



*UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE*

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

*TRABAJO DE TITULACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:*

*LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN
MENCIÓN – DOCENCIA*

TEMA:

*“EL ATLETISMO EN CARRERAS DE 60 Y 100 METROS Y SU
INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO DE LA
ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RAQUEL INTRIAGO DE
HIDALGO” DEL SITIO BRAVOS CHICOS DE LA PARROQUIA
SAN ANTONIO DEL CANTÓN CHONE DURANTE EL PRIMER
SEMESTRE DEL 2014”.*

AUTORA:

MARÍA KATHERINE CEDEÑO MARCILLO

TUTORA:

ABG. CARMEN ANDRADE ZAMBRANO

CHONE-MANABI-ECUADOR

2015

Abg. Carmen Andrade de Zambrano, Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí extensión Chone, en calidad de tutora.

CERTIFICO:

Que el presente TRABAJO DE TITULACIÓN: **“EL ATLETISMO EN CARRERAS DE 60 Y 100 METROS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RAQUEL INTRIAGO DE HIDALGO” DEL SITIO BRAVOS CHICOS DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DEL CANTÓN CHONE DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL 2014”**, ha sido exhaustivamente revisado en varias sesiones de trabajo, se encuentra listo para su presentación y apto para su defensa.

Las opiniones y conceptos vertidos en este Trabajo de Titulación son fruto de la perseverancia y originalidad de su autora: María Katherine Cedeño Marcillo, siendo de su exclusiva responsabilidad.

Chone, Mayo del 2015

Abg. Carmen Andrade Zambrano
TUTORA

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad de las opiniones, investigaciones, resultados, conclusiones y recomendaciones presentados en este trabajo de titulación, es exclusividad de su autora.

Chone, Mayo del 2015

María Katherine Cedeño Marcillo



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN “CHONE”

CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MENCIÓN: DOCENCIA

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe final del Trabajo de Titulación, con el tema: **“EL ATLETISMO EN CARRERAS DE 60 Y 100 METROS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RAQUEL INTRIAGO DE HIDALGO” DEL SITIO BRAVOS CHICOS DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DEL CANTÓN CHONE DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL 2014”**, ha sido elaborado por la egresada **MARÍA KATHERINE CEDEÑO MARCILLO**, de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación Mención Docencia.

Chone, Mayo del 2015

.....
Dr. Víctor Jama Zambrano
DECANO

.....
Abg. Carmen Andrade Zambrano
TUTOR DE TITULACIÓN

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....
SECRETARIA

DEDICATORIA

A mis madres; Juana Cedeño Delgado y Narcisa del Jesús; quienes me brindaron todo el amor y cariño para emprender el camino hacia el éxito.

A mis padres; Roberto Dueñas y Francisco Cedeño, quienes fueron la luz que iluminó el duro trajinar hacia mi carrera profesional.

A mi hija; YARELIS; pedacito de cielo que Dios me entregó, a quien es y será el norte a seguir en el duro camino hacia el éxito profesional.

María Katherine.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, institución de educación superior que nos brindó la oportunidad de forjarnos como verdaderos profesionales.

A los catedráticos quienes vertieron en nosotros sus sabias enseñanzas.

A la doctora Carmen Andrade de Zambrano, Tutora, quien con sus sabias enseñanzas supo guiar con acierto el presente trabajo de investigación.

Al personal docente y administrativo de la Escuela Raquel Intriago de Hidalgo por su apoyo y disposición en el desarrollo de la investigación.

A las personas que de una u otra manera contribuyeron al proceso de investigación propuesto.

María Katherine

INDICE

CONTENIDO	PÁG.
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
2.1 Contextos.....	3
2.1.1 Contexto Macro	3
2.1.2 Contexto Meso	4
2.1.2 Contexto Micro	5
2.1 Formulación del Problema	5
2.1.2 Delimitación del problema	5
2.1.3 Interrogantes de la investigación	6
3. JUSTIFICACIÓN	6
4. OBJETIVOS.....	9
4.1. Objetivo General.....	9
4.2. Objetivos Específicos	9
CAPÍTULO I.....	10
5. MARCO TEÓRICO.....	10
5.1 EL ATLETISMO.....	10
5.1.1. La actividad deportiva y el atletismo en niños/as.	10
5.1.2. Principales fundamentos técnicos de atletismo en carreras de 60 y 100 metros en los niños/as.	12
5.1.3. Destrezas y habilidades atléticas para prepararse en carreras de 60 y 100 metros a niños/as.....	15
5.1.4. Habilidades atléticas para prepararse en carreras de 60 y 100 metros a niños/as.....	19
5.2. LAS HABILIDADES FÍSICAS	31
5.2.1. Antecedentes históricos de la escuela“Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.	31
5.2.2. Antecedentes de las capacidades adaptativas de los niños/as.....	32
Decálogo de un entrenador de escuela	32
5.2.3. El desarrollo físico e intelectual en la infancia.	34
5.2.4. Beneficio del deporte en los niños/as	35

