



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TITULO: Programa de actividades recreativas en el Mini Atletismo de la Liga Cantonal de Manta.

Presentado por:

Ana Pamela Arias Toala

TUTOR:

Dr. Jesús Antonio Cornejo López

Manta – Manabí – Ecuador

2017 - 2018

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Jesús Antonio Cornejo López, en calidad de tutor del trabajo de grado titulado: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MINI ATLETISMO DE LA LIGA CANTONAL DE MANTA**. Elaborado por el bachiller Ana Pamela Arias Toala, cedula 130915631-1 egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, previo a la obtención del título de licenciado en educación física, deportes y recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiando y revisado, considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

Atentamente:

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: **PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MINI ATLETISMO DE LA LIGA CANTONAL DE MANTA**. En el cual plasmo criterios propios acerca de las actividades recreativas como medio para iniciar los niños en el atletismo, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad. Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica “Eloy Alfaro” De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Atentamente

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios, por guiarme en el camino del entendimiento, a mi tía por innumerables motivos hayan logrado encaminarme por el buen camino y así lograr el objetivo deseado, a mi hijo porque es y será siempre el motivo de superación.

Ana Pamela Arias Toala

RECONOCIMIENTO DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La estructura del presente trabajo final es original, por lo consiguiente los conceptos, ideas y contenidos son de completa responsabilidad del autor; es importante declara que se han transcrito párrafos de trabajos ya realizados, para renovar la misma indagación y fundamentar de forma teórica el estudio, sin efectos lucrativos.

Manta, febrero del 2018

Para constancia de las afirmaciones, la firma de responsabilidad

Ana Pamela Arias Toala

No. C.C: 130915631-1

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	8
MARCO TEÓRICO.....	8
El Mini Atletismo.....	8
Propuestas de nuevos eventos para los tres Grupos de edades de 7/8, 9/10 y 11/12.	13
Modelo ludotécnico de enseñanza del atletismo	14
Actividades recreativas aplicadas al atletismo	15
CAPITULO II.....	23
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	23
Entrevista:.....	23
Análisis Documental	24
CAPITULO III.....	25
LA PROPUESTA.....	25
INTRODUCCIÓN	26
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA	27
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	37
Conclusiones	37
Recomendaciones.....	37
BIBLIOGRAFÍA.....	38
Anexos	

REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL MINI ATLETISMO DE LA
LIGA CANTONAL DE MANTA 2017 – 2018**

Autor: Arias Toala Ana Pamela

Fecha: febrero 2018

RESUMEN

El mini atletismo y la recreación están siendo considerados dentro del currículo de primaria y en diferentes modelos curriculares como el Ludotécnico, es por ello que el objetivo principal de este trabajo fue elaborar un programa de actividades recreativas para la promoción del mini atletismo en la liga cantonal de Manta, para lograr este propósito se utilizó inicialmente una indagación documental para luego elaborar las bases teóricas del trabajo y plantear la situación problemática. La investigación fue de campo de tipo descriptiva y demostrativa, para la recolección de dato se utilizó la entrevista la cual se aplicó a 5 entrenadores del GAD Manta, los resultados evidencias la escasa preparación de los entrenadores, la poca popularidad del mini atletismo en el Cantón y la preferencia por el fútbol, a pesar de que a nivel escolar existen los juegos escolares donde se compite en atletismo. Como propuesta se elaboró una serie de orientaciones didácticas para mejorar la situación en el municipio.

Palabras Clave: Recreación, Mini atletismo

INTRODUCCIÓN

El atletismo es considerado el deporte más antiguo del mundo, abarca diversas pruebas como: carreras, saltos, lanzamientos de jabalina y disco, entre otras, su popularidad es tal, que en muchos países se ha incorporado en los diseños curriculares como un deporte base que se ejecutan por lo general a través de la educación física, ahora bien, desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se considera el mini atletismo como un deporte base de carácter educativo o como formativo. El mini atletismo, es considerado como un programa deportivo de desarrollo y según (Baque, 2013) para el año 2012 habían aproximadamente 1,5 millones de niños de 100 países incorporados a esta modalidad de iniciación deportiva.

Por su parte, la (Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación de Atletismo de Chile, 2014, págs. 23-26) en su informe anual sostienen que el Mini atletismo es uno de los programas de desarrollo de base más grandes en el mundo del deporte, creado el 2005, Los objetivos del programa son para hacer atletismo el deporte número uno la participación en las escuelas, para educar a los niños en el deporte en general y el atletismo en particular, y así promover un estilo de vida equilibrado y saludable, potenciando traer y mantener estrellas deportivas del mañana. El Mini atletismo tiene como objetivo garantizar una política estable y sostenible de desarrollo del deporte Atlético e introducir a los niños en un nivel básico.

A nivel nacional, según la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA) se viene desarrollando desde hace más de 8 años, con la ayuda de entrenadores españoles y cubanos, un programa de mini atletismo donde se contabilizan hasta el 2013 más de 5mil niños que han participado en dicho programa. Es así, como en todo el Ecuador se ha masificado la práctica del mini atletismo, en consecuencia, por ser una actividad eminentemente para niños, su práctica ha llegado a las escuelas y los barrios, propiciando entonces la preparación de entrenadores y profesores de educación física con el objetivo de atender esta demanda deportiva.

En este mismo orden de ideas, investigadores como (Almachi, 2015) (Baque, 2013) (Pellicer, y otros, 2015) han elaborado estudios relacionados con la pedagogía del mini atletismo y todos coinciden en el uso de estrategias lúdicas o actividades recreativas como medio para el inicio en esta modalidad deportiva, y expresan que las estrategias didácticas lúdicas para el desarrollo del mini atletismo está creadas para desarrollar la motricidad de los niños/as, relacionadas con correr, saltar y lanzar , actividades que promuevan las habilidades, destrezas y actitudes de los estudiantes en la práctica de una disciplina deportiva a futuro, las estrategias son una guía didáctica para los docentes de Educación Física, Educación Básica, entrenadores y monitores, para que mejoren la enseñanza del Mini atletismo.

Una de las formas más directa de iniciar a los estudiantes en el deporte, es la recreación, el término recreación alude a la acción de diversión, dicha palabra es actualmente utilizada en la educación y el deporte como parte del proceso de aprendizaje o iniciación al deporte. Es por ello, que la actividad recreativa constituye un proceso de aprendizaje creativo que permite a los niños una libre expresión y desarrollo de sus habilidades y destrezas; y articulado con la educación y el deporte resulta excelente para ejecutar estrategias en la enseñanza deportiva. Es importante la recreación ya que favorece al desarrollo físico, psicológico, motriz, y cognitivo de los niños y niñas, se considera esencial en el buen uso del tiempo libre, su importancia radica en que el juego favorece la motricidad, contribuye al incremento de su vocabulario, facilita la comprensión del nuevo conocimiento, ayuda a los hábitos de convivencia y relación con el entorno.

A nivel mundial, según investigación realizada por (Parra, 2009) sostiene que la recreación como medio para la iniciación deportiva ofrece varias ventajas como en entorno natural que sirve para el desarrollo de los gestos motrices, el cual es un componente tanto educativo como deportivo, por su parte (Baque, 2013, pág. 12) a nivel del Ecuador, manifiesta que las actividades recreativas son excelentes en la etapa inicial deportiva de los niños, la introducción temprana a las actividades atléticas de pista y campo proporcionan un excelente medio de desarrollo multilateral en los futuros atletas. Pero si se desea que este tipo de actividades sean atractivas y motivadoras

para la participación de niños, deben organizarse programas estructurados que contemplen ciertos requerimientos, tratándose de niños, que cumplan con estos requisitos.

Uno de los problemas más grandes que afronta el atletismo no solo nacional sino internacional es el alto grado de deserción que se manifiesta en el comienzo de las categorías superiores y mucho tiene que ver en esto la falta de programas especiales como antes se mencionó y el enfoque competitivo – selectivo que se le da a las competencias.

