constituyeron regularidades, así como las principales causas y diferencias en los resultados obtenidos del procesamiento de cada uno de ellos.

Histórico Lógico: Este método se empleó para el estudio cronológico de los conceptos, principios, teorías e investigaciones sobre el proceso de formación básica. Todos estos sustentos teóricos permitieron asumir una posición en cuanto a la interpretación y solución del problema.

Los **Métodos Empíricos** ayudaron a revelar y explicar las características del objeto, vinculado directamente a la práctica, facilitó la búsqueda de información inicial empírica y en la facilitación de información para lograr el objetivo propuesto y la comprobación de las preguntas científicas. Los métodos utilizados son:

La **encuesta** se la realizó a los niños y niñas de Quinto grado de la Escuela Altagracia, con el fin de conocer si conoce sobre los beneficios que tiene el juego en el proceso de formación básica en carreras de distancias cortas.

La **observación** se la realizó con el fin de constatar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y niñas de Quinto grado de la Escuela Altagracia.

El **método Estadístico** permitió determinar la muestra de sujetos a estudiar y tabular los datos empíricos obtenidos en cada uno de las preguntas planteadas. El método seleccionado fue la estadística descriptiva y se empleó en el procesamiento de la información, lo que permitió procesar los datos en porcentuales y sus resultados expresarlos en tablas y gráficos, a partir de los cuales se realizó un análisis cualitativo, donde se describen los principales resultados obtenidos.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.- EL JUEGO

Etimológicamente, Proviene de los términos latinos “Iocus” y “Ludus”. Según el Diccionario de la R.A.E., Jugar: “Hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse”; y se suelen usar indistintamente junto con la expresión actividad lúdica.

El juego es una actividad inherente al ser humano. Todos hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, versátil y ambivalente que implica una difícil categorización.

La importancia del juego en la Educación Física es grande, pone en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones Psíquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social del niño; jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter y se estimula el poder creador.

En lo que respecta al poder individual, los juegos desenvuelven el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirma la voluntad y perfeccionan la paciencia. También favorecen la agudeza visual, táctil y auditiva; aligeran la noción del tiempo, del espacio; dan soltura, elegancia y agilidad al cuerpo.

La aplicación provechosa de los juegos posibilita el desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual del hombre. Su importancia educativa es trascendente y vital.

Tiene la virtud de respetar la libertad y autonomía infantil, su actividad, vitalidad, individualidad y colectiva. Es paidocentrista. El niño es el eje de la acción educativa. El juego, en efecto, es el medio más importante para educar.

1.1.1.- CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

El juego es un acto agradable, de expresión y de expansión de la personalidad, por lo tanto una actividad seria y fantástica para cualquier edad.

Durante las diferentes edades se va estructurando con diferentes fines y adaptándose a los rasgos de la personalidad. El niño siente deseo de control, dominio y de afirmación sobre todo lo que le rodea, consiguiéndolo mediante la actividad lúdica.

El niño pasa del juego al deporte sin casi notarse, es decir, de una forma natural porque ellos mismos se imponen unas normas y reglas sencillas que tienen que respetar y porque surge en ellos una necesidad de medirse con la naturaleza, con ellos mismos y con los demás, para superarse y valorarse.

Es indiscutible el buen efecto de la actividad física en el desarrollo neuromotor, perceptivo-motor y motor de los niños, ya sea a través del juego como actividad lúdica, de la educación física como ciencia, o del deporte como integración a la sociedad.

1.1.2.- CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN.

Existen una gran cantidad de clasificaciones de los juegos, según se tengan en cuenta diversos criterios de clasificación:

Según los instrumentos que se utilizan:

- * Juegos a manos libres.
- * Juegos con aparatos del gimnasio.
- * Juegos con balón Juegos con implementos, etc.

Según el argumento del juego:

- * De imitación.

- * De persecución.
- * De lucha, etc.

Según el lugar de realización:

- * De interior o de gimnasio.
- * De patio De naturaleza, etc.

Según la cualidad psicofísica:

- * Juegos de velocidad.
- * Juegos de resistencia.
- * Juegos de flexibilidad.
- * Juegos de fuerza, etc.

No obstante, el criterio fundamental que debe predominar a la hora de distinción de los juegos debe atender a los efectos psicofísicos que tiene en el ser humano.

Siguiendo este criterio, se distinguen:

SENSORIALES

Mejora y perfeccionamiento de los sentidos.

JUEGOS SENSORIALES

En los estadios más elementales del niño su desarrollo va a estar ligado a los aspectos externos que actúan sobre él de forma proporcional.

En los primeros meses el contacto del niño con el exterior depende exclusivamente de las sensaciones que reciba y estas pueden ser reconocidas a través de la boca, más adelante por la vista, luego el tacto y la manipulación, así como el oído, y poco a poco irán aumentando su receptividad sensorial tanto en cantidad como en complejidad.

En posteriores estadios las experiencias motrices de movilización le van a proporcionar un enriquecimiento sensorial, le facilitarán la adaptación al medio y adquirirá una mayor percepción. A lo largo de su desarrollo la importancia sensorial disminuirá pero esto no quiere decir que no se trabaje paralelamente a otras capacidades que van surgiendo.

Los juegos sensoriales también son juegos utilizados para la vuelta a la calma permitiendo relajación global, y mayor atención y concentración al niño sobre su cuerpo.

MOTORES

Mejora y desarrollo de la capacidad de movimiento del individuo.

JUEGOS MOTORES

Los podemos definir como aquellos que producen en el niño una movilización amplia de su sistema motor, predomina el movimiento, la manipulación y exploración motora. Todo va ligado al aspecto afectivo e intelectual. Adquiere conocimientos por la experiencia, no sólo por la explicación verbal.

Durante las primeras etapas no podemos considerar la existencia de este tipo de juegos hacia los cuatro años, aunque hayan comenzado ya con la bipedestación. En su evolución pasarán de juegos sencillos a más complicados, de juegos en solitario a en grupo, de anárquicos a perfectamente reglados.

La complejidad creciente de los movimientos, su simultaneidad y coordinación les exigirás un esfuerzo psicomotor en el desarrollo de los juegos y sobre todo en los años de mayor importancia, donde se producirá una verdadera educación motriz mejorando y ampliando sus cualidades físicas.

Entre estos juegos, y en función del objetivo, se encuentran los siguientes:

- ✓ Juegos de locomoción.
- ✓ Juegos de velocidad.
- ✓ Juegos de saltos.
- ✓ Juegos de lanzamientos y recepciones.
- ✓ Juegos de fuerza.
- ✓ Juegos de agilidad.
- ✓ Juegos de equilibrio.

GESTUALES O PREDEPORTIVOS.

Desarrollo de los gestos relacionados con la actividad deportiva, y aquellos que se sirven de instrumentos que se utilizan en el ámbito deportivo. Se encuadran dentro de la planificación de iniciación deportiva.

JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Son las actividades que van a preparar al niño en sus inicios deportivos y que se adaptan a sus posibilidades fijadas por el desarrollo.

Algunas diferencias entre juego, pre-deporte y deporte se marcan en el cuadro:

JUEGO.

- Prueba con un fin en sí misma.
- Reglas flexibles y modificables.
- No necesita entrenamiento.
- Actividad recreativa y placentera.

PRE-DEPORTE.

- Prueba que prepara el conocimiento del deporte.
- Reglas adaptadas.
- La actividad en sí es entrenamiento.
- Actividad recreativa que requiere un trabajo.

DEPORTE.

- Actividad que prepara el perfeccionamiento.
- Reglas estrictas, fijas e invariables.
- Necesita entrenamiento intensivo.
- Actividad que requiere esfuerzo y sacrificio.

En la aplicación de los juegos pre deportivos podemos establecer una progresión considerando tres fases:

1ª: Predisposición deportiva (6-8 años).

- Desarrollo de habilidades y destrezas psicomotrices básicas.
- Desarrollo de los gestos básicos.
- Iniciación al trabajo en grupos.
- Juegos de tipo motor.

2ª: Preparación genérica pre deportiva (6-10 años).

- Perfeccionamiento de las habilidades y destrezas psicomotrices desarrolladas en la fase anterior.

- Trabajo en equipo.
- Establecimiento de algunas reglas fáciles.
- Juegos de carácter social.

3ª: Preparación específica predeportiva (10-12 años).

- Iniciaciones deportivas.

- Adquisición de habilidades y destrezas específicas.
- Familiarización con situaciones similares al deporte.
- Acatamiento de algunas reglas sencillas del deporte.

El juego pre deportivo puede aplicarse en busca de un conocimiento global del deporte o para familiarizarse con él y también para mejorar algún aspecto técnico o táctico.

El nivel de dificultad del juego pre deportivo dependerá del grado de desarrollo motor, intelectual y afectivo del niño, ya que esto puede condicionar la ejecución de algunas acciones, para entender algunas reglas o para integrarse en el equipo.

1.2.- LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU IMPORTANCIA EN EDUCACIÓN INFANTIL.

La motricidad o actividad física es fundamental para los niños porque no solo les ayuda a crecer sanos en el aspecto físico, sino también a desarrollarse cognitiva, emocional y afectivamente, permitiéndoles entender su cuerpo, las posibilidades que ofrece, cómo expresarse y cómo relacionarse con el entorno. Por este motivo es fundamental trabajarla en Educación Infantil, principalmente a través del juego, tanto espontáneo como dirigido por el docente.

Según (Guthrie), las habilidades motrices son una capacidad adquirida por aprendizaje, para producir resultados previstos con la máxima certeza y el mínimo gasto de tiempo y energía.

Para que una habilidad motriz sea considerada básica debe:

Ser común a todos los individuos.

Haber facilitado y/o permitido la supervivencia del ser humano.

Ser la base para aprendizajes motrices posteriores (deportivos o no).

(Kephart, 1969) Agruparon los movimientos básicos en dos categorías: los que implican el manejo del propio cuerpo, presentes en tareas de locomoción (andar, correr, etc.) y equilibrio postural básico (estar de pie o sentado); y los que se centran en el manejo de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (lanzar, recepcionar, golpear, etc.).

Otros autores las dividieron en tres tipos:

Locomotoras: implican al sistema locomotor, por ejemplo; andar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

No locomotoras: tienen como característica principal el dominio y manejo del cuerpo en el espacio, por ejemplo: balancearse, girar, retroceder, colgarse, etc.

Proyección/percepción: caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

1.2.1.- INICIACIÓN DEPORTIVA Y FORMACIÓN BÁSICA.

Desde la infancia hasta los 20-30 años el hombre transita el camino que va desde los primeros pasos en el deporte hasta la más elevada maestría deportiva; incluso muchos continúan entrenándose a edades aún mayores, y este proceso se inicia con la Educación Física, en edades escolares y continua en las áreas deportivas, con la etapa de iniciación o Formación básica.