5.2.5. El deporte que debe seleccionar el niño/a.	36
CAPITULO II.....	39
6. HIPÓTESIS	39
6.1 VARIABLES.....	40
6.1.1 Variable Independiente:.....	40
6.1.2 Variable Dependiente:.....	40
6.1.3 Término de Relación:	40
CAPÍTULO III	40
7. METODOLOGÍA.....	40
7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
7.2. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
7.3. MÉTODOS.....	42
7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	42
7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	43
8. MARCO ADMINISTRATIVO	43
8.1. RECURSOS HUMANOS:.....	43
8.2. RECURSOS FINANCIEROS:.....	44
CAPITULO IV	44
9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS.	45
9.1.- Tabulación de los datos obtenidos de la encuesta realizada a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica.	45
9.2. Entrevista dirigida a docentes del séptimo año básico de la escuela de educación básica.	54
9.3. Resultados de la ficha de observación.....	57
9.4. Comprobación de la Hipótesis.....	58
CAPÍTULO V	60
11. CONCLUSIONES.	60
12. RECOMENDACIONES.	61
12. BIBLIOGRAFÍA	63
ANEXOS.....	1

1. INTRODUCCIÓN.

El aprendizaje y la práctica del atletismo es significativo para el desarrollo de las habilidades físicas de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone, se examina de forma minuciosa el tema, los contextos, la localización, enunciación del problema, interrogantes a contestar, justificación y objetivos el general que es: Analizar el Atletismo en carreras de (60 y 100) metros y su incidencia en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014.

El atletismo en carreras, es importante que desde edades tempranas se inicie a los niños a potenciar las habilidades naturales notables de cada niño seleccionado, de esta manera se tiene altas posibilidades del manejo de las técnicas y se logra facilitar su adaptación para evitar tensiones musculares y psíquicas, por lo que el docente debe considerar con cuidado la metodología de trabajo para la formación del atleta futuro.

El desarrollo de habilidades físicas se puede lograr mediante la práctica juegos predeportivos de atletismo para lo que se requiere el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los alumnos que participan de la clase de educación físicas, por lo general los niños tienen estas destrezas.

Las habilidades físicas se las pueden ir ampliando mediante el juego en clase de educación física, para lograr estimular la concentración, el estado emocional, la preparación técnica y física, entre los juegos que se consideran apropiados para desarrollar la habilidades de los estudiantes se sugieren el correr, saltar y lanzar,

En el capítulo I se presenta de forma desagregada las dos variables que componen

el estudio como es el atletismo, sus técnicas, directrices de los docentes para entrenar a los estudiantes y las habilidades físicas de los niños/as para el entrenamiento deportivo en atletismo acorde al proceso de desarrollo físico, mental, emocional de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

En el capítulo II se presenta la hipótesis estructurada con sus variables que son el atletismo de carrera, el desarrollo de habilidades físicas, y el término de relación

En el capítulo III se explica los tipos de investigación las técnicas y métodos de obtención de los datos alcanzados de tipo bibliográfico y de campo, para ampliar el trabajo de titulación y conocer los efectos una vez aplicadas la encuesta, entrevista y guía de observación de la institución investigada.

En el capítulo IV se explica el trabajo de campo que permitió verificar el cumplimiento de la hipótesis, investigación que marca las pautas necesarias para expresar las conclusiones y recomendaciones, además se explica la comprobación de la hipótesis la cual fue verdadera.

En el capítulo V se presentan las conclusiones y recomendaciones del trabajo de titulación, en donde se exponen los logros investigativos alcanzados y las recomendaciones a considerar de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio para su defensa, se finaliza con la bibliografía utilizada y los anexos logrados durante el proceso investigativo.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Contextos

2.1.1 Contexto Macro

En la Universidad de Málaga en España los especialistas deportivos en un estudio efectuado evaluaron la velocidad máxima en niños lo cual es complicado cuando no se tienen los medios precisos para ser lo más correctos posible. Se realiza una prueba de los 50 m, con variables del tiempo, la velocidad, y la aceleración.¹

En el estudio se exploró la efectividad del programa de entrenamientos pliométricos acorde a las características antropométricas de los niños que fueron parte del ensayo de una prueba corta, y las dificultades posibles que podría tener, llevó a la aplicación de la investigación y análisis de las variables.