Normalmente se acostumbra a que los niños compitan en todas las disciplinas como una versión en miniatura de los programas para adultos, produciendo especialización prematura y el llamado “campeonísimo”, donde solo uno gana (por lo general repetidas veces), causas suficientemente comprobadas en la deserción a la que se hace mención.

Ahora bien, en el caso específico de la liga cantonal de Manta, de acuerdo con la entrevista realizada al Sr. Manuel Mendoza, entrenador de atletismo de la liga Cantonal de Manta, manifestó “...sólo hay un entrenador de atletismo que soy yo, antes éramos más pero no han contratado más entrenadores”, “el mini atletismo es nuevo en Manta y los entrenadores a mi modo de entender no saben mucho de esa modalidad porque yo veo que hacen lo mismo como si fueran atletas grandes, si me entiende”

Por otra parte, se pudo observar que los entrenamientos son tradicionales, basados en repeticiones y en ocasiones algo aburrido y exigente para la edad de los niños, no se apreció una metodología basado en al aspecto lúdico, en consecuencia, se formula la siguiente pregunta.

Problema de investigación

¿Qué aspectos teóricos-metodológicos debe contener un programa de actividades recreativas relacionadas con el mini atletismo?

Objetivo de la Investigación

Elaborar un programa de actividades recreativas para el mini atletismo en la Liga Deportiva Cantonal de Manta (LDCM)

Objetivos

- 1.-Determinar los aspectos teóricos y metodológicos de un programa de recreación para la práctica del mini atletismo en la liga cantonal de Manta.
- 2.- Identificar las falencias de los entrenadores de la liga cantonal de Manta en relación a la práctica y promoción del mini atletismo.
- 3.- Elaborar un programa de actividades recreativas para la promoción del mini atletismo en la liga cantonal de Manta.

Objeto y campo de estudio.

En tal sentido, el objeto de estudio es Actividades Recreativas, el campo de estudio de la presente investigación es Actividades Recreativas para el Mini atletismo de la L.D.C.M.

Variables de la investigación

- Es por ello, que la Variable dependiente de este trabajo es el mini atletismo, mientras que la variable independiente las actividades recreativas.

Tipo de Investigación

Cuando se inicia el capítulo de la metodología lo primero que se encuentra el investigador es la definición del tipo de investigación que se desea realizar del tipo de investigación que terminará los pasos a seguir del estudio, sus técnicas y métodos que pueden emplear en el proceso de investigación.

El tipo de investigación utilizado fue de **campo**.

Nivel de la Investigación

El nivel utilizado fue de **tipo descriptivo y demostrativo** ya que se pretendió conocer los componentes principales de la realidad en estudio.

Enfoque de la Investigación

Debido a la naturaleza de los datos se entiende que el enfoque empleado en esta investigación fue la de tipo cualitativo.

Métodos de la investigación

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación se pueden enunciar de la siguiente manera:

Métodos del Nivel Teórico

Para poder elaborar los argumentos y hacer el análisis tanto de la información como de los resultados se utilizó el **método deductivo-inductivo** y el **método análisis y síntesis** permitió establecer las relaciones entre las variables, la problemática y los objetivos para llegar a las conclusiones y las propuestas.

Métodos del Nivel Empírico

Análisis documental, en el cual se utilizó para la búsqueda, clasificación y organización de los documentos que sirvieron para la elaboración del trabajo. Referidos al mini atletismo y a las actividades recreativas.

Entrevistas a los entrenadores de atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Manta (LDCM) para conocer sobre la situación que se vive en el Mini Atletismo, sus falencias como entrenadores y su colaboración para que este deporte sea tomado más en cuenta y practicado.

Métodos Matemáticos – Análisis Porcentual

Población y Muestra

La población utilizada en esta investigación serán 5 entrenadores de atletismo de base de la Liga Cantonal de Manta, La muestra utilizada fue de tipo poblacional, es decir coincide población y muestra.

Resultados científicos obtenidos

Los resultados de este proyecto de tesis fueron un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social, permitiéndole a cada uno hacer su contribución al juego, son la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias, el desarrollo de sus cualidades físicas se ira llevando a cabo de forma general mediante juegos y actividades que implican una participación de todas las partes de su cuerpo y que nos permiten detectar posibles deficiencias de la condición física general, defectos posturales o patologías en los pies o columna.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

EL MINI ATLETISMO



CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

El Mini Atletismo

Justificación de la investigación

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

Con las nuevas políticas del estado ecuatoriano se ha implementado en el área de Educación Física emitido en el año 2012, la Actualización Curricular diseñada por el Ministerio de Educación y el Ministerio del Ministerio del Deporte, para que en el sistema educativo se desarrolle de las destrezas con criterio de desempeño.

Para el (Equipo pedagógico de Grupo Editorial Norma , 2011, pág. 29) “Son criterios que norman qué debe saber hacer el estudiante con el conocimiento teórico y en qué grado de profundidad” Según el (Ministerio de Educación y Ministerio de Deporte, 2012, pág. 20) “Las destrezas con criterios de desempeño expresan el “saber hacer” con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes, y establecen relaciones con un determinado conocimiento teórico y con diferentes niveles de complejidad de dichos criterios de desempeño”

Así los docentes en sus planificaciones propondrán las destrezas con criterio de desempeño, que son acciones que el niño debe saber hacer, lo que representan aprendizajes significativos que le permitirán resolver problemas durante toda su vida.

El Mini Atletismo

Todos los niños en su etapa de crecimiento necesitan que las actividades deportivas, estén desarrolladas mediante juegos para que despierten el interés para inclinarse a la práctica de diferentes deportes. Para (Timon & Hormigo, 2010, pág. 67) El mini atletismo se basa en introducir elementos atléticos en juegos infantiles. El mini atletismo según (Baque, 2013, pág. 34)

Es una nueva propuesta para fomentar competencias entre niños, tiene la intención que los niños no practiquen el atletismo de los adultos y la competencia sea en equipos combinando los dos géneros masculino y femenino, tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirán a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos.

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

Antes de iniciar la enseñanza de las actividades físicas y recreativas que promuevan la práctica del atletismo, sostienen (Baque, 2013, pág. 45) el docente debe motivar al estudiante haciéndoles comprender la importancia que tiene para su vida y salud el conocimiento de las diferentes actividades físicas y recreativas en la práctica del atletismo que a diario realizan las personas involucradas en algún tipo de actividad deportiva.

La enseñanza de las Actividades físicas y Recreativas que promuevan la práctica del atletismo en jóvenes de ambos sexos, es sumamente importante y el docente tiene que saber cómo y de qué manera discierne los temas a tratar en sus clases, porque al igual que otras asignaturas, debemos hacer saber y a la vez relacionarla con otras áreas

como por ejemplo las matemáticas, dando a saber que hay errores de comprensión, atención, falta de cuidado, fallas en la lectura de cantidades, etc.

El Mini atletismo entonces, se manifiesta como un modelo diferencial en el cual se ajusta la práctica física y deportiva de los niños, realizando una integración de los mismos, conllevando al trabajo en equipo y la formación de valores; haciendo de su práctica un hecho global o multidisciplinario que a la vez sea divertido y que llene sus expectativas para motivarlos a ser atletas exitosos. (Morocho, 2013)

En la vida deportiva de los niños, la introducción temprana a las actividades atléticas de pista y campo proporcionan un excelente medio de desarrollo multilateral en los futuros atletas. Pero si se desea que este tipo de actividades sean atractivas y motivadoras para la participación de niños, deben organizarse programas estructurados que contemplen ciertos requerimientos, tratándose de niños, que cumplan con estos requisitos.

Sin embargo, manifiesta (Morocho, 2013, pág. 15) que

Uno de los problemas más grandes que afronta el atletismo no solo nacional sino internacional es el alto grado de deserción que se manifiesta en el comienzo de las categorías superiores y mucho tiene que ver en esto la falta de programas especiales como antes se mencionó y el enfoque competitivo – selectivo que se le da a las competencias.