(Sánchez Bañuelos, 1986) El término iniciación deportiva resulta un concepto ampliamente tratado en la bibliografía especializada

Según el (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992) la iniciación deportiva es un acto ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a su status, los entrenamientos de tipo deportivos son con frecuencia, componentes de los ritos de iniciación, mientras que en las sociedades llamadas modernas se pueden poner de manifiesto, en el propio deporte, ciertos ritos de iniciación específicos.

Para (Onofre, 2001), la iniciación deportiva...”Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”.

(D., 1990), precisa que la iniciación está presente al saber ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones, sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los practicantes en el desarrollo de las acciones motrices.

En cada una de las definiciones anteriores, se evidencian varias posiciones. La primera, vincula la iniciación a un proceso de socialización cuyo objeto ha permitido a los miembros de una sociedad interactuar en situaciones de acciones estructuradas desde el punto de vista normativo y simbólico; así entendida, la iniciación deportiva estaría asociada a una idea mediática en la que alguien inicia a otro en un determinado ritual social. La segunda, vincula iniciación deportiva a la necesidad de una situación de competición y por consiguiente este proceso está sujeto al momento en que el niño (a) haya alcanzado una madurez cognitiva y de relación tal, que le permita enfrentarse con otro, así como el momento en que se empieza la práctica deportiva, como acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del

niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva.

Por otra parte, estos autores consideran que “un individuo está iniciado en un deporte, cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte, de manera tal que; además, conoce sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales.”

A tenor con los referentes teóricos anteriores, deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos que caracterizan a la iniciación deportiva:

- Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se deben conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

La iniciación deportiva se lleva a cabo, fundamentalmente, en las Áreas deportivas y las direcciones fundamentales son:

- Crear la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolo psíquica y mentalmente, donde la motivación será el punto de partida para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.
- Posibilitar la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

Es por ello que no se trata de cuestionar la adecuación y conveniencia de la forma de incorporar las actividades de un deporte dado, sino de subrayar la importancia y la necesidad de que en las áreas deportivas, se priorice un enfoque de la actividad deportiva que desarrolle las distintas capacidades (cognitivas, motrices, de relaciones interpersonales y sociales), contribuyendo a la formación básica de los practicantes.

1.2.2.- LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A PARTIR DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El atletismo como medio de la Educación Física, aparece incluido en el programa del tercer grado del primer ciclo de enseñanza primaria así como en los programas de los Círculos Infantiles, donde se inicia el desarrollo de las habilidades motrices básicas.

En los programas de Educación Física para la enseñanza primaria se refiere que, en este grado, el objetivo fundamental del Atletismo lo constituye la enseñanza de las carreras, el salto y el lanzamiento, haciéndose énfasis en las fases esenciales de cada habilidad. Se recomienda la utilización de juegos para garantizar que el aprendizaje sea más ameno.

En el cuarto grado de la enseñanza primaria se trabaja con el fin de incrementar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en estrecha correspondencia con los contenidos de la unidad, donde se incluyen carreras de distancias cortas (30m), carreras de relevo, saltos (longitud natural y salto de altura tijera) y lanzamiento de la pelota de béisbol de cinco onzas.

Ya en el quinto grado los estudiantes deben lograr un desarrollo satisfactorio de las habilidades motrices básicas, las cuales le sirven como medio de conservación de su salud y los prepara para el trabajo, la defensa, la recreación. Las habilidades motrices deportivas, las capacidades físicas de resistencia, rapidez de traslación, reacción y fuerza, constituyen el centro de atención del profesor de Educación Física, el cual aprovecha la estrecha vinculación

del Atletismo con las demás unidades del grado, para hacer más factible el proceso de aprendizaje y ejercitación. En el grado se incluyen los siguientes contenidos: carreras de velocidad o distancias cortas, carreras de resistencia, carreras de distancias medias con aplicación de técnica completa, salto tijera y algunas nociones del reglamento para las carreras y saltos.

El sexto grado es el año terminar de la enseñanza primaria, donde la Educación Física está encaminada a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices básicas y deportivas, el interés hacia la práctica sistemática de actividades físico deportivo y recreativo, así como la formación de cualidades del carácter.

El Atletismo contribuye de forma eficiente al cumplimiento de estos objetivos, en los niños de edades comprendidas entre 10-12 años, que presentan buenas posibilidades de aprendizaje motor y gran facilidad para captar los conocimientos, lo que les permite realizar con un nivel medio de desarrollo grueso, el complejo de habilidades: arrancada media, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 60 metros y la entrega del batón por arriba y recibo desde arrancada media sin control visual durante la carrera de relevo corto, así como aplicar las reglas fundamentales del deporte en cuestión, en correspondencia con las habilidades aprendidas en el grado.

Como se puede apreciar, ya durante el cuarto grado el niño ha recibido los conocimientos mínimos, que le permiten la práctica de este deporte y está en condiciones de insertarse en las áreas deportivas y desarrollar un trabajo de formación básica en dicho deporte.

1.2.3.- FORMACIÓN BÁSICA EN ATLETISMO.

Según (Matveiev, FORMACIÓN BÁSICA EN ATLETISMO, 1983). "A la par del impetuoso progreso de la práctica deportiva, influenciado por sus demandas en esta área, se forma con rapidez un extenso sistema de conocimientos de carácter teórico, aplicado,

humanitario y científico-natural. En su conjunto, este sistema como rama científica es relativamente joven y se encuentra recién en la fase de su maduración"

Este sistema es conocido como Sistema de preparación del Deportista del cual varios autores han emitido sus puntos de vistas y definiciones al respecto:

Para (Harre, 1983), constituye un conjunto de partes y secciones interrelacionadas, que se influyen entre sí, y que se realizan bajo la forma de un proceso unificado.

Según (Ozolin, 1983), es un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, que tiene una organización especial y dura todo el año, prolongándose durante muchos años. Proceso cuyas partes componentes son también el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico, las condiciones materiales, la organización y otras, indisolublemente ligadas entre sí, sobre la base de determinados principios, reglas y proposiciones.

Por su parte (Matveiev, 1985), lo considera como un proceso multifacético de utilización racional del total de factores que permiten influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de disposición para alcanzar elevadas marcas deportivas.

En opinión de (Ranzola, 1988) es el conjunto de medios, métodos y condiciones que aseguran la elevación de la predisposición deportiva para la obtención de un óptimo rendimiento deportivo.

La preparación del deportista, o simplemente el sistema de entrenamiento deportivo como lo nombran algunos autores por sus puntos comunes, en nuestra opinión constituye un

proceso instructivo educativo caracterizado por su comportamiento multifactorial y sistémico el cual se sustenta en reglas y principios, transitando por fases y etapas, las que a lo largo de los años posibilitan influir sobre el modo de actuación del deportista, en aras de obtener el máximo rendimiento deportivo.



Gráfico 1: Estadios Evolutivos de la Actividad Motriz del Niño. Criterios de (Torralba, 2001) , modificados por el autor

Como se puede apreciar, dentro de las actividades espontáneas, el niño inicia su trabajo divirtiéndose, con la utilización del juego como método fundamental en el trabajo con estas edades, donde se traslada, salta y lanza objetos diversos, interactuando estos elementos con las actividades elaboradas, las que son producidas durante el accionar dentro del proceso pedagógico, con influencia en las actividades que va desarrollando este practicante por los diversos escalones de trabajo, evidenciándose algunos elementos de la preparación física y técnica, con la utilización de diversos medios y el logro de cierto nivel de compañerismo para las actividades socio motrices (colectivas). Estos aspectos serán concretados en las

actividades codificadas, después de transcurrir por cada uno de los escalones hasta llegar a los momentos de la competición donde se ejecutarán las pruebas concebidas al efecto.

La Formación Básica del Atletismo es un sistema de procesos de naturaleza holística, dialéctica y consciente. **Consciente**, por la marcada relación entre lo objetivo y lo subjetivo, traducido en la intencionalidad y el protagonismo de los sujetos que participan, evidenciándose la dualidad de protagonismo en este caso entre el profesor y el practicante. **Dialéctico**, por el carácter contradictorio de las relaciones que dentro de este se producen y que constituyen su fuente de desarrollo y transformación, producto de las variaciones que puedan existir en el organismo de algunos niños y niñas, vinculado con el aprendizaje de las habilidades motrices. **Holístico**, por el carácter totalizador de su naturaleza, lo que impone la restricción de no reducir su análisis al desmembramiento de sus partes, sino ampliarlo al establecimiento de nexos entre expresiones de su totalidad, pues el proceso de enseñanza en los practicantes debe concebirse de manera concatenada con un fin determinado, la formación básica de los niños y niñas que asisten a las áreas deportivas.

No obstante estas generalidades, el proceso docente educativo de cada ciencia o rama del saber en particular, tiene sus especificidades. Así, un rasgo característico del proceso docente educativo en la Formación Básica del Atletismo, requiere del desarrollo de hábitos y habilidades con un carácter físico- motriz, desde el punto de vista instructivo, acompañado de una sólida formación educativa.

De esta forma, los practicantes se introducen en el proceso de solución de nuevas tareas, aplicando conocimientos ya asimilados y adquiriendo independientemente otros, lo que les permite desarrollar la actividad creadora.

Una de las repercusiones educativas más importantes que debe tener la enseñanza del Atletismo en su formación Básica radica en el aporte que ella hace a la formación de cualidades de la personalidad.

Entonces, si el proceso docente educativo se desarrolla mediante la multilateralidad de las actividades; planteándosele al practicante exigencias cada vez mayores, pero alcanzables, se contribuye al desarrollo de estas cualidades.

Las razones para un entrenamiento no funcionarían, sin antes abordar un problema general: la influencia del medio en el comportamiento humano motriz, muchos años de experiencia personal demuestran que las diferentes áreas culturales no solo determinan el comportamiento diario, sino que también traen consigo diferentes repertorios de los patrones básicos motrices. Los patrones tradicionales del movimiento en las escuelas, hogar y comunidades de origen, la mentalidad diferente para el aprendizaje, la carencia de instalaciones y equipamientos deportivos así como las diferencias físicas, se han de tomar en consideración al introducir la formación de los practicantes.

1.2.4.- FASE DE PROGRESO RÁPIDO EN LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE MOTOR (7 A 10 AÑOS).

a. Aprendizaje motor

- * Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor.
- * Gran motivación por todo lo que deba realizar a través del movimiento.
- * Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos lo excitan a moverse. SNC.

Fases Sensibles

- * Falta o monotonía de la actividad puede traer aparejado indisciplina en la clase.