La muestra seleccionada fue de 28 chicos de sexo masculino de 10 años de edad a los que se le hizo una exploración antropométrica y un test en el que debían cubrir 50 m a la máxima velocidad. El atletismo necesita de prácticas como la carrera, el salto y el lanzamiento. Desde las épocas primitivas el ser humano tiene una predisposición natural a probar sus recursos físicos.

En cuanto a las habilidades físicas para entrenar en atletismo van de acuerdo a las circunstancias internas de cada organismo, que permiten realizar los movimientos, y que pueden ser mejoradas y desarrolladas mediante el entrenamiento, y las coordinativas, están determinadas por la energía aplicada en su función, y la relación entre ellas. El comportamiento medio de los sujetos en la distancia de 50 m, posee una tendencia a distribuirse de forma regular el esfuerzo, pretendiendo de esta forma realizar una gran velocidad media.

¹ www.efdeportes.com/efd61/veloc.htm

Las habilidades físicas de los niños investigados dio como resultado en la distribución media total de una sola cima, en los 30-35 m, se produce una desaceleración progresiva hasta el final, realizaron una distribución del esfuerzo que les permitía lograr un tope submáximo, sin gasto total de energía, recuperándose, para de esta forma realizar un nuevo esfuerzo.

Realizando una comparación con la prueba de la similitud, de 100 m lisos en velocistas de élite, lograron alcanzar a los 60 m, la velocidad en que la aceleración es nula; y, en la prueba de 50 m, la velocidad máxima y la aceleración nula se alcanza a los 30 m, en un porcentaje muy elevado de los sujetos estudiados,(midiendo la prueba en tramos de 10 m) que, traducido a los 100 m, de la élite, corresponde a los 60 m.

Lo examinado del estudio indica la necesidad de considerar en el atletismo niñas y niños con características físicas para el entrenamiento el mismo requiere de buenas condiciones físicas las cuales son importantes de considerar para lograr ser un excelente atleta.

2.1.2 Contexto Meso

En el país la institución con sus siglas FEDENADOR (Federación Nacional del Ecuador), realizó una investigación en el año 2013-2014 considero importante detallar las normas de selección de los niños que se inician en el atletismo ecuatoriano en las edades de (9 a 12) años para la selección de niños/as, con el fin de crear escuelas deportivas que sean un semillero entrenado para la participación de futuras olimpiadas.²

El sistema para esta medición fue realizado en 19 provincias, 10 de la sierra, 5 de la costa, y 4 del oriente y amazonia, con la participación de entrenadores, metodólogos y funcionarios de las diferentes federaciones deportivas provinciales.

² www.fedenador.org.ec/.../departamento.../22-articulos-de-investigacion

Se aplicó un test compuesto por ejercicios formativos aplicados a niños/as se consideró; talla, índice cónico (talla sentado/talla de pie), brazo o envergadura en centímetros, 30 m lanzados con 10 de impulso en segundos, salto de longitud sin carrera de impulso en centímetros, abdominales en 30 segundos en repeticiones, flexiones de codo boca abajo en 30 segundo sin repeticiones, carreras (600 m para 9/10 años, y 1000 m en edades de 11-12) en minutos y segundos, índice de resistencia. Lo mencionado son normativas guía para entrenar a los estudiantes que deseen participar de atletismo en sus diversos centros de estudio.

2.1.2 Contexto Micro

En el Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone, no existen capacitadores especializados en el área de Educación Física que aporten de forma decidida métodos en la inducción de técnicas de atletismo, acorde a los cambios sustanciales en la formación física y corporal de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

Los estudiantes realizan largas caminatas de ida y vuelta para llegar a su centro de estudios y luego retornar a sus hogares, esta es una habilidad natural para potenciar acorde a las capacidades físicas de los estudiantes con el fin de fortalecer cualidades de resistencia, fuerza, velocidad de carrera y flexibilidad importantes para la práctica de atletismo.

La escuela cuenta con la infraestructura necesaria para las prácticas mencionadas como canchas para entrenamiento, y se considera la capacitación de entrenadores especializados para desarrollar el potencial que se tiene de los estudiantes, por lo que el profesor de cultura física, podría acorde con las normativas planteadas a nivel nacional entrenarlos para participar y que los mismos sean parte del semillero ecuatoriano para competencias intercantonales, provinciales, nacionales, panamericanas e internacionales.

2.1 Formulación del Problema

¿Cómo favorece el Atletismo en carreras de 60 y 100 metros en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014?