El Mini atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas. Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos. Los encuentros de Mini atletismo con las demás Escuelas de la provincia proponen la formación de equipos integrados por distintas delegaciones con la consigna de competencia en equipos, dentro de un área restringida y utilizando un tiempo calculable, fomentando de esta manera la amistad, compañerismo y espíritu sano.

Características del Mini atletismo

Permite el acercamiento de un mayor número de niños a la práctica deportiva, haciéndola llevadera, variada y entretenida.

Forma bases sólidas para los futuros proyectos atléticos ya que las actividades proveen una gran variedad de movimientos básicos para el desarrollo multilateral, fundamental en esta etapa del atleta.

Equipara el protagonismo de los chicos más fuertes y veloces con el resto de los participantes al proponer la formación de equipos donde todos deban aportar para un buen resultado.

Establece premios basados en la participación y no en campeonísimo.

Logra una motivación duradera al presentar la actividad desde este enfoque para permitir menor porcentaje de deserción.

Promueve la salud de la población infantil acompañada de la práctica deportiva, creando hábitos, modos y costumbres de vida de la mano del deporte.

Puede obtener datos estadísticos de distintos parámetros (peso, talla, velocidad, resistencia, entre otros.) para evaluar el crecimiento de la población infantil en particular.

Fomenta la interacción social gracias al intercambio de experiencias en los eventos concretados con otras escuelas de la Provincia.

El Mini atletismo, una forma diferente de iniciación deportiva acostumbrados a un modelo deportivo infantil basado en el adulto, en el que las normas de práctica no vienen más que a copiarse del deporte estrictamente institucionalizado y reglamentado, el Mini atletismo pretende acercarse a sus nóveles practicantes, niños y niñas de entre 7 y 12 años, mediante una simplificación de todas y cada una de las pruebas que componen el atletismo, haciendo de este mini deporte una práctica física adecuada a sus capacidades, necesidades e intereses; más libre, abierta y lúdica, para propiciar así el fomento de actitudes no discriminatorias, solidarias y cooperativas. (Baque, 2013).

El Mini atletismo se lleva a cabo en tres grupos de edades:

Grupo I: Niños de edades de 7 y 8 años.

Grupo II: Niños de edades de 9 y 10 años.

Grupo III: Niños de edades de 11 y 12 años.

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

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

El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación, cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final. (Mendoza, 2017).

Por su parte, (Baque, 2013, pág. 23) sostiene que las principales características del mini atletismo son:

Permite el acercamiento de un mayor número de niños a la práctica deportiva, haciéndola llevadera, variada y entretenida.

Forma bases sólidas para los futuros proyectos atléticos ya que las actividades proveen una gran variedad de movimientos básicos para el desarrollo multilateral, fundamental en esta etapa del atleta.

Equipara el protagonismo de los chicos más fuertes y veloces con el resto de los participantes al proponer la formación de equipos donde todos deban aportar para un buen resultado.

Establece premios basados en la participación y no en campeonismo.

Logra una motivación duradera al presentar la actividad desde este enfoque para permitir menor porcentaje de deserción.

Promueve la salud de la población infantil acompañada de la práctica deportiva, creando hábitos, modos y costumbres de vida de la mano del deporte.

Puede obtener datos estadísticos de distintos parámetros (peso, talla, velocidad, resistencia, entre otros.) para evaluar el crecimiento de la población infantil en particular.

Fomenta la interacción social gracias al intercambio de experiencias en los eventos concretados con otras escuelas de la Provincia.

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

Estas propuestas para cada categoría son adaptables. Los niños se pueden cambiar a diferentes grupos de eventos (a las categorías de los menores en particular cuando son principiantes), se debe cubrir toda la gama de eventos durante los diferentes encuentros que se ofrecerán a los niños.

Los programas extra de competencia garantizarán que los niños experimenten completamente las variadas formas de los movimientos atléticos y que se beneficien con una formación física integral. (Anexo 1)

Modelo ludotécnico de enseñanza del atletismo

Valero (2003), plantean una propuesta alternativa a la enseñanza del atletismo en la iniciación deportiva denominada Modelo ludotécnico, donde a través de juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas, el niño aprende las diferentes disciplinas atléticas, evitando la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva.

El nuevo modelo de enseñanza ludotécnico ofrece una alternativa a la enseñanza tradicional de la práctica del atletismo, siendo su principal objetivo que los niños aprendan la técnica de las disciplinas atléticas desde su comprensión, priorizando el dominio motor seguido de cerca por el cognitivo, y sin olvidar el aspecto afectivo. Este modelo se caracteriza tanto por una evaluación formativa, que aporta al profesor información sobre el aprendizaje de los estudiantes, que le permite hacer cambios durante la unidad, como por una evaluación sumativa, al final de la unidad didáctica, donde el profesor determina cuánto han aprendido a lo largo de todo el tiempo de enseñanza. Destaca el uso de la observación informal del profesor como técnica de obtención de datos y análisis de todo el proceso de enseñanza y de cada uno de los dominios de aprendizaje del alumno. Dentro del ámbito motor resalta el uso de hojas de registro como instrumento para valorar la adquisición de habilidades técnicas que son empleadas tanto por el profesor como por los alumnos.

Este modelo posee una estructura de sesión compuesta por cuatro fases metodológicas, la primera es "Presentación global y propuesta de desafíos", donde al inicio de la sesión el profesor trata de introducir o repasar la disciplina atlética que se está enseñando mediante un ejemplo práctico y aprovecha para lanzar una pregunta o desafío que han de solucionar los estudiantes durante el transcurso de la sesión. La segunda fase son las "Propuestas ludotécnicas", se dan una serie de juegos modificados a los que se les introduce alguna regla relacionada con la técnica de la disciplina a aprender, el niño, jugando, practica los elementos técnicos de los que está compuesta la prueba atlética (Valero, 2006). La tercera fase son las "Propuestas Globales", donde haciendo uso del juego se busca crear una situación en la que los niños tengan que practicar todos los elementos técnicos trabajados en la fase anterior,

mediante una actividad que conlleve la ejecución completa de la disciplina atlética. La última fase es la “Reflexión y puesta en común”, el profesor reúne a todo el grupo para encontrar respuesta a la pregunta lanzada al inicio de la sesión y resuelve otras dudas que se han planteado durante la sesión y que son de interés general. Algunos ejemplos de unidades didácticas basadas en este nuevo modelo ludotécnico, donde se pone en práctica esta secuencia metodológica, ya han sido desarrolladas para el salto de altura y la marcha atlética (Valero, 2004b; 2005).

Actividades recreativas aplicadas al atletismo

Las actividades recreativas como estrategia para desarrollar el atletismo, son aquellas que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. Al respecto (García, 2014, pág. 12) sostiene

De cara al atletismo del futuro la misión en esas edades es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Confiriéndole a ésta su papel en una formación atlética que favorezca una práctica del atletismo más lúdica y natural complementando o mejorando la educación física de los niños. Y este nuevo modo de plantear la competición favorecerá también los sistemas y modos en el entrenamiento en las Categorías Menores. Los requerimientos de la sociedad actual han originado ya planteamientos nuevos en este sentido local, autonómico e internacional para el desarrollo del atletismo entre los niños, tanto en el ámbito escolar como en el de clubes y federaciones, para movilizar y atraer a los niños hacia el atletismo. De modo permanente Todos esos nuevos diseños son válidos para lograr una mayor eficacia en la captación, un aumento de practicantes del atletismo y su correcta formación.