- * Gran interés por las actividades deportivas. Técnicas generales del deporte.
- * Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. Ej.: lanzar – recibir.
- * Escaso rendimiento durante la competencia * Fluctuación en la capacidad de concentración.

b. Capacidades condicionales

- Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
- * El desarrollo de la fuerza es lento en los grupos musculares poco exigidos.
 - * Existe diferencia de la fuerza entre los varones y las niñas.
 - * La velocidad aumenta considerablemente.
 - * El tiempo de latencia se ve reducido, beneficiando la velocidad de reacción a los estímulos.
 - * Aumento considerable de la resistencia aeróbica. Se debe tener sumo cuidado con las distancias * Disminución de la flexibilidad. Ejercicios específicos.
 - * Creciente aumento en la capacidad de percepción y proceso de la información.
 - * Comienzo del entrenamiento específico y diferenciado.

c. Capacidades Coordinativas

- Equilibrio
- Coordinación

- Desplazamiento
- Lateralidades
- Agilidad
- Propiocepción

1.2.5.- DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES MÁS RELEVANTES PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO.

De acuerdo con la propuesta educativa planteada por (Gómez-Mármol, 2013), las principales habilidades motrices implicadas en la práctica de atletismo son los desplazamientos (en concreto, la carrera), los saltos y los lanzamientos, si bien también se ven implicadas, aunque en menor medida, otras habilidades como los giros y el equilibrio.

Bajo esta propuesta, a continuación se explica brevemente las principales características del proceso madurativo en el dominio de estas tres principales habilidades motrices (carrera, saltos y lanzamientos), destacando que dicho proceso depende de una serie de factores que suponen que “no hay dos niños que se desarrollen de la misma manera (...) y cada niño tiene un ritmo personal” ((Conde y Viciano, 2003) aunque sí se pueden distinguir varios aspectos comunes a la mayoría de los jóvenes.

1.3.- LA CARRERA.

La carrera es una sucesión de pasos con la pérdida constante del equilibrio donde a diferencia de la marcha normal en un determinado momento, ninguna de las extremidades motrices se encuentran en contacto con el suelo (fase de vuelo).

Correr es la manera más rápida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto de correr se denomina carrera. Las carreras a pie son eventos para determinar cuál de los competidores corre una cierta distancia en el menor tiempo. En la actualidad, los eventos de carrera a pie constituyen el núcleo del atletismo.

Correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes.

Los juegos relacionados con la carrera pueden constituir uno de los medios más naturales para el acondicionamiento natural y orgánico del sujeto, por eso recomendamos su utilización en todas las edades a partir del momento en que el niño sea capaz de correr. Al jugador lo que más le suele molestar es correr, dar vueltas sin sentido. Muchas veces, a través del juego, se pueden conseguir metas parecidas a las que se consiguen con la carrera continua o el intervalo, por ejemplo, aplicando intensidades sucesivamente crecientes. (Álvarez del Villar C., 1994.)

Según (Wickstrom, 1990) la carrera es, en última instancia, una serie de saltos muy bien coordinados en los que el peso del cuerpo primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después viene a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire. La progresiva adquisición del control sobre los movimientos permite que posteriormente al caminar aparezca el esquema motor de correr (Lucea, 1999).

Para que los niños aprendan una habilidad, es necesario conocer la funcionalidad del sistema biológico. En la edad escolar, esto se deriva en el análisis del proceso de madurez y las posibilidades de trabajo para cada fase (Palao y Pérez, 2010). La etapa inicial se caracteriza por pasos rígidos y levemente descoordinados, en los que la base de sustentación se incrementa con el fin de conseguir un mayor equilibrio, siendo el avance de las piernas

pendular, sin alcanzar su extensión completa. El movimiento de los brazos se hace separado del cuerpo ayudando a mantener el equilibrio. Más tarde, se incrementa la longitud de los apoyos, recuperando la pierna de un modo más circular de tal forma que se incrementa también la velocidad. Por último, en la última etapa de maduración, el recorrido de la pierna ya es circular, extendiendo la pierna de apoyo totalmente y reduciendo el tiempo de apoyo con respecto a las etapas anteriores. El movimiento de los brazos ya se realiza describiendo un arco más amplio y manteniendo los codos flexionados a un ángulo aproximado de 90°.

Incluyendo una propuesta cronológica, se puede advertir que en la etapa de 2 y 3 años ya pueden empezar a mostrar el patrón de carrera aunque con grandes dificultades para detenerse bruscamente o girar. Estas deficiencias progresivamente son resueltas hasta los 5 y 6 años donde ya se aprecian buenas coordinaciones entre las acciones de brazos y piernas. Es a partir de este momento cuando, según Lucea (1999), la mejora de la carrera se consigue tanto en términos cualitativos (técnica) como cuantitativos (velocidad) por el desarrollo del sistema nervioso y de la coordinación (especialmente entre los 9 y los 10 años). Estos factores hacen que esta etapa sea ideal para el aprendizaje de la técnica (Landa, , 2005).

Partiendo de modelos de enseñanza genéricos hacia aquellos que han sido diseñados para la enseñanza del atletismo, cabe destacar el Modelo “Jugando al Atletismo” de la Real Federación Española de Atletismo (García, 2004), el Modelo de Retos Atlético (Morgan, , 2011) y el Modelo Ludo técnico de iniciación al atletismo (Conde, 2003) como las metodologías docentes con más repercusión en la enseñanza del atletismo a nivel nacional.

Por último, el Modelo Ludo técnico de iniciación al atletismo (Valero y Conde, 2003) utiliza los juegos modificados⁰ que incluyen una o varias reglas técnicas para que el niño aprenda las diferentes disciplinas atléticas, lo cual, según Valero, Delgado y Conde (2009) contribuye a evitar la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la

pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva al tiempo que, puede facilitar la cooperación entre compañeros.

1.3.1.- FUNDAMENTOS DE LA CARRERA

Las carreras a veces son descriptivas como no técnica, 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.

OBJETIVOS.

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

ASPECTOS BIOMECÁNICOS.

La velocidad de carrera de un atleta está determinada por la amplitud y frecuencia de zancada. El largo óptimo de zancada está determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación del atleta.

También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia de las carreras de velocidad a las de medio fondo o fondo.

ESTRUCTURA DE MOVIMIENTO.

Cada zancada de carrera comprende una **fase de apoyo** y una **fase de vuelo**. Las mismas se pueden dividir en fases de **apoyo anterior** y de **impulso**, para la pierna de apoyo; y fases de **balanceo anterior** y de **recuperación** para la pierna libre.

Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia. En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia adelante del cuerpo del atleta.

Esta debe ser minimizada por:

- a) Un implante activo del metatarso.
- b) Una acción de “zarpazo” del pie, especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase la energía es almacenada en los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de caída - un proceso conocido como amortiguación.

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

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

1.3.2.- FASES EN LA ACCIÓN DE LA CARRERA (CICLO DE MOVIMIENTO).

A. Movimientos de la parte inferior del cuerpo: Un ciclo completo de movimiento en la carrera se denomina “zancada”, que se inicia desde que un pie hace contacto con el suelo (apoyo) hasta que el mismo pie vuelve nuevamente al suelo. La zancada corresponde a dos pasos sucesivos o acción de dos apoyos. La carrera se ejecuta como una secuencia de pasos alternados de las dos piernas. Cada zancada se puede dividir en tres fases: apoyo, impulso y recuperación. El apoyo y el impulso ocurren con el pie en contacto con el suelo. La recuperación ocurre con el pie en el aire. Debido a que al correr solamente un pie está en el suelo, siempre hay una pierna en recuperación mientras la otra pasa por las fases de apoyo e impulso. Luego, por un instante, mientras el corredor salta, ambas piernas están en recuperación. Describiremos estas fases en detalle.

1. Apoyo: Durante la fase de apoyo, el pie está en contacto con el suelo y soporta al cuerpo contra la gravedad. El centro de gravedad corporal suele estar en el bajo abdomen (a cuatro dedos por debajo del ombligo) entre las caderas. El pie de apoyo toca el suelo ligeramente adelante del punto que se encuentra exactamente debajo del centro de gravedad del cuerpo. La rodilla se halla en su mayor extensión justo antes de la fase de apoyo: al hacer contacto con el suelo, la rodilla empieza a flexionarse. La magnitud de la flexión depende del estilo de carrera. Existen estilos de carrera con la rodilla rígida que reducen la flexión, y otros más dinámicos que la incrementan. Al doblarse la rodilla de la pierna de apoyo, la pelvis baja hacia el lado opuesto. Estos movimientos absorben el impacto y son contrapuestos por la acción coordinada de varios músculos. Al descenso pélvico se oponen la banda iliotibial de la pierna de apoyo, el abductor de la cadera, los músculos abdominales y de la espalda baja. A la flexión de la rodilla se opone la contracción excéntrica de los músculos cuádriceps. La cadera de apoyo continúa extendiéndose y el centro de gravedad del cuerpo pasa sobre la

pierna de apoyo. Luego, la rodilla empieza a extenderse y la otra cadera se levanta de su breve descenso. La fase de apoyo empieza su transición hacia el impulso.

2. Impulso: La fase de apoyo pasa rápidamente a la de impulso. La rodilla de la pierna impulsora se extiende, así como la correspondiente cadera; de tal manera que los dedos del pie mantienen contacto con el suelo al momento que dicha pierna queda detrás del cuerpo. El pie empuja hacia atrás y hacia abajo creando un vector de fuerza diagonal, el cual en un estilo eficiente de carrera, apunta directamente al centro de gravedad del corredor. Debido a que el vector diagonal tiene un componente vertical, la fase de impulso también provee soporte contra la gravedad y se puede considerar como una extensión de la fase de apoyo. Durante el impulso, también se puede extender el pie por medio de la flexión de los músculos sóleo y gemelo de la pantorrilla. En algunos estilos de carrera, como las de larga distancia, los pies se “arrastran” (se mantienen cerca del suelo), manteniendo los tobillos más o menos rígidos durante el impulso. Debido a que la rodilla se endereza, aunque no completamente, la mayor parte de la fuerza del impulso viene del grupo muscular cuádriceps. En otros, se obtiene fuerza adicional de las pantorrillas, que extienden el pie para un mayor impulso. Este movimiento se observa en la carrera de velocidad (inglés: “sprint”; Argentina, Paraguay: “pique”).

3. Recuperación: Cuando los dedos del pie impulsor pierden contacto con el suelo, comienza la fase de recuperación. Durante ésta, la cadera se flexiona impulsando rápidamente la rodilla hacia delante. El movimiento de la parte inferior de la pierna se debe mucho más a las fuerzas transmitidas desde la parte superior de la misma que a la acción de los músculos. Al avanzar la rodilla, ejerce un par de giro (fuerza de rotación, “torque”) sobre la parte inferior de la pierna a través de la rodilla, haciendo que la pierna se mueva súbitamente hacia arriba. La altura a la que se levanta la pierna puede controlarse a voluntad del corredor, con más o menos fuerza muscular. En la última etapa de la recuperación, la cadera alcanza la

flexión máxima, luego la pierna se endereza de manera pasiva, la rodilla alcanza su mayor extensión (aunque no la máxima). Nótese que durante esta extensión de la pierna y flexión de la cadera, se necesita que los músculos femorales y glúteos se estiren rápidamente. Los músculos al estirarse responden contrayéndose por acto reflejo. La recuperación termina cuando el pie toca el suelo, pasando a la fase de apoyo.