2.1.2 Delimitación del problema

Campo: Educación

Área: Atletismo

Aspecto:

- a) El atletismo en carreras
- b) Desarrollo de habilidades físicas

Problema: Falta de la práctica de Atletismo

Delimitación espacial: La investigación tiene como espacio de estudio los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del cantón Chone.

Delimitación temporal: El trabajo de Titulación se realizó durante el primer semestre del Año 2014.

2.1.3 Interrogantes de la investigación

Frente a los antecedentes expuestos, se realizan las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los fundamentos técnicos del atletismo en carreras?.

¿Cómo motivar a los estudiantes para la práctica del atletismo en carrera?.

¿Qué es el desarrollo de habilidades físicas?.

¿Cómo favorece el desarrollo de las habilidades físicas en el proceso de aprendizaje?.

¿Se podrá implementar con los resultados logrados metodologías para el entrenamiento de atletismo de los niños/as del séptimo año básico?

3. JUSTIFICACIÓN

Los deportes son de gran **importancia**, y en especial la formación del atletismo, se ha detectado que cuando el niño/a se dedica al entrenamiento, está comprometido, tiene una visión de lo que quiere y se siente preparado, llega con éxito por su espíritu de esfuerzo, sacrificio y coraje; pero cuando su accionar es de desinterés, se pierden las condiciones para entrenar en el deporte del atletismo.

El trabajo es **original** porque no se han realizado investigaciones acerca de este tema en la escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del cantón Chone.

Es de **beneficio** en el aspecto pedagógico por la aplicación técnica que permite realizar un trabajo metodológico de la enseñanza, orientado hacia normas y directrices que desarrollan en la habilidad física la velocidad, salida, aceleración, y resistencia, creando así en el niño o niña el desarrollo integral de sus capacidades.

Fue **factible** el desarrollo de la investigación por cuanto la investigadora posee los conocimientos básicos, además se tiene el apoyo de la comunidad de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del cantón Chone, y de igual manera se tienen los recursos necesarios.

La investigación es acorde a la **Visión** y la **Misión** de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí Extensión Chone, institución de educación superior que forma profesionales competentes, y fomenta la investigación científica en vinculación con la sociedad, con la visión de mantener el sitio representativo en la provincia lo cual se consiguió al documentar la importancia del atletismo en los estudiantes de séptima de básica.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Analizar el Atletismo en carreras de 60 y 100 metros y su incidencia en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014.

4.2. Objetivos Específicos

Identificar los fundamentos técnicos del atletismo en carreras

Establecer la motivación a los estudiantes para la práctica del atletismo en carrera

Determinar el desarrollo de habilidades físicas.

Examinar el beneficio del desarrollo de las habilidades físicas en el proceso de aprendizaje

Proponer la implementación de metodologías para el entrenamiento de atletismo de las niñas/os del séptimo año básico.

CAPÍTULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1 EL ATLETISMO

5.1.1. La actividad deportiva y el atletismo en niños/as.

Para las personas el deporte en general y el ejercicio en específico es una actividad que no requiere de profundos conocimientos, consideran que la percepción y el raciocinio son lo que se requiere para auto entrenarse o lo que es peor aún, ejercitar a otras personas.

Sin embargo, las técnicas del entrenamiento deportivo tiene bases sólidas como la fisiología, bioquímica, constitución, biomecánica, educación, la psicología y la medicina del deporte principalmente, que tiene como funciones el apoyar a los entrenadores en el proceso de planificación, control y evaluación del entrenamiento deportivo, impidiendo excesos que producen lesiones físicas que pueden ser graves por lo que las mismas deben estar bien dirigidas.³

La práctica del atletismo es importante en el inicio de actividades de los estudiantes, hará posible conocer las debilidades del entrenado para establecer cómo lograr el perfeccionamiento y la preparación física general; así como, las psicológicas para evitar los excesos que pueden ser parte de su vida deportiva.

Por lo general, es importante determinar las edades en que el niño/a debe ser entrenado y seguir un plan de ejercicio, el mismo que debe ser establecido por periodos y acorde a las necesidades específicas del alumno que está siendo entrenado tal como lo realizan los atletas de áreas superiores.

³ Timón Luis Manuel (2010). El juego en educación física. Editorial Wanceulem. España.

El objetivo de entrenar y competir debe tener como finalidad para los estudiantes la participación en competencias, lo cual debe realizarse mediante planteamientos programados y diseñados especialmente para estudiantes que desean prepararse para atletismo.