Según la Federación Española de Atletismo: a los niños siempre les ha interesado y les gusta competir, compararse entre ellos y afrontar retos. La competición que generalmente se está realizando para los niños en atletismo es una versión reducida del programa de los mayores, con unas condiciones estandarizadas conducen a un indebido enfoque de especialización a una sola prueba. Esta especialización conlleva

un entrenamiento inadecuado y una monotonía que no atrae ni motiva a los niños. Por eso es necesario establecer un nuevo concepto de atletismo para los niños que se enfoque a sus necesidades. Esto requiere un cambio en el catálogo tradicional de formas de movimientos atléticos (pruebas) que existen actualmente en la velocidad, la resistencia, los saltos y los lanzamientos.

Iniciación en mini atletismo.

La iniciación deportiva atlética, debe tener presente algunos aspectos que según autores como (Baque, 2013), (Conde & Valero, 2003) y (Del campo & Alonso, 2001) entre otros son los siguientes:

- a) Progresivo y optimizador: basado en las características específicas de los niños y permitiendo la inclusión sin distinción ninguna.
- b) Basado en principios de enseñanza aprendizaje: a este nivel es necesario que el entrenador considere las unidades didácticas de las sesiones de entrenamiento.
- c) Principios del entrenamiento: es muy importante que se tenga presente aspectos como: intensidad, volumen, carga, dosificación, frecuencia y duración.

Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos. Los encuentros de Mini atletismo con las demás Escuelas de la provincia proponen la formación de equipos integrados por distintas delegaciones con la consigna de competencia en equipos, dentro de un área restringida y utilizando un tiempo calculable, fomentando de esta manera la amistad, compañerismo y espíritu competitivo sano.

Aspectos metodológicos de un programa de mini atletismo

A menudo, la competencia de los niños en este deporte se asemeja a una versión en miniatura del programa de adultos. Esta estandarización inadecuada, con frecuencia, lleva a una temprana especialización, lo que está claramente en contra de las necesidades de los niños respecto de su desarrollo armónico. También provoca un elitismo precoz que es perjudicial para la mayoría de los niños.

Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la actual situación, el desafío de la IAAF ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo excepcionalmente adaptado para las necesidades de desarrollo de los niños, ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños.

Algunos autores de la Universidad de Camagüey (Rodríguez, Martínez, & Molina, 2016) proponen la siguiente metodología para el mini atletismo. (Anexo 2.)

Por su parte, (Zamora, 2010, págs. 23-33) ofrece unas orientaciones didácticas para el mini atletismo que son las siguientes:

1.- Se debe iniciar al atletismo a través de la combinación de las carreras, los saltos y los lanzamientos, con especial atención a las pruebas técnicas. ¡A todas las pruebas técnicas, aunque no pertenezcan a su categoría

2.-Actividades demasiado específicas o unilaterales pueden crear una base de lesión, o al menos pobreza motriz. Incluso en los atletas de élite recurrimos al multideportiva, a las multipuebas y a la multilateralidad (lanzamientos con manos, saltos con ambas piernas...) en los períodos preparatorios o iniciales de cada año. Vamos a hablar de los niños más pequeños en edad escolar. De los jovencitos que se asoman al atletismo entre los 8 y los 14 años. Niños que están en la edad de aprender, de ser motivados y de retener los grandes aprendizajes técnicos.

3.-Los niños aventajan a los adultos en su capacidad para mejorar su aprendizaje motor (técnica) y en clara desventaja en el incremento de su fuerza y su capacidad anaeróbica y dudosa mejora en su capacidad aeróbica.

4.- Proponemos **un atletismo fácil y divertido**, formador de destrezas y habilidades, practicando múltiples pruebas... desde temprana edad.

5.- El entrenamiento desde edades infantiles fomenta una adaptación al esfuerzo, pero la excesiva fatiga debe ser evitada porque no sólo disminuye las capacidades, sino que también viola el desarrollo biológico del individuo. Además, desde el punto de vista psicológico, provoca una desmotivación personal para la prematura estabilización en el rendimiento del atletismo, durante la infancia, la enseñanza de la técnica es fundamental porque es la edad ideal para adquirir las habilidades motrices. La edad para iniciar el entrenamiento de la capacidad aeróbica no es tan importante porque las mejores marcas no están estrictamente asociadas a los atletas que empiezan el entrenamiento en la infancia.

Objetivos Particulares

1.- A la hora de plantearnos objetivos más concretos para cada niño hemos de decidir qué queremos apoyar con la enseñanza del atletismo basado en la combinación de pruebas, en la escuela, club, equipo; ¿campeones o deportes para todos (salud)?

2.-No excluirémos la competición, en ningún caso, porque el enfoque estará en consonancia con las intenciones educativas, dando importancia al aspecto lúdico y al competitivo.

3.-No tendremos prisa en desarrollar cualidades y sí en promover habilidades y enseñar técnicas. Hay que “morderse las uñas” y no caer en la tentación de dedicar a los niños a hacer series y kilómetros.

4.- Sin entrar en los problemas fisiológicos (hígado, oxidación, etc.), ya hemos dicho que el aparato locomotor sufrirá con los esfuerzos repetidos. ¿Iniciación temprana?, ¡sí!, ¿Especialización temprana?, ¡no!, ¿Variedad?, ¡sí! ¿Qué mejor que la multiplicidad de pruebas?

5.- Desde las pruebas combinadas podemos orientar hacia otras pruebas.

Con los talentosos no tendremos problemas en las pruebas oficiales (separación de las vallas, pesos de los artefactos,) pero sí con los menos dotados y los inmaduros. Si hacemos “Escuela” de Atletismo, y no solo entrenamiento, habrá que facilitar las especialidades haciéndolas más asequibles.

6.- En ambos casos, importa más encontrar la actividad que corresponda a la capacidad individual que las primeras aficiones. Creemos que, a la larga, gustará más aquello que haga sobresalir y no solamente lo más cómodo.

7.- Al analizar resultados en los test, comprobar tablas de edades, etc., hay que diferenciar edad cronológica, biológica y deportiva. Después explorar la entrenabilidad de cada sujeto. Así mismo, si se hacen pruebas atendiendo a cambios biológicos (gran crecimiento, pubertad,) observamos que al principio de un gran crecimiento no hay mejora apenas, para producirse, después, un aumento sustancial.

En la opinión de la autora de esta investigación se considera que entre los objetivos debe aparecer el tener en cuenta la diferencia de edades y de sexos.

Contenidos

Es importante tener el interés por las pruebas combinadas en las categorías pre-infantiles e infantiles, en formato de biatlón y triatlón, con pruebas que irían variando a lo largo de las jornadas, con el objeto de evitar la especialización precoz. Si conseguimos llevar adelante estas pruebas o similar se dará un paso gigante en la iniciación “educativa y formadora” y tendremos asegurada la prospección de talentos en todas las pruebas. (Baqué, 2013)

Aspectos a tener en cuenta:

1.- Las fases sensibles, sensitivas o críticas, son etapas de mayor entrenabilidad, es decir, de mejor adaptación para las capacidades de condición física y coordinación (Weineck, 1988).

* Se trata de períodos particularmente favorables, durante el desarrollo del niño y del adolescente, para el reforzamiento de factores determinantes para el rendimiento deportivo.

Falta de motivación

* Un abandono temprano del deporte

* Lesiones crónicas

* Limitaciones en la obtención de un máximo rendimiento deportivo.

* Alteraciones en los sistemas funcionales del organismo (en etapas posteriores donde se intensifica aún más el entrenamiento.)

2.9.- características de la fase sensible

a. Aprendizaje Motor

* Se limita a capacidades motoras simples – coordinación global – aprenden por imitación

* Lentitud para resolver distintas tareas motoras

* El desarrollo motor el habla y el pensamiento están en estrecha relación

* La actividad debe ser intensa, variada y cambiante

* Limitación en el vocabulario. 1000/1200 palabras

b. Capacidades Condicionales

* Fuerza – velocidad – resistencia) poco desarrolladas

c. Capacidades Coordinativas

* Orientación, acople, cambio, equilibrio y diferenciación están poco desarrolladas.