B. Movimientos de la parte superior del cuerpo:

Los movimientos de la parte superior del cuerpo son esenciales en la carrera, porque compensan los movimientos de la parte inferior del cuerpo manteniendo el cuerpo en equilibrio de rotación. El movimiento de recuperación de una pierna se compensa con el movimiento hacia abajo del brazo opuesto, y los movimientos de apoyo e impulso son equilibrados alzando el brazo opuesto. Los hombros y torso también se involucran. Debido a que el impulso de la pierna es más lento que la patada de recuperación, el movimiento hacia arriba del brazo también lo es. El movimiento hacia abajo del brazo es más rápido y fuerte.

– **La influencia de los brazos en la carrera:** Es obvio que corremos con las piernas, pero este movimiento requiere una participación coordinada de todo el cuerpo, actuando como un sistema. El movimiento de los brazos es esencial para poder correr bien porque equilibran el movimiento de las piernas. Esto tiene repercusiones directas en el entrenamiento de la técnica y a la hora de plantear el desarrollo muscular del corredor. El tiempo y los estudios han demostrado que la acción de los brazos en la carrera de resistencia ayuda a desahogar cada paso que damos, retardando la aparición de la fatiga, especialmente la de las piernas, que son las que más trabajan.

1.3.3.- EL BRACEO CUMPLE 2 FUNCIONES EN EL MOVIMIENTO DE CARRERA:

– Equilibrar las rotaciones de cadera y tronco que se producen al dar los pasos más amplios. Si probamos a correr con los brazos pegados al cuerpo sin compensar los pasos de la carrera, veremos cómo nos tambaleamos hacia los lados y perdemos equilibrio y estabilidad en el movimiento. Es agotador y no nos permite correr bien.

– Colaborar en una mayor impulsión. El esfuerzo lo hacen las piernas, pero un braceo energético ayuda a que la impulsión sea más poderosa y económica.

Tipos de zancada:

1. Circular: Es la zancada típica del corredor de velocidad donde los movimientos son de mayor amplitud y coordinación. El eje central del movimiento está en la cadera; la pierna rota hacia atrás y el talón toca casi los glúteos, después desciende con una proyección adelante – arriba – adelante.

2. Pendular: Se caracteriza porque una vez alcanza el pie su máxima altura por detrás, justo a la parte posterior del muslo, desciende hacia abajo en péndulo con eje en la rodilla, es la zancada típica del corredor de medio fondo y fondo.

LAS SALIDAS EN LAS PRUEBAS ATLÉTICAS:

1. Salida baja: Se utilizan para las competencias de sprint corto o largo básicamente en las pruebas de 100, 200, y 400 metros; relevos y vallas. Se realiza desde una posición agachada desde un partidador.

2. Salida media: Es la posición del cuerpo que se utiliza para las competencias de las pruebas de medio fondo como 800, 1.500 y 3.000 metros.

3. Salida alta: se utilizan para las competencias de fondo o gran fondo como los 10.000 metros, maratón (42.195 metros) y pruebas de marcha atlética.

1.4.- CARRERAS DE VELOCIDAD.

Las carreras de velocidad consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. En el atletismo las carreras más cortas son las carreras de velocidad, las distancias reconocidas oficialmente son en pista cubierta sobre distancias de 50 y 60 metros y al aire libre sobre 100, 200 y 400 metros masculino y femenino. La carrera de velocidad se compone de cuatro fases: salida, aceleración, paso lanzado y llegada. En la carrera de velocidad, el aspecto más relevante durante la ejecución son los movimientos rápidos, explosivos y violentos, que permitirán el desarrollo de la máxima velocidad de un individuo.

Es frecuente también realizar carreras sobre 300 metros y excepcionalmente se hacen carreras sobre otras distancias con otros sistemas de medición, como por ejemplo yardas.

En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida (o block de salida), diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Para las carreras de velocidad, de media distancia y de larga distancia se utilizan zapatos de clavos.

Características de la prueba:

-Es una de las pruebas más espectaculares que existen.

-Es muy importante el calentamiento, para evitar lesiones.

-Se necesita buena técnica de salida.

-Son muy fuertes físicamente.

Cualidades físicas: velocidad, Fuerza, Coordinación.

Descripción técnica

Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados. Y también hay que correr más de 100 metros lo menor para esta prueba.

En las pruebas de velocidad, los atletas desarrollan su esfuerzo, dentro de una respiración celular anaeróbica, es decir, en ausencia de oxígeno, pues, el sistema cardíaco se acelera y el glucógeno en el hígado es desintegrado para ser convertido en glucosa; en una respiración anaeróbica se produce menores cantidades de energía (ATP) a diferencia de la respiración aeróbica. La producción de lactato (ácido láctico), en la respiración anaeróbica, es acumulado en los músculos, lo que podría producir fatiga muscular, esto se puede evitar con un buen calentamiento previo y estiramiento de los músculos, lo que beneficia el movimiento y la elasticidad de los mismos miembros.

Características de los atletas: Los velocistas son atletas fuertes, explosivos y con una alta capacidad de concentración. La calidad de los pies, en cuanto a la reacción, es fundamental para un buen resultado. Aunque normalmente son altos, sobre todo los hombres, aunque velocistas relativamente bajos y muy explosivos también han logrado grandes marcas.

Dentro de la categoría de carreras de velocidad se encuentran las siguientes pruebas:

60 metros

100 metros

200 metros

400 metros

60 metros.

Los 60 metros lisos o 60 metros planos son una categoría de competición del atletismo actual habitual en campeonatos en pista cubierta, pero inusual en carreras al aire libre. Normalmente, la prueba está dominada por los corredores de 100 metros lisos que por sus características son capaces de realizar una gran salida.

100 metros.

Los 100 metros lisos o 100 metros planos constituyen la competición reina del atletismo de velocidad. Consisten en un sprint explosivo de alrededor de 10 segundos de duración en el que el atleta efectúa unas 45 zancadas para cruzar la meta a unos 37 km/h. Los 100 metros van desde el borde externo de la línea de partida (por ese motivo la línea no se puede tocar) hasta el borde interno de la línea de llegada. El corredor no puede salir de su andarivel durante la carrera, ya que si lo hace corre el riesgo de ser descalificado cuando, a criterio de los jueces, haya interferido o haya intentado interferir en la carrera de los demás atletas. Los velocistas salen desde los tacos de salida. El juez dice: a sus puestos (los atletas se colocan en los tacos de salida), listos (elevación de la cadera) y finalmente, da el disparo de salida. Si un atleta sale antes de que suene el disparo, se dice que ha habido salida nula; Vence el que rebasa primero la línea de meta con el tronco, y no con la cabeza, las manos o los pies. Se utiliza un anemómetro para medir la velocidad del viento, para aprobar un record o una marca, no deber haber viento a favor de más de 2m/segundo.

200 metros.

La mitad de la prueba se corre en curva y la otra mitad en recta. También se utilizan los tacos de salida; cada atleta corre por su calle y se mide la velocidad del viento. Una diferencia con la prueba de 100 m es que no todos los atletas salen de la misma altura. Los atletas situados en calles exteriores deben de recorrer la curva más abierta y el atleta de la calle 1 tiene una curva más cerrada, y por eso sale desde más atrás. A todo esto se le llama compensación: en realidad, todos corren 200 m.

400 metros.

Se trata de una vuelta a la pista. Se sale de tacos, cada atleta corre por su calle y hay compensación.

1.4.1.- FASES DE LA CARRERA.



1. Fase de salida: tiene tres momentos fundamentales, que se identifican por las voces de comando o de ejecución, en sus “marcas”, “listos” y la voz de ¡fuera!

Cuando el atleta se ubica en el sitio de partida o salida, “en sus marcas” se agachan apoyando ambas manos en la línea de salida y coloca la rodilla de la pierna atrasada en contacto con el suelo, se mantienen los codos extendidos formando un arco con los dedos índice y pulgar. Las manos tendrán una separación aproximada del ancho de los hombros, manteniendo el cuerpo equilibrado y la mirada dirigida abajo o ligeramente al frente. A la voz de listo: se despegan las rodillas del suelo y una de las rodillas se mantiene semiflexionada, se

eleva la cadera a la altura del nivel de los hombros, el peso del cuerpo deberá estar distribuido entre los brazos y las piernas, en esta posición el atleta se concentra para realizar la salida lo más rápido posible. Cuando se da la orden de “fuera“, esta voz puede ser también un pito, palmada o, como en las competencias de los juegos olímpicos, un disparo con balas de salva o fulminante (balas que no hacen daño sino ruido). Al escuchar esta señal, se corre lo más rápido que se pueda. Es una acción violenta y explosiva y en un movimiento casi simultáneo se separan primero las manos del suelo y luego la pierna atrasada, lo que producirá un desequilibrio hacia delante y en consecuencia comenzara la acción de la próxima fase de aceleración Se desplaza primero hacia delante el brazo contrario de la pierna que se encuentra atrás, si es la pierna derecha, será el brazo izquierdo.

2. Fase de aceleración: Comienza esta fase después de perder el contacto con la línea de salida, la aceleración no es más que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementa la longitud de los pasos. A medida en que la velocidad de las piernas sea mayor y los pasos progresivamente más largos, se tendrá una mejor aceleración.

Se debe tomar en cuenta que la carrera no es hacia arriba sino hacia delante, de este modo es necesario incorporarse progresivamente hasta llegar a la posición del paso lanzado. La aceleración termina cuando se alcanza la máxima velocidad, que por lo general se logra entre los 30 y 40 m, en la prueba de 100 m planos, dependiendo del alcance de la velocidad de cada niño para realizar esta prueba.

3. Fase del paso lanzado: Comienza esta fase cuando ha concluido la fase de aceleración, al alcanzar la velocidad máxima. Durante esta fase, los movimientos de los brazos y piernas deben ser lo más amplios posible. Como el movimiento de brazos y piernas por naturaleza se realiza coordinadamente, en la medida en que se mueven los brazos se mueven las piernas,

manteniéndolos relativamente relajados para garantizar movimientos rápidos. El tronco tendrá una pequeña inclinación hacia delante y los brazos con los codos flexionados ejecutando un movimiento de atrás hacia delante y de adelante hacia atrás, la cabeza sin movimiento alguno con la mirada al frente.

4. Llegada: En los últimos pasos de la carrera cuando el atleta se acerca a la línea de llegada debe prepararse para ejecutar una flexión de tronco. La carrera se considera concluida cuando el atleta alcance con cualquier parte de su tronco el plano vertical de la línea de llegada, cuando cruce la línea de llegada.

COLOCACIÓN DE LOS TACOS PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD.

El objetivo es instalar los tacos para ajustar el tamaño y demás particularidades del cuerpo del atleta a la posición de salida.

Al colocar los tacos se toman las siguientes disposiciones:

El partidador se coloca en el centro del carril o pasillo de carrera.