Es importante que el estudiante que desea capacitarse en la práctica deportiva del atletismo se prepare físicamente y que aprenda a desarrollar sus habilidades naturales, sin importar que logre en sus inicios una marca deportiva, lo más importante es que logre la capacidad de movimientos que son la base de una amplia preparación con resultados futuros positivos.

La meta principal debe ser un aprendizaje con técnicas varias de los ejercicios básicos de todo entrenamiento para atletismo, el cual debe ser multilateral y basados en la metodología deportiva.⁴ Es importante la moderación entre las actividades propias del atletismo en relación con las de carácter lúdico correspondiente dentro del proceso.

Lo examinado indica lo vital de un programa de capacitación del personal docente en las técnicas y métodos para potenciar las destrezas de atletismo, necesarios para desarrollar las habilidades físicas de los estudiantes que se seleccionen considerando sus habilidades naturales y el deseo de entrenar para competir a futuro.

Por lo examinado la investigadora sugiere la selección de los estudiantes con habilidades físicas que puedan ser formados en la práctica de atletismo de 60 y 100 metros, lo cual es motivo de la investigación aplicada a los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone, a los que se considera idóneos de entrenar.

⁴ Bernal Javier. (2009). Calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo en la educación física y el deporte. México.

5.1.2. Principales fundamentos técnicos de atletismo en carreras de 60 y 100 metros en los niños/as.

El deporte del atletismo considera entre las diversas pruebas la de velocidad, resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de diferentes modalidades, entre otros, en cada una de estas prácticas se pueden notar la diversidad de las habilidades físicas del estudiante a entrenar.

Uno de los factores importantes para lograr la meta principal es la superación de sí mismos que tienen los estudiantes que desean participar del entrenamiento, pues el mismo es de tiempo, pues el proceso de enseñanza y aprendizajes de las disciplinas de atletismo es complejo.

Durante el proceso de enseñanza aprendizaje el deportista debe durante este proceso de vida atlética obtener nuevos hábitos motores y de forma sistemática concentrarse en las nuevas experiencias de movimientos.⁵ Por lo tanto, es necesario que se sienten las bases en estos aspectos.

Además de los docentes que entrenen a los estudiantes en lo que corresponde al sentido de la formación de los hábitos motores básicos, deben ser considerados por los especialistas, no como algo finalizado, sino como una condición para lograr el perfeccionamiento técnico.

Uno de los deportes más naturales es el atletismo, por sus inicios y por las características de sus ejercicios, es parte de las actividades cotidianas que el hombre adquiere en los inicios de sus primeros años de vida. Los entrenadores deben recordar que todos los atletas que inician su capacitación saben correr, y no debe olvidarse que esta es una habilidad natural.

En la primera etapa de la vida de un individuo, cuando se es bebé es cuando se

⁵ Monroy Antonio (2014). Juegos para educación física escolar. Editorial Fundación Cidida España.

empieza a gatear luego se pone en pie para caminar, sin embargo, es probable que corra de una forma normal y la labor del entrenador es lograr que el acto cotidiano se transforme en un hábito.

El proceso de enseñanza de atletismo necesita de técnicas y métodos para lograr que las mismas les permitan a los alumnos que desean ser entrenados, lograrlo mediante iniciar las carreras planas, cortas y las de medio fondo lo que debe practicarse considerando el principio de una evolución de lo natural a racional.

Para lograr los cambios requeridos el docente, no debe aplicar procesos no metodológicos, que aparten las habilidades naturales del principiante de su raíz orgánica biológica, por lo general cuando se inicia la preparación técnica de las carreras planas, como se considera que el alumno sabe correr, olvida que debe realizar las correcciones, pues al hacerlo sin dirección usa una gran cantidad de grupos musculares.

A medida que el entrenamiento sea intenso y prolongado el esfuerzo muscular es mayor y se tiene un gran gasto de energía, por lo tanto mientras más actividad física se realiza más energía se necesitará,⁶ es lo que se desea lograr en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”

Para la preparación inicial en el entrenamiento de atletismo, la enseñanza de las técnicas y métodos de forma teórica que se realice no debe ser larga y profunda, se debe ser concreto y precisos en la enseñanza de la técnica, por lo general en estas edades la capacidad física es baja y la comprensión de forma verbal también, por lo que es mejor evitar lo señalado y ser sencillo en la enseñanza.

La enseñanza aprendizaje metodológica en las técnicas para el entrenamiento de atletismo debe realizarse de forma que el principiante se sienta capaz de innovar,

⁶ Sampedro Javier. (2010). Fundamentos de táctica deportiva. Editorial Gradagymnos. México

y de pasar a un nivel superior, mediante mejorar actividad de forma natural al caminar a una estructura general de los movimientos que intervienen en la técnica de la carrera.