Como conclusión del análisis realizado sobre las propuestas (Rodríguez, Martínez & Molina, 2016) y (Zamora, pág. – 23 -33) pueden considerarse como bases teóricas para la propuesta de programa que se hace en el cap. 3.

CAPITULO II

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS



CAPITULO II

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Entrevista abierta a los entrenadores de atletismo (Anexo 3), para una mejor presentación de los resultados, se tomó como referencia lo propuesto por (Álvares & Gayou, 2009, pág. 67) quienes sugieren elaborar matrices de interpretación de las entrevistas para una mejor comprensión de los datos. Los análisis de los resultados de la entrevista fueron los siguientes:

Entrevista:

Pregunta 1.- ¿Por qué cree usted que no se promociona en atletismo en la ciudad de Manta?

Los entrenadores resaltaron la preferencia del fútbol que se tiene en la ciudad tomándolo como un obstáculo y los entrenadores no motivan a la práctica del Mini Atletismo.

Pregunta 2.- ¿Cómo estaría usted dispuesto a colaborar con la promoción del mini atletismo en Manta?

Existe predisposición por parte de los entrenadores para promocionar la práctica del Mini Atletismo siempre y cuando allá colaboración de las entidades que están al frente de la política deportiva.

Pregunta 3.- ¿Se siente usted preparado para trabajar con mini atletismo?

La mayoría de los entrenadores no se sienten preparados oh con pocas experiencias para poder llevar a cabo la ejecución de esta práctica deportiva.

Pregunta 4.- ¿Qué falencia reconoce usted que tiene para trabajar con mini atletismo?

En esta pregunta los entrenadores fueron expresaron que no conocen de metodologías y preparación física para trabajar con los niños de diferentes edades.

En conclusión, estas entrevistas nos demuestran el poco conocimiento de los entrenadores, primero su desconocimiento no solo de lo que es el mini atletismo sino también de cómo pueden orientar una preparación para atletas de este deporte.

Análisis Documental

La revisión bibliográfica realizada sobre mini atletismo se ha obtenido las siguientes conclusiones:

1. El entrenador debe motivar al estudiante para que entienda la importancia que tiene para su vida y salud el conocimiento sobre las actividades físicas recreativas.
2. Las actividades físicas y recreativas son sumamente importante para la práctica del mini atletismo en ambos sexos.
3. El mini atletismo sirve de base al desarrollo del deporte de jóvenes y adultos; y las actividades recreativas ayudan a esa formación.
4. El trabajo organizado en las categorías inferiores ayuda a disminuir el alto grado de deserción que se manifiesta en el comienzo de las categorías superiores.
5. El desarrollo de las actividades recreativas en el mini atletismo, permite el acercamiento de un mayor número de niños a la práctica deportiva.
6. Los modelos de juegos ofrecen alternativas a la enseña tradicional de la práctica del atletismo.
7. El atletismo del futuro tiene como misión en las pequeñas edades un carácter esencialmente educativo y de captación por lo que es necesario asociar diversión y competición.

CAPITULO III

LA PROPUESTA

JUGANDO AL ATLETISMO



INTRODUCCIÓN

De cara al atletismo del futuro la misión en esas edades es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Confiriéndole a ésta su papel en una formación atlética que favorezca una práctica del atletismo más lúdica y natural complementando o mejorando la educación física de los niños. Y este nuevo modo de plantear la competición favorecerá también los sistemas y modos en el entrenamiento en las Categorías Menores.

Los requerimientos de la sociedad actual han originado ya planteamientos nuevos en este sentido local, autonómico e internacional para el desarrollo del atletismo entre los niños, tanto en el ámbito escolar como en el de clubes y federaciones, para movilizar y atraer a los niños hacia el atletismo. De modo permanente Todos esos nuevos diseños son válidos para lograr una mayor eficacia en la captación, un aumento de practicantes del atletismo y su correcta formación.

Por ello se quiere dar carta de naturaleza a este nuevo concepto que complemente y mejore el establecido oficialmente hasta ahora, que supone un sistema de competición muy rígido y cerrado para los niños al trasladar el mismo concepto de competición y rendimiento de los adultos a los niños. Entonces se ha de desarrollar el concepto educativo en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca un entrenamiento y una formación más educativa atléticamente, es decir más polifacético y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

El programa que se propone tiene como características su relación con diferentes eventos que se compite en el Mini Atletismo que contiene la manifestación de las capacidades condicionales y coordinativas propias de las edades.

El Mini Atletismo se compite en:

Fórmula uno

Carrera de velocidad y vallas

Carrera de velocidad y slalom

Rebote cruzado

Sentadilla hacia adelante

Salto largo con garrocha

Lanzamiento de jabalina para niños Lanzamiento de espaldas

Lanzamiento frontal

Carrera de resistencia de 8 minutos

De tal manera vemos en el primer juego llamado Soldadito ingles desarrollar el movimiento de la marcha, así como la Gallinita y el Quemado. Sin embargo, el juego llamado Remos y el Caballero ayudan a desarrollar el patrón de los brazos, otra variante del juego del caballero ayuda a la coordinación de brazos y piernas, como otras la técnica de la salida y la técnica de la zancada.

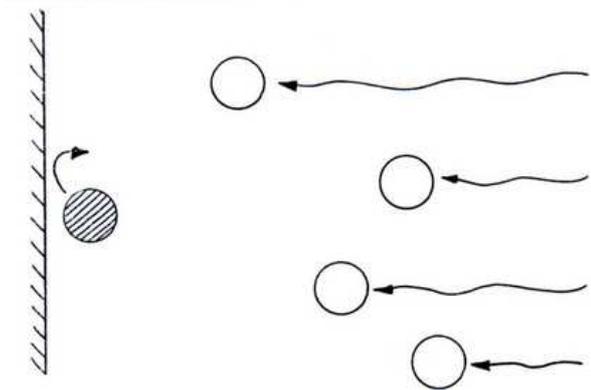
OBJETIVO DE ESTE PROGRAMA ES:

Mejorar las técnicas en el mini atletismo por medio de las actividades recreativas con contenidos de juegos.

Desarrollar el Mini Atletismo en la LDCM.

PROGRAMA

Juego N° 1

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del movimiento de la marcha	Materiales: una pared
Soldadito Inglés		
Descripción: un estudiante se coloca de frente a la pared y exclama “un, dos tres soldadito inglés” mientras el resto de los compañeros avanza en forma de marcha, tratando de llegar primero a la pared antes de que el estudiante que está al frente voltee		
		

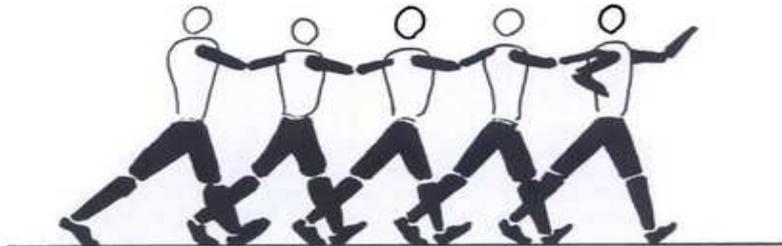
Beneficios

Los juegos del patrón de marcha ayudaran a fortalecer gran cantidad de músculos sobre todo en caderas, espalda y abdomen ya que se mueve todo el cuerpo. Al tener un impacto menor con el suelo tras cada zancada, la sobrecarga con respecto al running es menor en articulaciones y rodillas, las grandes beneficiadas, es un ejercicio que va más allá de lo físico: mejora el ánimo, calmando tensión y estrés al optimizar la oxigenación al cerebro. Desde luego, exhortamos darle una oportunidad a la marcha atlética ya que posee variados beneficios para nuestra salud.