El taco anterior se ubica a un pie y medio atrás de la línea de salida.

El taco posterior a un pie y medio del taco anterior. Debe estar más inclinado que el taco anterior.

En las pruebas de 200 y 400 metros, la salida se da en curva, por lo tanto es necesario que los tacos se coloquen de forma sesgada o diagonal.

Así, los primeros pasos se dan en línea recta y se toma la curva en el punto tangencial.

REGLAMENTO.

Uniforme: En todas las competencias, los atletas deben usar ropa que esté limpia, diseñada y llevada de forma que no sea reprobable. La ropa debe estar confeccionada con un

tejido que no sea transparente ni aun estando mojado. Los atletas no podrán usar ropa que pueda impedir la visión de los Jueces. En la camiseta los atletas deben llevar el mismo color delante y detrás.

Zapatillas: Los atletas pueden competir con pies descalzos o con calzado. El propósito de las zapatillas para competición es proporcionar protección y estabilidad a los pies y una firme adherencia sobre el suelo. Está permitida una correa sobre el empeine, al igual que el uso de clavos o spikes. Todos los tipos de zapatillas deben ser aprobados por la Federación Internacional de Atletismo.

Pista: Las competencias de velocidad se realizan en una pista estándar, con 6 a 8 carriles, de 400 metros de longitud, tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 centímetros de alto y un mínimo 5 centímetros de ancho. La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

En todas las carreras, hasta 400 m, cada atleta tendrá un carril individual, de 122 y 125 cm, señalada por líneas de 5 cm de anchura. En la medida de la anchura de cada calle se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

En las reuniones internacionales organizadas bajo el control de la IAAF la pista deberá tener 8 carriles.

Descalificación de atletas: Cualquier competidor que empuje a otro, se cruce u obstaculice su paso interfiriendo su avance, podrá ser descalificado. Si en alguna carrera se descalifica a un competidor por alguna de estas causas, el árbitro podrá disponer la repetición

de la prueba sin la participación del competidor descalificado; o, en el caso de una eliminatoria, podrá permitir a los competidores afectados por la acción que motivó la descalificación (sin el corredor descalificado), a competir en una eliminatoria posterior. Si por alguna razón un competidor se siente molestado durante una tentativa en una prueba de campo, el árbitro podrá otorgarle un nuevo ensayo.

En todas las carreras disputadas por andariveles, cada corredor deberá mantenerse desde la partida hasta la llegada en el andarivel que le fue asignado. Esto se aplica a cualquier tramo de una carrera realizada por andariveles.

Si el árbitro está convencido por el informe de un juez u otra autoridad, que un competidor ha corrido deliberadamente fuera de su andarivel, deberá descalificarlo; pero si considera que tal acción no fue intencional, podrá a su criterio descalificarlo o no, según sea la ventaja que de esta manera haya obtenido el corredor. Esta tabla muestra matemáticamente la ventaja teórica que se consigue al dar uno o diez pasos hacia adentro del borde interno de un andarivel. Las distancias están expresadas en centímetros. Por ejemplo: cuatro pasos realizados 15cm hacia adentro representan una ventaja de 4.4cm.

Si un competidor abandona voluntariamente la pista o su trayectoria, no le está permitido continuar la carrera. En competencias sobre carretera, un participante puede salir de ella con el permiso y bajo el control de un juez, en tanto que su salida de la ruta no signifique reducir la distancia a recorrer.

En las competencias campo, así como en las del decatión y ó pentatlón, el competidor puede salir, durante el desarrollo de la competencia, de la zona inmediata a la pista con el permiso otorgado y el acompañamiento de un juez.

Salvo que mediara una aprobación previa del árbitro, ningún miembro oficial o persona alguna dentro del área de la pista, podrá indicar tiempos intermedios a los participantes.

1.4.2.- ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE CARRERA.

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

Puntos para enfatizar:

- * Mejorar la reacción (utilizando diferentes señales y posiciones de salida, como acostado, sentado, parado)
- * Aumentar la frecuencia de zancada (trabajando en una acción de rodillas altas y acortando el péndulo de la pierna libre).
- * Aumentar la extensión de zancada (trabajando en la completa extensión de la pierna de apoyo).
- * Ejercicios y actividades adicionales sobre:
 - * Tobillo dorsiflexionado con “dedos hacia arriba” en todo momento.
 - o Acción de zarpazo.
 - o Completa extensión del cuerpo.
 - o Potente pero relajada acción de brazos.
- * Una amplia variedad de juegos con carreras y pasajes de vallas.

Puntos a recordar:

- * Uso de una variedad de ejercicios y actividades.
- * Carreras de velocidad de esfuerzo máximo en diferentes distancias.

- * Nunca trabajar en velocidad máxima ante la presencia de fatiga.
- * La mayor parte, sino todo el contacto del pie debe ser sobre el metatarso.

Nota: las capacidades de fuerza y resistencia de los jóvenes no están totalmente desarrolladas. Por lo tanto, los ejercicios y niveles de carga deben estar cuidadosamente considerados y establecidos de acuerdo a la capacidad y requerimientos del individuo.

1.5.- VENTAJAS FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS DEL ATLETISMO PARA LOS NIÑOS:

El atletismo conlleva beneficios físicos para el niño. Es un deporte en el que se desarrolla la fuerza en las extremidades inferiores, se gana resistencia física y se consigue velocidad. Además, correr hace que mejore la capacidad pulmonar. En los niños se ha constatado su eficacia como estimulante de las hormonas del crecimiento y el desarrollo de los músculos.

Además de las ventajas físicas, el atletismo en niños tiene otras psicológicas: les ayuda a distraerse de cualquier problema que pueda preocuparles, ganan en confianza, tienen más autocontrol, una mayor estabilidad emocional e incluso hay estudios que demuestran que los niños que practican deporte tienen un mejor rendimiento en la escuela.



A algunos padres les preocupa el hecho de que la competición pueda suponer una presión extra para el niño. En la mayoría de los casos los campeonatos se realizan dentro de la propia escuela o incluso entre colegios. Se trata de pequeños campeonatos en los que el niño habrá

de competir y en ocasiones, fracasar, pero esto también forma parte de la educación de los más pequeños y les ayudará a forjar su personalidad.

Es importante inculcar a los más pequeños el ejercicio físico. El atletismo para niños es una buena actividad para que se inicien en el deporte de forma sana.

El atletismo abarca muchas actividades que pueden ser al aire libre o dentro de una pista cubierta. Estas actividades van desde carreras hasta lanzamientos, marcha, saltos, lanzamientos, etc. Generalmente no hace falta una gran inversión para practicarlos. Lo fundamental es contar con unas buenas zapatillas running de niño.

El atletismo para niños está a la orden del día. Es mundialmente conocido, ya que es un deporte que se practica por todo el mundo. De hecho, es una de las disciplinas más importantes en los Juegos Olímpicos.

1.5.4.- PARTICULARIDADES DEL ATLETISMO PARA NIÑOS.

Los niños tienen mucha energía, están siempre corriendo y saltando. El atletismo para niños permite que descarguen esta energía, que se diviertan, que sociabilicen y, por supuesto, que tomen buenos hábitos de ejercicio para el futuro. De hecho, según estudios, los hábitos que se adquieren en la niñez son los que permanecen en el futuro.

El atletismo para niños no se practica igual que para los adultos. Aunque es cierto que la técnica en la misma, obviamente se diferencia por edades. Para los más pequeños las distancias y las velocidades con las que se compite son menores, así como alturas en el caso de salto.

Normalmente el monitor o entrenador detectará en qué cualidades destaca el niño, y entonces enfocará su entrenamiento para la disciplina en la que mejor se pueda desarrollar.

1.5.5.- BENEFICIOS DEL ATLETISMO PARA NIÑOS

A continuación vamos a ver de forma más específica cada uno de los beneficios que tiene el atletismo para niños:

- Beneficios físicos. Este es, por supuesto, el beneficio más importante del atletismo para niños. Practicando este deporte el niño gana resistencia física, velocidad, agilidad, mejor capacidad pulmonar y además estimula las hormonas de crecimiento y el desarrollo de los músculos y otros sistemas del cuerpo.

Además, el atletismo contribuye a tener unos huesos más fuertes, disminuir la grasa corporal y mejorar el sistema inmunitario.

- Beneficios psicológicos. Es conocido que el deporte tiene muchísimos beneficios psicológicos, y por supuesto es extrapolable a los niños. El atletismo para niños es una actividad idónea para que puedan distraerse de posibles preocupaciones, ganen confianza en ellos mismos, se sientan parte de un grupo, establezcan rutinas, etc.

- Aunque el atletismo es considerado un deporte individual, lo cierto es que se practica con otros niños. Esto ayuda a la sociabilización del niño y el sentido de la pertenencia a un grupo. El atletismo para niños ayuda a resolver problemas de timidez y se vuelve un gran aliado para niños introvertidos.

- A diferencia de otros deportes, como el fútbol, el atletismo es un deporte que no tiene grandes presiones y que, generalmente, tiene una competitividad muy sana. Esto hace que el niño no sufra estrés o presiones externas. Aprender a perder es muy importante para el desarrollo de la personalidad.

- No es necesario contar con un material especial para practicarlo. Lo más importante son las zapatillas.

- El atletismo para niños puede practicarlo cualquier niño o niña, ya que no es necesario tener unas cualidad físicas para empezar, lo que ocurre en algunos deportes, como la altura en el baloncesto.
- Puede practicarlo cualquier niño o niña, ya que no es necesario tener unas cualidad físicas para empezar, lo que ocurre en algunos deportes, como la altura en el baloncesto.
- El atletismo para niños tiene tantas disciplinas que se puede potenciar al niño según la característica que más lo define o que más le gusta.
- El atletismo fomenta la igualdad entre géneros.

1.5.6.- CONCLUSIONES SOBRE EL ATLETISMO PARA NIÑOS

Después de analizar los beneficios que tiene el atletismo para niños, está claro que es una actividad que contribuye a la salud física y psicológica de los más peques.

En realidad, la práctica de cualquier deporte es beneficiosa. Lo más importante para ellos es divertirse, y mientras los padres pueden asegurar que contribuyen a su buena salud.

¡Fomenta hábitos saludables en los más pequeños!

1.5.7.- CONSIDERACIONES AL ENTRENAR NIÑOS PARA CORRER

Muchos padres nos preguntan cómo entrenar a sus niños para correr, incluso algunos más osados quieren entrenar a sus hijos para la distancia de maratón. La IMMMDA (International Marathon Medical Directors Association) ha declarado “el maratón debe ser reservado para individuos que hayan alcanzado la edad de 18 años”. Es importante tomar en cuenta las siguientes consideraciones a la hora de entrenar niños para una carrera.

1.- La actividad debe ser voluntaria y nunca impuesta. El niño debe desear, estar contento y motivado con la actividad deportiva.