La actividad de correr no se enseña, pues esto es lo que realizan por lo general los niños, lo que se desea es perfeccionar, por lo que el entrenador debe examinar el nivel técnico que tiene el deportista, para lograr mejorarlo, llegando a un nivel superior.

Así, se debe evolucionar una práctica que se realiza sin técnica en una con técnica, y con un perfeccionamiento para que el futuro atleta logre la evolución de sus habilidades físicas lo cual es de suma importancia para beneficio del entrenado y el entrenador.

Cuando se considera a las carreras de velocidad en el atletismo, estas son las carreras a pie muy cortas las cuales radican en que el atleta corra lo más posible en una distancia determinada, este tipo de prueba se realiza en pistas cubiertas o al aire libre.

En lo que corresponde a esta prueba se plantean las pruebas oficiales con las normativas de competencia de la categoría juvenil (16-17 años), para lograr las hacia las categorías absolutas en las que se realizan las carreras más importantes con estudiantes altamente entrenados:

- ❖ 60 metros lisos
- ❖ 100 metros lisos
- ❖ 200 metros lisos
- ❖ 400 metros lisos⁷

⁷<https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/carreras/carreras-de-velocidad>. Citado:4 de diciembre del 2014.

La carrera de los 60 metros lisos es una prueba en la que se evalúa la velocidad del corredor y considera el método de carreras a pie, estas son pruebas que se realizan de forma usual en los campeonatos de pista cubierta, no es habitual que se lo efectúe al aire libre, solo se lo realiza al aire libre en las categorías menores.

La prueba de los 110 m lisos no se realiza en pista cubierta por que no hay capacidad por el espacio de los lugares que son más reducidos al estar bajo un techo⁸. Los 100 m lisos es una prueba diferente que se ubica en el sector de velocidad y en la modalidad de carreras a pie.

La carrera de 100 m planos, es una de las más importantes carreras de velocidad y se organiza en las competiciones de pista al aire libre. Los atletas que participan en esta prueba la cumplen en un tiempo aproximadamente de 10 segundos, este tipo de prueba está incorporada a la agenda de los Juegos Olímpicos de atletismo.

Esta es la formación técnica acorde a lo examinado que se desea lograr de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

5.1.3. Destrezas y habilidades atléticas para prepararse en carreras de 60 y 100 metros a niños/as.

Los procesos de crecimiento en los niños que realizan ejercicio físico resultan en un estímulo para el metabolismo, por lo que este debe ser bien proyectado y encauzado. En los momentos actuales cada día se acorta la edad en que se inicia a los niños en el deporte de alto rendimiento.

Por lo tanto, los padres o familiares a cargo deben conocer las particularidades

⁸<https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/carreras/carreras-de-velocidad>. Citado:4 de diciembre del 2014.

orgánicas y utilizables de los niños para la práctica de ejercicio físico, además debe considerarse el grado de madurez osteológica y muscular, el cual debe ser completo y considerar que este debe haber finalizado su proceso de formación, es importante que los ejercicios físicos no comprometan el desarrollo óseo que puede afectar su crecimiento.

Lo primero que todo niño que desee realizar una actividad física o deportiva, habrán de someterse a un reconocimiento médico concienzudo, que avale su inmejorable estado físico y descarte la presencia de padecimientos anteriores y variaciones somáticas que puedan ser una contraindicación para la práctica deportiva.

La revisión médica en los niños que empiezan sus prácticas deportivas a una edad temprana se les debe realizar un chequeo médico con el fin de evitar lesiones por excesos, y de crecimiento lo cuales se dan en la etapa de la pubertad, esto es de consideración en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

La etapa de crecimiento tiene sus inicios durante el proceso de vida embrionario y se interrumpe cerca de los 15.5 años en las mujeres y 17.5 años en los hombres. Por lo general el tamaño adulto es 3.5 veces más que la del nacimiento. El desarrollo ponderal es más difícil de establecer, ya que sobre él intervienen factores sociales, profilácticos, dietéticos y hereditarios.⁹

A continuación se presentan los componentes que afectan la progresión y avance del niño:

- ❖ Factores individuales de herencia; existe una fuerte similitud de la estatura entre padres e hijos;

⁹ Ibañez Javier. (2010). Alimentación y deporte. Editorial Eunsa. España.

- ❖ El sexo a los 10 años la diferencia entre hombres y mujeres es escasa, pero a partir de la adolescencia las niñas alcanzan antes su estatura final,
- ❖ Las hormonas juegan un papel muy importante.