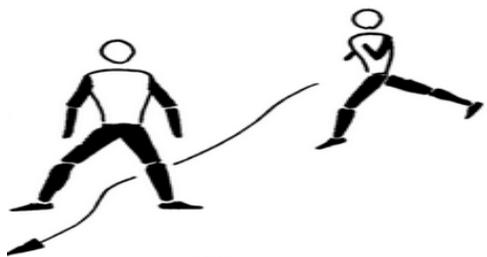
Juego N° 2

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del movimiento de la marcha	Materiales: ninguno
La gallinita		
Descripción: el estudiante agarra los talones con sus manos y se desplaza en línea recta entre 20mts y 30mts, ida y vuelta.		
 Un diagrama que muestra una silueta de una persona en una postura de marcha de 'gallinita'. La persona está inclinada hacia adelante, con sus manos agarrando los talones de sus pies. Una línea horizontal representa el suelo, y una flecha apunta hacia la derecha, indicando la dirección del movimiento.		

Juego N°3

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del movimiento de la marcha	Materiales: ninguno
Marcha grupal		
Descripción: los estudiantes se toman del hombro y ejecutan en línea recta la marcha		
 Un diagrama que muestra cinco siluetas de personas en una línea recta, caminando hacia la derecha. Cada persona tiene su mano derecha sobre el hombro de la persona que camina a su lado. Una línea horizontal representa el suelo.		

Juego N°4

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del movimiento de la marcha	Materiales: ninguno
Quemado		
Descripción: un alumno trata de tocar al compañero mientras se mueven por toda la cancha, deben hacerlo ejecutando el paso de marcha atlética.		
		

Juego N°5

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del movimiento de la marcha	Materiales: ninguno
Seguidilla		
Descripción: Un estudiante se coloca al frente y de espaldas tipo fila, de otros dos o tres estudiantes, e inicia el paso de marcha, los de atrás tratan de imitarlos haciendo una cadena o seguidilla de marcha.		
		

Juego N° 6

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del de los brazos	Materiales: ninguno
Remos		
Descripción: sentado en el piso, realizar el movimiento de los brazos simulando los de la marcha.		
		

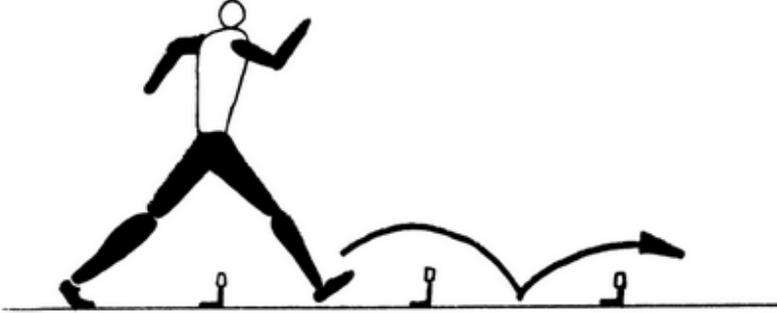
Beneficios

Los juegos del patrón de los brazos no sólo le permitirán al atleta a impulsarse, sino que también le permite llevar a cabo un entrenamiento o carrera más eficiente. El movimiento correcto de éstos, le hará que corra más rápido, mantengas la estabilidad y consumas menos energías.

Juego N°7

Nombre del Juego	Objetivo: desarrollar el patrón del de los brazos	Materiales: ninguno
El caballero		
Descripción: desplazarse en línea recta con un par de sombreros en cada mano e ir cambiándolo con cada paso.		
		

Juego N°8

Nombre del Juego	Objetivo: alternar brazos y piernas	Materiales: ninguno
El caballero		
Descripción: ejecutar los pasos de marcha sobre pequeños obstáculos		
		

Juego N° 9

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales:
esquinas		ninguno
Descripción: los estudiantes se ubican en el centro de la cancha, previamente enumerados del 1 al 4, a la voz de profesor los que tengan ese número sales corriendo a cualquiera de las esquinas		

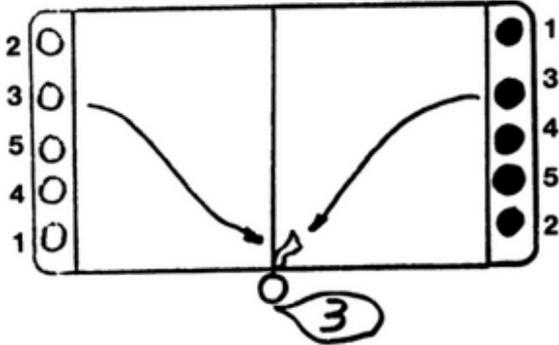
Juego N° 10

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales:
Tocado		ninguno
Descripción: colocados en fila al final de la cancha, a la voz del profesor deben salir corriendo y tocar al compañero que esta al final de la línea.		

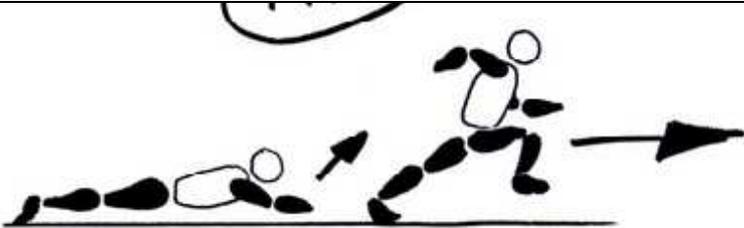
Beneficios

Los juegos del patrón de técnica de la salida permitirán una mejor reacción del niño, y desplazamiento a la hora de competir.

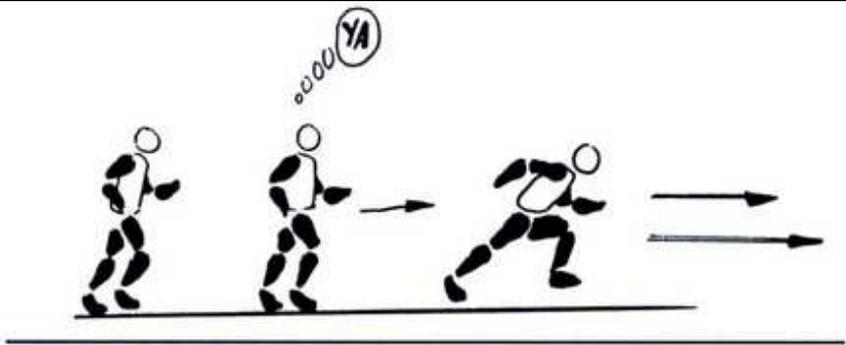
Juego N°11

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales:
El pañuelo		pañuelo
Descripción: se ubican dos filas a cada extrema de la cancha y se enumeran sucesivamente, a la voz del profesor los que tengan ese número salen corriendo el primero que llegue atrapa el pañuelo		
		

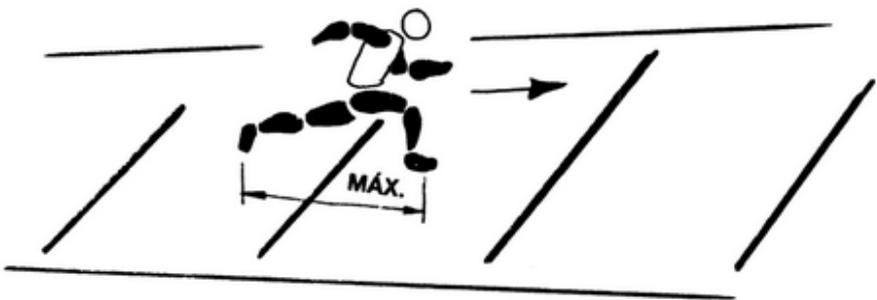
Juego N° 12

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales:
salidas		ninguno
Descripción: ubicado de cubito abdominal, a la señal del profesor levantarse y correr hasta la línea final.		
		