2.- Debemos conocer en qué etapa del crecimiento se encuentra nuestro hijo. A veces esta etapa está más relacionada con el propio proceso evolutivo de cada niño y no con su edad cronológica:

- Crecimiento rápido en la infancia temprana (Crece el tronco).
- Crecimiento lento y regular en la infancia mediana (crecen las piernas).
- Crecimiento rápido en la pubertad (crece el tronco).

Tengamos en cuenta que las niñas alcanzan su período máximo de crecimiento a los 12 años y los varones a las 14.

Durante las fases de crecimiento acelerado la mayoría de la energía del niño se utiliza para crecer. Se cansarán fácilmente y es posible que no sean capaces de mantener el volumen o intensidad del entrenamiento. No debe asumir “flojera” o “pereza” por parte del niño y adolescente en estas etapas de crecimiento. Sin embargo, el entrenamiento ligero estimulará el crecimiento.

3.- Ayude a entender al niño y adolescente que los cambios de su cuerpo influirán en su desempeño. Por ejemplo las niñas ensancharán sus caderas lo cual cambiará su dinámica y mecánica al correr. Además los cambios psicológicos y mentales pueden entorpecer la concentración en la actividad deportiva.

4.- El esqueleto de un niño se compone básicamente de cartílago por lo que se pueden herir fácilmente con sobrecargas excesivas. Por otra parte, fuerzas moderadas estimularán su crecimiento. Debe evitarse a toda costa el uso de pesas en niños y adolescentes.

5.- Cuidado: los niños son poco conscientes de sus límites reales así que nuestra función como adultos es guiarlos en este sentido y evitar excesos.

6.- Cuidar que ingiera suficientes calorías que compensen el ejercicio realizado.

7.- Es muy fácil que un niño se deshidrate. Por favor mantenga siempre a la mano agua fresca para tomar.

8.- Proteja a su hijo del sol o frío y las inclemencias del medio ambiente, su piel es muy delicada.

9.- Adquiera zapatos adecuados para la actividad deportiva que realiza.

10.- Recuerde que su ejemplo es la mejor guía para su hijo. Acompáñelo en los entrenamientos.

11.- Felicite a su hijo por el trabajo realizado y motíVELO a continuar, nunca lo regañe o reprenda por no “ganar” una competencia.

12.- Haga caso a los signos de agotamiento y cansancio.

13.- Los niños respiran más rápido y menos profundo que los adultos: esto hace que necesiten respirar más veces para obtener el oxígeno que requieren sus músculos. Esta condición cambia a medida que crece y mejoran las condiciones anaeróbicas del individuo. La cantidad de mejora en este sentido ayudará a un entrenador a determinar la distancia y tipo de competencia más adecuada para el futuro atleta.

14.- Debe evitar entrenar a niños como adultos.

Los niños aprenden casi antes a correr que a andar. Es casi imprescindible que corra, ¡un niño que corre está lleno de vida! Otra cosa es entrenar de una forma rigurosa. Nuestro consejo es que nunca antes de 12 años, y mejor si cuando ya han cumplido los 14.

Hasta esa edad, lo mejor para que sean buenos corredores en el futuro es precisamente que no sean runners de niños. La clave es **que hagan el deporte más variado posible**: de gimnasia a natación pasando por el fútbol y por cualquier otra actividad por la que se sienta

atraídos. El problema ahora somos los padres que somos enamorados del deporte... y de nuestro hijos. Pensamos que tenemos un campeón en la familia y eso nos lleva a quemarlo antes de tiempo. No por mucho madrugar, el corredor amanece más temprano.

1.5.8.- ¿PERO NO SE QUEMARÁ MI NIÑO?

Los niños son especiales. Su cuerpo necesita estar activo para crecer de forma saludable, desarrollar los músculos y mejorar también otros aspectos de carácter psicológico. Un niño es un edificio en construcción y el ejercicio ayuda a que ese edificio sea fuerte y sólido. Por ello las necesidades de los niños son mucho mayores que las de los adultos. Un niño necesita mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Si un niño se mueve menos de ese tiempo estamos favoreciendo la aparición de enfermedades asociadas al sedentarismo como sobrepeso, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares... las cuales se harán más patentes en la edad adulta.

Si decimos que el niño no entrene en serio hasta que tengan cumplidos los 14 años no es porque sea malo físicamente, sino por lo que puede desgastarle a nivel psicológico. Es el fracaso recurrente de los "niños prodigio", que se hastían del deporte, su mente se agota mucho antes que su organismo.

Un niño de los de antes, de todo el día en la calle, casi no tenía límites. Pero **hoy los niños ya no tienen tanto "entrenamiento invisible"**. De todas formas, no recomendamos que un niño haga en ningún caso más de media hora de carrera continua. Si quiere salir con su padre o su madre a correr, es mejor que os acompañe con la bici y así además os puede ir hidratando.

Un niño tiene que jugar a correr o correr jugando. Por ejemplo, el juego del pañuelo es perfecto para trabajar reflejos, velocidad y coordinación; o aquel que jugábamos de pequeños

en el que se pintaban unos cuadrados con unos números en el suelo y había que ir pasando de uno a otro a la pata coja era un ejercicio de técnica de carrera inmejorable. Si tu hijo quiere correr, no te lo lleves contigo a rodar. Mucho mejor apúntale a una escuela de atletismo dónde va a compartir su ilusión por el deporte con otros niños, que le van a hacer un montón de juegos que mejoran su técnica, podrá probar distintas especialidades del atletismo (desde las vallas a la longitud) y contará con los sabios consejos de monitores que aman nuestro deporte.

1.5.9.- RETOS DE LA VELOCIDAD EN LA EDAD ESCOLAR

El INDER como organismo rector de la Educación Física y el deporte, tiene instituido un plan de Eficiencia Física y todos los años se realizan pruebas la población escolar y adulta, (aunque en los últimos años las pruebas a los adultos son mínimas), con el objetivo de medir sus capacidades físicas y a su vez obtener una información valiosa que permite la optimización del esfuerzo en la detección de talentos aplicando la tabla del percentil 90 para la detección masiva de talentos en eficiencia física. Estas pruebas, en estos 4 decenios, han sufrido modificaciones hasta las actuales, que tienen 5 años y medio de vigencia y en los que se evalúan las capacidades de velocidad, fuerza y resistencia.

La capacidad Velocidad; es sin duda alguna una capacidad física básica y necesaria para la correcta realización de los movimientos y/o técnicas deportivas, y lo podemos definir como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máximo y un período breve que no provoque fatiga.

1.5.10.- EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO

Los ejercicios básicos deben ser parte de casi todas las sesiones de entrenamiento, especialmente para los velocistas.

Se deben realizar luego de la entrada en calor general y de los ejercicios de movilización activa y demandan uno 10 minutos. El total combinado de repeticiones para los diferentes ejercicios en una sesión debe ser 15 – 30.

Ejercicio Básico 1:

Ejercicio talones a los glúteos

Carga: 2/3 repeticiones de 20 a 30 metros.

Ejercicio Básico 2:

Ejercicio de tobillos

Carga: 2/3 repeticiones de 20 a 30 metros.

Ejercicio Básico 3:

Rodillas altas

Carga: 2/3 repeticiones de 20 a 30 metros.

Ejercicio Básico 4:

Rodilla alta con extensión

Carga: 2/3 repeticiones de 20 a 30 metros.

Nota: Acción de zarpazo simultánea con extensión de la articulación de la rodilla de la pierna libre Carga: 2/3 repeticiones de 20 a 30 metros.

Grupo de ejercicios 1:

Combinaciones y variaciones

* Ejercicios básicos con una pierna, luego cambiar a la otra pierna para la segunda repetición.

* Rodillas altas – tres pasos de carrera – talones a los glúteos – tres pasos de carrera – rodillas altas – etc.

* Rodillas altas – talones a los glúteos – tres pasos de carrera – rodillas altas.

A continuación daremos una gran gama de ejercicios que son de gran ayuda para el aprendizaje óptimo de la técnica de carrera y de los cuales el técnico podrá determinar cuáles son más adecuados para conseguir este objetivo tan importante:

ABC de la Carrera

- Skipping:

Este es uno de los ejercicios más clásicos y conocidos, las combinaciones pueden ser múltiples.

- Skipping der – izq.
- Skipping taloneo
- Skipping con un pie.
- Skipping cada 3 tiempos
- Skipping con zarpazo.
- Skipping con frecuencia
- Skipping 2 der. 2 izq.

- Y todas las combinaciones que nazcan de la creatividad del técnico.



- **Talaneo:** Además de las mismas.

Combinaciones del ejercicio anterior se puede combinar Skipping con taloneo por ejemplo:

- Skipping der – taloneo izq.
- Skipping der taloneo der
- Y todas las combinaciones que nazcan de la creatividad del técnico.

Estos ejercicios pretenden desarrollar el gesto cíclico de la carrera.



- **Paso Redoblado de carrera:** Este ejercicio pretende establecer la posición de la pierna en la fase de apoyo y estimular la sensibilidad de esta fase:

- Las Combinaciones son múltiples:
- Redoblado der. – izq.
- Redoblado der.

- 2 redoblado der. y 2 izq. Y todas las combinaciones que nazcan de la creatividad del técnico.



- **Boulding:**

- Este ejercicio pretende estimular la proyección del centro de gravedad y la cadera fundamental para producir apoyos eficientes.



- **Payasito:**

Este ejercicio es usado para estímulos de los mecanismos propioceptores del apoyo y estimular la frecuencia de apoyo, se puede realizar buscando más o menos altura.



- **Carioca:**

Este ejercicio sigue estimulando el apoyo del pie en el piso, es coordinativo y sirve como elemento para otros gestos atléticos.



- **Paso saltado de carrera:**

- Este ejercicio estimula un correcto y óptimo empuje, además del correcto eficiente apoyo del pie en el piso.



- **Salida en Caída:**

- Este ejercicio estimula la fase de salida, obligando al atleta a adquirir una correcta inclinación para generar los empujes en forma óptima.



- **Skipping y Salida:**

- Pretende enlazar un ejercicio de técnica de carrera con la fase acelerativa de la carrera, se puede realizar al estímulo trabajando además el tiempo de reacción.



- **Paso Alternado 1 pie:**

- Estimula óptimos empujes acentuando analíticamente solo la acción de una extremidad.



CAPITULO II:

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

Se aplicó una encuesta a los estudiantes de quinto grado de la escuela Altagracia en el área de Educación Física, los mismo son un total de veinte, con el objetivo de determinar sus gustos acerca de los juegos y carreras cortas en atletismo a través del proceso de formación básica, los resultados de la misma se exponen a continuación:

En cuanto a la pregunta referente a si le gustaría aprender las carreras a través de diferentes juegos, el 100% contesto que si, por lo que podemos constatar que a los niños les gustan las carreras mediante juegos. (Gráfico 1).