Entre los factores circunstanciales se tiene:

- ❖ La nutrición, una provisión moderada es indispensable para lograr el potencial hereditario normal del niño/a;
- ❖ El ejercicio es esencial para un desarrollo armónico.
- ❖ Las enfermedades, pueden afectar el desarrollo y crecimiento,
- ❖ Otros pueden ser la raza y las clases sociales que también intervienen.

Las prácticas deportivas de forma continua en los niños/as tienen como resultado ajustes orgánicos en el cuerpo, además las habilidades físicas como son: la fuerza, velocidad, y resistencia también sufren modificaciones, por lo que el entrenamiento requiere de control.

En los varones las edades de 13 a 14 años, es cuando se presentan los niveles de testosterona adecuados en esta etapa la fuerza se incrementa, en las mujeres este proceso se da en las edades de 11 a 12 años, en esta etapa se presenta la menarquia.

En lo que corresponde a la habilidad de velocidad esta se debe desarrollar en las edades de 7 y 9 años, y se va incrementando en general a los 10 años, a los 14 años acrecienta la velocidad por adelanto de la potencia explosiva. De los 8 a los 14 años hay que preparar psicomotricidad fina y evitar velocidad de resistencia.

Las diversidades orgánicas del deportista, la destreza, el cuerpo y la energía del ejercicio pueden causar lesiones por exceso, lo cual provoca traumas pequeños y continuos. El proceso se inicia con un dolor liviano, eventual después del ejercicio, hasta un dolor muy notorio después de la preparación y durante el día.

Si la diagnosis se detecta en una etapa temprana el tratamiento será rápido, por lo que la lesión será menos intensa y los requerimientos del entrenamiento se podrán realizar con un control y se podrá lograr la práctica deportiva consiguiendo la maduración del deportista.

En ocasiones el uso no correcto de implementos deportivos provoca lesiones, también un es una de las causas principales de lesiones, un material escaso o inconveniente ocasiona procesos imperfectos y excesos, los materiales del atleta debe ser apropiado a la edad, peso y estatura del deportista.

El lugar del entrenamiento debe estar en condiciones apropiadas, el ejercicio en un suelo rígido durante la adolescencia provocara lesiones, por lo tanto se debe prescindir del uso de vendajes extremados ya que reducen la evolución del procedimiento propioceptivo.

Es importante que antes de realizar actividades de ejercitación se debe calentar para evitar lesiones, el efectuarlo ayuda a la elaboración psicofísica y coordinativa del practicante, por lo que se debe ejecutar siempre antes del entrenamiento para que el atleta evite inconvenientes posteriores.

En el período de aprendizaje del corredor, es puntual enviar las energías al avance de los mecanismos físicos acorde a los movimientos del cuerpo, donde la disposición exterior de las corrientes constituye una relación muy significativa. Se desea lograr que el atleta que transita por este período logre aumentar el espacio de los movimientos, con una profundidad y orientación apropiados, es lo que se

desea lograr con los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

Durante el proceso de inicio de la enseñanza aprendizaje de las técnicas y métodos al estudiante que se entrena se le debe ayudar a incrementar las sensaciones propioceptivas y sensorial, lo cual le proveerá una influencia positiva de relajación y la influencia de la estructura motriz en la carrera.

Los métodos y técnicas que se deseen emplear deben ser de estilo personal y único, el efecto del movimiento completo, permitirá evitar que se forme un modelo eficiente dividido, importante de aplicar en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

Lo bosquejado es de importancia y se le debe dar la consideración pertinente para aplicar en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

5.1.4. Habilidades atléticas para prepararse en carreras de 60 y 100 metros a niños/as

Una de las primeras tareas para el proceso de aprendizaje de las carreras de velocidad, es el establecimiento de las técnicas y métodos para la iniciación de los atletas para lo que se requiere de metodologías acorde a la disciplina que se presente, exponiendo la primera tarea de la forma siguiente: ¹⁰

Tarea N° 1: Para la realización de las carreras planas de velocidad el atleta que se inicia como corredor, se debe familiarizar de forma consciente, con la técnica de la carrera. Para esta disciplina deportiva las edades apropiadas para la formación del atleta en la escuela es de (12 a 13) años, en el que se considera de forma más seria este deporte, para lo que se considera proceder de la manera siguiente:

¹⁰ Bañuelos Sánchez. (2010). Bases para didáctica en la educación física y el deporte. México.