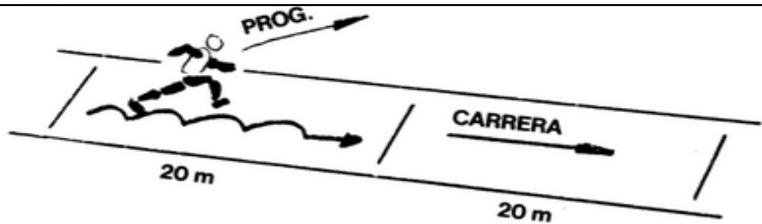
Juego N° 13

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales: ninguno
persecución		
Descripción: a la voz del profesor el compañero de atrás persigue al de adelante		
		

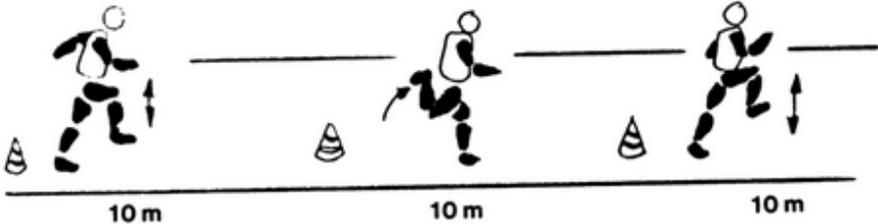
Juego N° 14

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales: bastones
Sprint		
Descripción: carreras de Sprint a los largo de la cancha sin tocar los obstáculos		
		

Juego N° 15

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de salida	Materiales: bastones
Sprint		
Descripción: demarcar zonas en la pista o cancha indicando los sitios donde se debe acelerar el paso		
		

Juego N°16

Nombre del Juego	Objetivo: mejorar la técnica de la zancada	Materiales: conos
zancadas		
Descripción: colocar conos cada 3 metros y correr		
		

Beneficios

Los juegos de técnica de la zancada permitirán al atleta mejor amplitud de sus extremidades en el momento de correr.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

1. Los aspectos teóricos y metodológicos relacionados con el mini atletismo y la recreación tributan con los modelos lúdicos y los juegos recreativos como estrategia para su enseñanza.
2. Las principales falencias de los entrenadores de atletismo radican en el desconocimiento de la metodología para la iniciación en el mini atletismo, aunque reconocen su disponibilidad de aprender.
3. Los elementos que contienen la propuesta están encaminados principalmente en la utilización de los juegos recreativos en el mini atletismo, en él se incorporan técnicas de forma general y algunas como las técnicas de la carrera se hacen un mayor énfasis.

Recomendaciones

Socializar entre los entrenadores los resultados de esta investigación a fin de que puedan tener presente sus resultados e invitarlos a realizar cursos y talleres sobre iniciación deportiva.

Comunicar al GAD Manta los resultados con el propósito de incentivar su apoyo el mini atletismo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldas, H., & Gutierrez, H. (2014). La cultura física y su formación profesional en la República del Ecuador. *efdeportes N° 199*, 1-15.
- Almachi, C. (2015). *Diseño de estrategias didácticas lúdicas para el desarrollo del mini atletismo en instituciones de educación básica*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Departamento de Investigación y Postgrado. Facultad Ciencias de la educación. Tesis de Grado.
- Álvares & Gayou, J. L. (2009). *Cómo hacer una investigación cualitativa*. México: Paidós.
- Alvarez, A. (2014). Una Metodología de Análisis para los Entrenamientos del Baloncesto. *Acción motriz N° 12*, 1-14.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas: Episteme.
- Asamblea Nacional. (20 de octubre de 2008). Constitución de la Republica del Ecuador. Quito: Autor.
- Baque, L. (2013). *Plan de capacitacion en miniatletismo*. Quito: UPSE.
- Blanquez, D. (2009). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. España: INDE.
- Blázquez, D. (2011). *Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física*. Barcelona. España: INDE.
- Carbonell, J. (2015). *Pedagogías del siglo XXI*. Barcelona: Octaedro.
- Conde, J. L., & Valero, A. (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. México: Aljibe.

- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista*. Barcelona. España: INDE.
- Del campo, J., & Alonso, D. (2001). *Iniciación al atletismo en primaria*. Barcelona. España: Index.
- Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación de Atletismo de Chile. (2014). *Informe 2014*. Santiago de Chile: Autor.
- García, J. (2014). *Jugando al atletismo*. Madrid: Federación española de atletismo.
- Gusi, N. (2010). *Actividad física en niños y adolescentes*. Barcelona -España: Funiber.
- Hann, P. (2008). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Roca.
- Jaramillo, G. L., & Yanza, P. (2006). Perspectivas de un diseño curricular para la educación física fundamentado en la motricidad y el desarrollo humano. *efdeportes N° 95*, 1-15.
- Jimenez, J. (2011). *Planificación deportiva*. Medellín: Fuanbulos.
- Limones, J. M. (2010). *Atletismo recreativo*. Madrid: Comunicación Gráfica.
- Lozano, G. (3 de Abril de 2010). *Análisis de Datos*. Recuperado el 16 de Agosto de 2016, de <http://es.slideshare.net/Prymer/anlisis-de-datos-3631192>
- Mendoza, M. (21 de Julio de 2017). Situación del mini atletismo en la Liga Cantonal de Manta. (Pamela, Entrevistador)
- Morocho, K. (2013). *Plan de Capacitación en Mini-atletismo para los entrenadores* . La Libertad: Universidad Estatal Pesnínsula de Santa Elena. Facultad Ciencias de la Educación. Carrera de Educación Física.
- Muñoz, C. (2011. 2da. ed.). *Como elaborar y asesorar una tesis*. Mexico: Camara nacional de publicaciones.
- Palella, S., & Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas - Venezuela: 2a. ed.

- Parra, C. (2009). *Los espacios para la enseñanza de las actividades recreativas*. Sevilla: TECO.
- Pellicer, I., López, L., Serra, M., Mester, L., Monguillot, M., & Ruiz, J. (2015). *La revolución de la educación física*. Barcelona. España: INDE.
- Pimienta, J. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Humanidades.
- Polischuk, V. (2003). *Atletismo Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Rodríguez, A., Martínez, D., & Molina, L. (2016). Manual metodológico para la implementación del Miniatletismo en la Educación Física en enseñanza primaria. *efdeportes*. N° 214, 1-15.
- Rojas, M. (2000). *Estrategias Pedagógicas*. Medellín: Mesa redonda.
- Sant, R. J. (2005). *Metodología y técnicas del atletismo*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Timon, L. M., & Hormigo, F. (2010). *El atletismo como contenido en la educación física*. Sevilla: Wanceulem.
- Torrealba, X., & Javier, O. (2003). *1169 ejercicios y juegos del Atletismo*. Barcelona. España: Paidotribo.
- Torres, J. (2005). *Un nuevo marco didáctico para el deporte educativo en la sociedad postmoderna*. . Valencia. España: Secretaria autonoma del deporte.
- Valero, A. (2003). *Modelo ludotécnico para la enseñanza del atletismo*. Málaga: Aljibe.
- Vegas, G. (2006). *Metodología de la enseñanza con implicación cognitiva del jugador*. Madrid: Universidad de Granada, Departamento de educación física, tesis de Grado.
- Zamora, J. (. (2010). *Manual de enseñanza técnico-metodologica del atletismo*. Guatemala: Dirección General de Educación Física.