Gráfico 1 ¿LE GUSTARÍA APRENDER LAS CARRERAS A TRAVÉS DE DIFERENTES JUEGOS?

La pregunta referente a si le gustaría practicar diferente formas de correr a través del juego apporto que el 100% de los estudiantes manifestó que sí, lo que indica que a los niños les encanta correr de muchas maneras jugando. (Gráfico 2)



Gráfico 2 ¿LE GUSTARÍA PRACTICAR DIFERENTE FORMAS DE CORRER A TRAVÉS DEL JUEGO?

Por su parte en la pregunta relacionada con divertirse aprendiendo a correr mediante juegos, el 100% manifestó que, se divierten corriendo mediante la utilización de juegos. Lo que nos indica que los juegos son importantes para la aprende a correr. (Gráfico 3)



Gráfico 3 ¿QUISIERAS DIVERTIRTE APRENDIENDO A CORRER MEDIANTE JUEGOS?

En cuanto a la pregunta relacionada con la participación en carreras cortas mediante juegos, el 100% respondió que sí, lo que nos manifiesta que a los estudiantes les encanta participar en carreras cortas mediante juegos. (Gráfico 4)



Gráfico 4 ¿QUISIERAS PARTICIPAR EN CARRERAS CORTAS MEDIANTE JUEGOS?

En cuanto a la pregunta relacionada con la utilización de juegos para aprender a correr mejor, el 100% manifestó que si, lo que significa que utilizando juegos los estudiantes aprenden a correr adecuadamente. (Gráfico 5)



Gráfico 5 ¿CREE UD. QUE MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE JUEGOS APRENDERÁS A CORRER MEJOR?

En la pregunta referente a si le gusta los juegos en donde tengas que participar en carreras de velocidad, el 100% menciona que sí, por lo tanto nos indica que a los estudiantes les encanta jugar y participar en carreras de velocidad. (Gráfico 6)



Gráfico 6 ¿LE GUSTA LOS JUEGOS EN DONDE TENGAS QUE PARTICIPAR EN CARRERAS DE VELOCIDAD?

Por su parte en la pregunta referente a la formación básica en las carreras cortas a través del juego, el 100% respondió que sí, lo que nos manifiesta que el juego ayuda a formar al niño para que aprenda a correr. (Gráfico 7)



Gráfico 7 ¿LE GUSTARÍA TENER UNA FORMACIÓN BÁSICA EN LAS CARRERAS CORTAS A TRAVÉS DEL JUEGO?

En cuanto a la pregunta si le gustaría formar parte de un club deportivo de atletismo, un 40% dijo que no, y un 60% dijo que sí, lo que nos indica que en su mayoría de estudiantes

quisieran pertenecer a un club deportivo de atletismo donde sean formados de una manera adecuada. (Gráfico 8)



Gráfico 8 ¿LE GUSTARÍA FORMAR PARTE DE UN CLUB DEPORTIVO DE ATLETISMO?

En cuanto a la pregunta si quisieras participar en juegos de carreras en una pista atlética, el 100% contesto que sí, por lo que significa que a los estudiantes les gusta participar en eventos de carreras de atletismo sobre una pista. (Gráfico 9)



Gráfico 9 ¿QUISIERAS PARTICIPAR EN JUEGOS DE CARRERAS EN UNA PISTA ATLÉTICA?

Por su parte en cuanto a ser un deportista en la disciplina de atletismo, el 40 % de los estudiantes menciono que no y un 60% dijo que si, lo que nos indica que en su mayoría de los estudiantes les gustaría ser un excelente deportista en la disciplina de atletismo. (Gráfico 10)

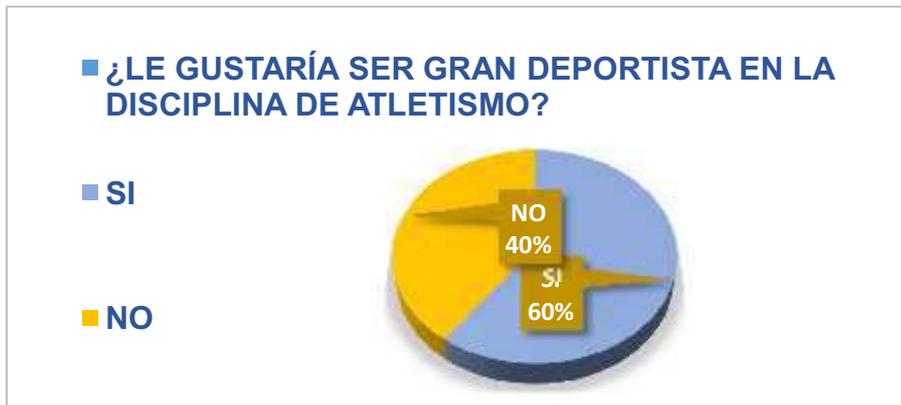


Gráfico 10 ¿LE GUSTARÍA SER GRAN DEPORTISTA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO?

CAPITULO III:

DISEÑO LA PROPUESTA

3.1. Nombre de la Propuesta

JUGANDO APRENDEMOS A CORRER.

3.2. Justificación de la Propuesta

La propuesta recreativa pretende solucionar el problema existente en la Escuela “Altagracia” del cantón Manta, mejorando la deficiencia del proceso de formación básica en carreras cortas, mediante la elaboración de una propuesta que contenga al juego como parte principal, que sean fáciles de realizar, para potenciar el proceso del desarrollo de las habilidades motrices en los niños.

Para dar solución a esta problemáticas es que se realiza una adaptación de un conjunto de juegos que pueden ser utilizados en las diferentes sesiones de clases.

3.3. Objetivos de la Propuesta

- ✓ Desarrollar habilidades y destrezas motoras básicas para las carreras cortas, a través de ejercicios metodológicos.

- ✓ Mejorar su formación básica de la carrera en los niños de quinto grado a través de los juegos.

- ✓ Mejorar la técnica en carreras cortas mediante juegos el proceso de formación básica.

- ✓ Para el desarrollo de los objetivos de la propuesta se proponen las siguientes actividades.

PROPUESTA DE SISTEMA DE JUEGOS PARA MEJORAR EL PROCESO DE FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO EN CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS.

Estos juegos tienen las características de que son juegos que se pueden utilizar en cualquier parte de la clase y que sus reglas son fáciles de cumplir.

Juego # 1

Título: El conejo saltador

Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.

Materiales

Estacas, cadenas de papel, sogas.

Organización

Se colocan varias estacas a ambos lados del terreno, a una distancia de 3 metros entre ellas, se unen con cadenas de papel o sogas, los participantes se dividirán en dos grupos se colocarán en un extremo del terreno en filas.

Desarrollo

A la señal del profesor los practicantes saldrán uno a uno recorrerán la distancia tratarán de saltar por encima de la cadena, deberán tener en cuenta la coordinación de brazos y piernas a la hora de ejecutar los saltos para evitar lesiones. Se pueden realizar 3 repeticiones.

Reglas

Deben realizar los saltos por encima de las cadenas procurando no tocarlas ni romperlas.

Gana el equipo que menos imprecisiones comete.

Juego # 2

Título: ¿Quién es el que más rápido atrapa?

Objetivo: Desarrollar la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y arrancada alta.

Materiales: Ninguno

Organización

Los practicantes se dividirán en cuatro equipos (Rojo, Blanco, Azul y Verde), los cuales estarán disperso por el terreno.

Desarrollo

A la señal del profesor los practicantes se tratarán de atrapar unos a otros, saliendo de dos en dos o de cuatro en cuatro emulando entre sí. ¿Quién es el primero en tocar a los otros jugadores? Se repite hasta que todos hagan función de atrapados y atrapadores.

Reglas

Cada toque se enunciará en voz alta.

Los jugadores tocados no relevan al atrapador, ni son eliminados definitivamente del juego.

Juego # 3

Título: La presa y el cazador

Objetivo: Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

Materiales: Ninguno

Organización:

Los participantes están dispersos a voluntad por el terreno, se selecciona a un participante como cazador y los demás se consideran presas.

Desarrollo:

A la señal del profesor el cazador intenta dar alcance a la presa, la cual puede protegerse tocando a otro jugador, pero este no huye, sino que se convierte en cazador para perseguir al primer cazador que, a su vez, puede salvarse de la misma manera.

Reglas

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

Juego # 4

Título: Persecución de meses

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y la arrancada alta.

Materiales: Tizas

Organización:

En el centro del terreno se traza un círculo y dentro de este se coloca un participante, los demás se encuentran dispersos a un extremo del terreno.

Desarrollo:

A la señal del profesor el participante que se encuentra dentro del círculo menciona un mes, todo jugador nacido en ese mes tiene que correr al lado opuesto del terreno evitando que el que está en el círculo lo atrape.

Reglas

El jugador que haya sido atrapado releva al que se encuentra dentro del círculo.

Juego # 5

Título: Permuta de números

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción la arrancada alta y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales.

Materiales: Tizas

Organización:

Marcar el terreno un círculo en el centro de 4 metros de diámetro y en cada uno de los extremos del terreno seis círculos de 1 metro de diámetro. Colocar en el círculo del centro a un participante que tendrá la función de atrapar a los participantes que se encontrarán en el interior de los otros círculos cuando traten de permutar los círculos.

Desarrollo:

A la señal del profesor que consiste en pronunciar dos números, los participantes que tengan los mismos tratarán de intercambiar los círculos, el participante que se encuentra en el círculo del centro intentará atrapar a uno de los dos participantes.

Reglas

Los participantes deben tener en cuenta la aplicación de la técnica completa en las carreras.

El participante que sea atrapado releva al que se encuentra en el círculo central.

Juego # 6

Título: La serpiente cazadora

Objetivo: Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

Materiales: Soga

Organización:

Se organiza a los participantes en dos equipos Rojo y Azul, separados en los extremos del terreno, los cuales se alinearán a lo largo de una soga de 4 o 5 metros, a un metro de separación entre uno y otro participante que tomarán en la mano la soga.

Desarrollo:

A una señal del profesor se ponen en movimiento los equipos, intentando el primer jugador de cada equipo dar alcance al jugador final del otro equipo.

Reglas

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

El equipo que lo logre primero tocar el jugador final del otro equipo es considerado vencedor.

Juego # 7

Título: El campeón corredor

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y transitorios en la carrera y la arrancada alta

Materiales: Tizas, tarjetas con números.

Organización:

Los participantes se colocarán en filas detrás de una línea trazada en el piso, a la distancia de 10 metros se traza otra línea que hará la función de meta, los participantes serán numerados del 1 al 12.

Desarrollo:

A la señal del profesor que será el anuncio de dos números, los participantes que tengan los números mencionados saldrán corriendo hasta la línea final, los cuales regresarán caminando y se colocarán en el puesto que tenían.

Reglas:

Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.

Los otros participantes no salen hasta la orden del profesor.

Juego # 8

Título: Recoge y corre.

Objetivo: Desarrollar la arrancada baja y ejecutar las habilidades de los pasos normales y transitorio durante la carrera.

Materiales: Pelotas, cubos pequeños de madera, aro.

Organización:

Se colocan los participantes en dos equipos detrás de una línea de salida en posición de arrancada baja, a la distancia de 10 metros se coloca un aro, en el cual se colocan pelotas o cubos pequeños de madera.

Desarrollo:

A la orden del profesor el primer participante de cada equipo sale corriendo, recoge la pelota o cubo de madera pequeño que se encuentran dentro del aro, corre a entregársela al compañero que le sigue y este realiza la misma actividad llevando la pelota o el cubo de madera hasta el aro.

Reglas

El próximo participante no sale hasta no recibir el objeto.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera

Gana el equipo que mejor realice las habilidades.

Juego # 9

Título: Corre y gana

Objetivo: propiciar el desarrollo de la rapidez de traslación, la arrancada baja y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales durante la ejecución de la carrera.

Materiales: Tizas, Pelotas, Silbato.

Organización:

Se coloca a los participantes en fila detrás de una línea de salida, en posición de arrancada baja. Trazar en el piso dos líneas paralelas de 10 metros de longitud, separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas el profesor se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

Desarrollo:

El profesor impulsa la pelota al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en la misma dirección en la otra línea los niños salen corriendo procurando llegar al final antes que la pelota. Los participantes deben regresar caminando y colocarse al final de la fila. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

Reglas

Los participantes no deben salir antes de la señal del profesor.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

Juego # 10

Título: La vuelta a la bandera.

Objetivo: Ejercitar la carrera, mejorar la rapidez de traslación, contribuyendo a la ejercitación de los pasos transitorios y la arrancada alta y la baja.

Materiales. Dos banderas.

Organización.

Se formarán las atletas en dos hileras con igual cantidad de participantes a 15 metros de ellos se colocará una bandera frente a cada equipo.

Desarrollo

A la voz del profesor las primeras de cada hilera saldrán corriendo en línea recta darán la vuelta por detrás de la bandera y estos regresarán corriendo y se colocarán al final. Se puede realizar el juego alternando las arrancadas

Regla.

Hay que realizar la vuelta a la bandera y los alumnos no deben salir hasta que no se haya colocado el que regresa al final.

Variante.

La atleta se puede quedar en la línea de llegada y esperar las otras.

Juego # 11

Título: Alcanzar al compañero.

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción en la arrancada, de traslación y el valor de la responsabilidad

Materiales: Banderitas, silbato.

Organización: Se divide el grupo en 4 equipos, distribuidos en la misma cantidad de estudiantes, colocados cada uno detrás de una línea de salida en formación de fila; cada equipo se coloca detrás del otro a una distancia de 4 metros y al final se coloca una línea que es la zona de llegada, que está ubicada a 10 metros.

Desarrollo: Al sonido del silbato cada integrante de equipo tratará de agarrar al compañero que tiene delante antes de este llegue a la línea final.

Reglas:

Cada integrante de equipo que atrape a un compañero alcanza un punto para su equipo.

Ningún integrante del equipo debe salir antes del sonido del silbato o la voz de mando del profesor.

Gana el equipo que sus integrantes hayan atrapado mayor cantidad de alumnos del equipo que tiene delante.

Variantes:

Disminuir la distancia entre equipos.

Cambiar la posición de arrancada.

Disminuir la distancia de la raya final.

Juego # 12

Título: Llegando primero.

Objetivo: Rapidez de reacción, pasos normales, final de la carrera y el valor colectivismo

Materiales: Cubitos de colores, banderitas, silbato.

Organización: Los equipos se forman en fila con la misma cantidad de estudiantes, detrás de una línea de arrancada y al frente otra que está a 15 metros.

Desarrollo: A la señal del profesor desde la posición que se indique los estudiantes saldrán corriendo hasta llegar a la línea final a formar detrás de la línea de llegada.

Reglas:

1. Gana el equipo que todos los integrantes hayan llegado primero a la raya final.

Variantes:

Realizar la carrera en dúos o tríos.

Aumentar la distancia

Variar las posiciones de salida.

Juego # 13

Título: Las cuatro esquinas.

Objetivo: Desarrollar la rapidez de reacción, pasos transitorios de la carrera y los valores del colectivismo y laboriosidad

Materiales: Silbato, banderitas.

Organización: Se distribuye el grupo en cuatro equipos, colocados en cuatro esquinas del área donde se trazara una marca de salida. Cada esquina tendrá como distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Cuando el profesor indique y desde una posición, cada equipo correrá hacia la esquina que tienen a su derecha y se colocara detrás de la marca, esta acción se realizara hasta que cada equipo llegue a su lugar de salida.

Reglas:

1. Los alumnos deben esperar la señal del profesor para realizar las acciones.
2. Gana el equipo que todos sus integrantes se coloquen primero detrás de la marca de llegada.

Variantes:

1. Realizar la actividad en dúos, tríos.
2. Realizarlo por el lado opuesto.
3. Disminuir la distancia.

CAPITULO IV

3.4. Recomendaciones de la propuesta

- Orientar a los profesores en cuanto al desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante el juego, para que con la creatividad se apliquen en las clases de educación física.
- Realizar cada mes un diagnóstico constante para encontrar los correctivos necesarios, que orienten al docente a la utilización del juego para el desarrollo de las habilidades básicas en carreras de distancias cortas.
- Tomar la iniciativa en el proceso de enseñanza–aprendizaje en las Instituciones Educativas, para que a través del juego se elabore una estrategia metodológica para lograr un acertado desarrollo de las habilidades motrices básicas en carreras de velocidad.
- Es conveniente que las Escuelas, vea desde un punto de perspectiva positivo la utilización del juego como estrategia metodológica pues son de mucha utilidad para los estudiantes.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.

- El diagnóstico realizado evidenció la falta de tratamiento de los componentes personales y no personales del proceso docente educativo desde una concepción

integradora, así como la carencia de juegos para el desarrollo de las habilidades de las carreras de velocidad o distancias cortas del atletismo en el quinto grado de la educación primaria.

- Se recopilaron todos los juegos encontrados que posibilitaran el trabajo de las habilidades del atletismo en las carreras de velocidad o distancias cortas, donde se evidenció el insuficiente enfoque del juego como elemento para la educación integral de la personalidad del alumno.
- La propuesta de juegos, permitirá darle a los contenidos de las carrera de velocidad o distancias cortas del atletismo para el trabajo de las habilidades, una orientación pedagógica sustentada en las tendencias contemporáneas de la Educación Física proporcionándole al atletismo como deporte psicomotriz un enfoque socio-motriz, la cual tiene una influencia educativa integral.

Recomendaciones.

- Tener en cuenta las orientaciones metodológicas de cada juego para la realización correcta de los mismos.
- Aplicar estos juegos en las escuelas primarias teniendo en cuenta los intereses motivacionales de los estudiantes hacia la práctica de la Educación Física.
- Realizar este tipo de trabajo en otras escuelas, con el objetivo de mejorar la calidad del proceso docente-educativo.

BIBLIOGRAFÍA

- (Conde y Viciano. (2003). *Las principales características del proceso madurativo en el dominio de estas tres principales habilidades motrices* .
- Álvarez del Villar C. (1994.). *Los juegos relacionados con la carrera* .
- Álvarez, I. (1998). *Enfoque holístico en la comprensión del proceso docente educativo* .
- C, Á. (1999). *El proceso docente educativo*.
- Castañeda, J. e. (2000-2003). *Los patrones tradicionales del movimiento*.
- Conde, V. y. (2003). *Las metodologías docentes con más repercusión en la enseñanza del atletismo a nivel nacional* . .
- D., B. (1990). *Desarrollo de las acciones motrices*.
- Diccionario de las Ciencias del Deporte. (1992). *Diccionario de las Ciencias del Deporte*.
- García, D. y. (2004). *El atletismo*.
- Gómez-Mármol, V. y. (2013). *Desarrollo de las habilidades motrices más relevantes para la práctica del atletismo*.
- Guthrie. (s.f.). *Las habilidades motrices básicas y su importancia en educación infantil*.
- Harre. (1983). *Sistema de preparación del Deportista* .
- Joan Rius. (2012). *Metodología y Técnicas de Atletismo*. Biblioteca ULEAM.
- José Campos. (2012). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Biblioteca ULEAM.
- Kephart, G. y. (1969). *Movimientos básicos* .
- Landa, G.-V. y. (, 2005). *Etapa ideal para el aprendizaje de la técnica deportiva*.
- Lucea. (1999). *Los movimientos*.
- Matveiev. (1983). *Formación básica en atletismo*.
- Morgan. (, 2011). *El modelo de retos atléticos* .
- Onofre. (2001). *Iniciación deportiva*.
- Ozolin. (1983). *Proceso de educación, enseñanza, desarrollo* .
- Palao y Pérez. (2010). *Proceso de madurez* .
- Ranzola, F. y. (1988). *Rendimiento deportivo*.
- Sánchez Bañuelos, B. H. (1986). *Formación básica deportiva*.
- Torralba, M. (2001). *Estadios evolutivos de la actividad motriz del niño*.
- Wickstrom. (1990). *La carrera*.

ANEXOS



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ.

Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES.

En calidad de egresado en la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí solicito a usted muy comedidamente que se digne a contestar las siguientes preguntas, las mismas que permitirán conocer si el juego ayuda a mejorar el proceso de formación básica a través de la carreras cortas, agradezco su valiosa contribución a esta investigación.

1) **¿LE GUSTARÍA APRENDER LAS CARRERAS A TRAVÉS DE DIFERENTES JUEGOS?**

SI

NO

2) **¿LE GUSTARÍA PRACTICAR DIFERENTE FORMAS DE CORRER A TRAVÉS DEL JUEGO?**

SI

NO

3) ¿QUISIERAS DIVERTIRTE APRENDIENDO A CORRER MEDIANTE JUEGOS?

SI NO

4) ¿QUISIERAS PARTICIPAR EN CARRERAS CORTAS MEDIANTE JUEGOS?

SI NO

5) ¿CREE UD. QUE MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE JUEGOS APRENDERÁS A CORRER MEJOR?

SI NO

6) ¿LE GUSTA LOS JUEGOS EN DONDE TENGAS QUE PARTICIPAR EN CARRERAS DE VELOCIDAD?

SI NO

7) ¿LE GUSTARÍA TENER UNA FORMACIÓN BÁSICA EN LAS CARRERAS CORTAS A TRAVÉS DEL JUEGO?

SI NO

8) ¿LE GUSTARÍA FORMAR PARTE DE UN CLUB DEPORTIVO DE ATLETISMO?

SI NO

9) **¿QUISIERAS PARTICIPAR EN JUEGOS DE CARRERAS EN UNA PISTA
ATLÉTICA?**

SI NO

10) **¿LE GUSTARÍA SER GRAN DEPORTISTA EN LA DISCIPLINA DE
ATLETISMO?**

SI NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