Anexos

Anexo 1

Grupo de Edades	I	II	II
EDAD (en años)	7-8	9-10	11-12
Eventos de Velocidad /Carreras			
Relevos de Velocidad Vallas	x	X	
Formula en Curvas. Veloc/Vallas			X
Formula en Curvas: Relevos de Velocidad			X
Carrera de Velocidad en slabom		X	X
Vallas			X
Formula en Curvas. Veloc/Vallas	X		
Carrera de Resistencia de 8´	X		
Carrera de Resistencia Progresiva			
Carrera de Resistencia de 1000m.			
Eventos de Saltos			
Salto en Largo con Garrocha		X	X
Salto en Largo con Garrocha sobre Arena			X
Salto a la Cuerda	X		
Salto Triple con Corta Aproximación			X
Salto en Sentadillas hacia Adelante	X	X	
Rebotes Cruzados	x	X	X
Salto en Largo con Corta Aproximación			X
Carrera en Escaleras	X	X	
Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto en largo Riguroso		X	X
Eventos de lanzamientos			
Lanzamiento al Blanco	X	X	
Lanzamiento de la Jabalina para Jovenes			X
Lanzamiento de la Jabalina para niños	X	X	X
Lanzamiento Arrodillado	X	X	X
Lanzamiento de Disco para Jovenes			X
Lanzamiento hacia Atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X
Total de Eventos recomendados	8	9	10

Fuente: Guía de Mini Atletismo – L.A.A.F (Federación Internacional de Atletismo)

Autor: Liliana Baque Catuto

Anexo 2

Gimnasia Básica (2º grado) / 1er grupo de edad del Mini Atletismo (7-8 años)		
Objetivos de la Educación Física	Contenidos de la Educación Física	Contenidos del Mini Atletismo
<p>Elevar el nivel de desarrollo de la capacidad del rendimiento físico con el trabajo armónico de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas coordinativas, condicionales y de flexibilidad.</p> <p>Correr 3-4 minutos de forma continua y realizar carrera de rapidez hasta 30 metros.</p> <p>Elevar el nivel de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.</p> <p>Formar Hábitos higiénicos mediante el trabajo por la postura correcta, los ejercicios respiratorios y la práctica de actividades físicas.</p> <p>Identificar y explicar de forma sencilla los ejercicios y juegos que realizan.</p> <p>Desarrollar actitudes adecuadas durante la ejecución de actividades físicas (cumplimiento de las reglas, valor, perseverancia, compañerismo y otras).</p> <p>Reconocer de manera sencilla atletas cubanos destacados (activos y retirados)</p>	<p>Carrera:</p> <p>Carrera rápida en línea hasta 30 metros, carrera en arrancadas en diferentes posiciones y hacia diferentes direcciones, carrera venciendo obstáculos pequeños correr libremente y asumir distintas posiciones.</p> <p>Carreras de trabajos continuos y ritmos moderados:</p> <p>Correr y caminar alternadamente 3-4 minutos, de forma continua 3-4 minutos y aumentando la intensidad de la carrera. Carrera de rendimiento 600 metros.</p> <p>Saltos:</p> <p>Saltillos en el lugar con giros con suiza de profundidad de 60 centímetros de altura, de longitud desde el lugar y con carrera de impulso de forma natural 30 centímetros y salto de altura con carrera de impulso de forma natural 40 centímetros.</p> <p>Lanzar y atrapar:</p> <p>Lanzar y atrapar con uno o dos manos de diferentes formas, posiciones y hacia diferentes direcciones.</p> <p>Lanzamientos combinados con otras acciones</p>	<p>Carreras: Relevos de velocidad vallas, " Formulas en curvas": velocidad, vallas.</p> <p>Carreras de trabajo continuo y ritmo moderado: Carrera de resistencia de 8´</p> <p>Saltos: Salto a la cuerda, sentadilla, hacia delante, rebotes cruzados, carreras en escaleras y salto triple en un área limitada.</p> <p>Lanzamientos: Lanzamiento al blanco de la jabalina para niños y arrodillados</p>
Adecuaciones	<p>Carreras: Las posiciones en el momento de realizar las salidas (alta, media baja). La distancia entre la salida y la primera valla, entre vallas y de la última valla a línea de llegada (6 metros). Elementos de las carreras de relevos en forma general.</p> <p>Salto: Inducir el salto triple en un área determinada, los rebotes cruzados las carreras en escaleras.</p> <p>Lanzamientos: Que se utilicen implementos similares a las jabalinas, además de estimular la participación con el lanzamiento al blanco.</p>	

Fuente: (Rodríguez, Martínez, & Molina, 2016)

Anexo 3

Pregunta. - ¿Por qué cree usted que no se promociona el atletismo en la ciudad de Manta?

No promoción del atletismo

Sujeto 1	Considero que la razón principal es que se le pone más atención al futbol y los encargados del deporte no buscan la manera de darle a los niños otros deportes para practicar como el atletismo	Interpretación: La preferencia por el fútbol es uno de los obstáculos que los entrenadores ven con respecto a la no promoción del atletismo en la ciudad de Manta
Sujeto 2	La verdad es que no hay como una planificación deportiva donde uno pueda decir que va a colaborar, yo personalmente he hablado con el coordinador y la otra vez quedo en hacer algo por el atletismo peor hasta ahí se quedo	
Sujeto 3	Creo que más importa en futbol, los niños les llama más la atención un pelota que dar vueltas en el estadio	
Sujeto 4	Porque no hay voluntad política para hacerlo simplemente por eso	
Sujeto 5	Hay falta de coordinación sobre lo que es deporte aquí en Manta, todo se lo aplica al futbol e atletismo solo cuando se hacen las carreras de 5K y esas cosas.	

Pregunta. - ¿Cómo estaría usted dispuesto a colaborar con la promoción del mini atletismo en Manta?

Disposición a colaborar

Sujeto 1	Claro, claro siempre y cuando el municipio nos apoye con todos los recursos y materiales que se necesiten para poder promocionar el mini atletismo en los barrios	Interpretación: Existe una disposición favorable por parte de los entrenadores para promocionar el mini atletismo en la ciudad de Manta, siempre y cuando sientan el apoyo de los entes encargados de la política deportiva
Sujeto 2	Apoyando en todo lo que pueda, tu sabes que siempre puedes contar con mi apoyo siempre y cuando sea en beneficio de los niños	
Sujeto 3	Me gustaría tener algo así como una escuelita de atletismo para niños, así como hacen algunos profesores con escuela de futbol pero para atletismo	
Sujeto 4	Bueno yo de mini atletismo lo que conozco es poco porque siempre he trabajado con las categorías de jóvenes, pero si tengo que aprender a eso de mini atletismo para los niños aprendo	
Sujeto 5	En todo lo que pueda ayudar siempre y cuando contemos con el apoyo por parte del GAD	

Pregunta. - ¿Se siente usted preparado para trabajar con mini atletismo?

Preparación en el mini atletismo

Sujeto 1	La verdad no conozco mucho de esa metodología con niños, aunque si he entrado algunos pero reconozco que lo hago de manera empírica	Interpretación: Los entrenadores reconocen su experiencia para trabajar en el atletismo, pero se sienten poco preparados para hacerlo en etapas tempranas
Sujeto 2	Te voy a decir algo lo haría tomando en cuenta mi experiencia con los jóvenes claro más suave y menos fuerte para los niños pero si tengo algo de conocimiento	
Sujeto 3	No te voy a mentir en ese nivel hay que tener mucha preparación porque es la base si me entiende, y ahí sí tendría que pedir ayuda para prepararme mejor	
Sujeto 4	Lo que se del atletismo por lo que pude ver cuando estaba en la universidad pero ahí el profesor se enfocó más en jóvenes, la verdad no tocamos sobre iniciación al atletismo	
Sujeto 5	Conozco algo pero me gustaría saber más del mini atletismo	

¿Qué falencia reconoce usted que tiene para trabajar con mini atletismo?

Falencias en capacitación mini atletismo

Sujeto 1	Lo relacionado con la metodología y los tipos de ejercicios que se deben hacer en esa edad	Interpretación: Los entrenadores aceptan que tienen falencias en cuanto a metodología del entrenamiento propia para la iniciación en el mini atletismo
Sujeto 2	En preparación física específica para niños	
Sujeto 3	En lo que tiene que ver con el tipo de ejercicios y el entrenamiento con niños	
Sujeto 4	Metodología y como abordar los ejercicios para esa edad	
Sujeto 5	Entiendo que se deben hacer muchos juegos recreativos pero no conozco bien esa metodología	