- ❖ Manifestación de la prueba en completo.
- ❖ Esclarecimiento de los aspectos técnicos más relevantes
- ❖ Modelo de video, fotos, secuencias, en el que un atleta ejecuta el movimiento completo.
- ❖ Invitar a los mejores exponentes de esa prueba en el país y en el mundo.
- ❖ Oportunidad de práctica

Los ejercicios principales deben ejecutarse y prepararse en el futuro, en la práctica es recomendable los dos primeros aspectos de forma simultánea, a medida que se entrena se va hacia las categorías superiores y se demuestra el movimiento completo a diferentes velocidades y el entrenador va explicando los aspectos más importantes.

En estas edades los niños/as precisan más de la exposición que de la explicación, pues por la gran movilidad de sus procesos corticales, no pueden estar por tiempo extenso concentrado en la explicación, en el caso de tener atletas de edades superiores y que dominen las técnicas de las pruebas, es apropiado realizar algunas demostraciones mientras el docente explica, sería apropiado practicar movimientos completos pero en formas más sencillas, como la carrera de 40-50 m desde los tacos.

Es innegable que al inicio el deportista va a cometer errores, sin embargo esta primera práctica motora lo hará reflexivo de la técnica que va aprender y lo más importante, lo va a motivar al aprendizaje del movimiento fraccionado, hasta lograr hacerlo bien.

En esta primera fase es positivo que los atletas en formación inicien con los ejercicios básicos acorde a los métodos y técnicas requeridas que deben dominar en lo posterior. Es trascendental que la tarea debe ser familiarizarlos con la técnica. Cuando los estudiantes gusten de una primera experiencia esta es hondamente positiva y decisiva.

Finalmente, cuando el corredor está familiarizado con la técnica de la prueba se debe iniciar la sesión de entrenamiento, y se llega a la segunda tarea de los conocimientos de la enseñanza. En todas las pruebas de atletismo, la segunda tarea siempre será la enseñanza de la técnica de la parte más importante de la disciplina.

De acuerdo a las reglas pedagógicas del principio de sociabilidad que regula la enseñanza de lo principal a lo accesorio, de lo general a lo particular, siendo para las carreras de velocidad planas, la enseñanza de los pasos normales o técnica de la zancada.

Cuando se realizan prácticas repetitivas de un ejercicio nuevo no es positivo corregir las equivocaciones de los atletas, pues se están adaptando al nuevo ejercicio y deben familiarizarse con las repeticiones, para su dominio requieren muchos días de entrenamiento.

Tarea N° 2: Innovación de la técnica de ejecución de los pasos normales de la carrera en recta. Va ligada con las reflexiones indicadas en la tarea 1, la que está dirigida a transformar hacia un nivel óptimo, la estructura de la carrera que ya dominan.

Para esta actividad son ampliamente utilizados los ejercicios siguientes, en una distancia que varía entre los (4*40) m y/o (5*80) m.:

1. Movimientos cortos disminuidos y continuar corriendo
2. Correr realzando muslos y continuar corriendo.
3. Correr elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo.
4. Saltos alternos y continuar corriendo.
5. Correr de formas progresivas y pasar a carrera a velocidad constante.
6. Correr con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal;

7. Correr con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical, continuando en carrera normal, con muslo alto.
8. Corre sobre una línea y pasa a correr de forma normal.
9. Correr cruzando los pies sobre una línea y pasa a correr normal.
10. Corre en recta a velocidad uniforme.
11. Corre de forma progresiva y pasar a carrera a velocidad constante;
12. Correr con subida y bajada del régimen de velocidad.
13. Corre con cambio de velocidad
14. Correr volantes a nivel (90-100) % de velocidad.
15. Corre probando la máxima velocidad.

Las carreras deben realizarse con carreras de forma simple, con pasos cortos relajados, luego corre elevando muslos y poco a poco combinarlos con la carrera. Igualmente se los ejecutara con diferentes posiciones de los brazos, corriendo elevando muslos con brazos laterales, con brazos arriba, con manos entrelazadas a la espalda, con brazos al frente, con giro al frente de un brazo, luego de los lados hasta continuarlos también con el empleo de un bastón o palo de escoba o algo parecido, que el corredor colocará en sus hombros, en la espalda, con brazos arriba, al frente y otros, pero siempre recordando que el atleta está aprendiendo a correr y el ejercicio principal es la carrera natural, por eso se armonizan todos los ejercicios con el correr, para que el corredor transfiera la acción cambiante y de contacto y empuje que generan esos ejercicios, a la propia carrera que es la que aprende.

Cuando el corredor inicia sus prácticas de carrera, debe usar una técnica elegante de gran amplitud con una postura correcta de acción pendular de las piernas al frente, a la altura de la cadera, cuando se efectúan los ejercicios combinados, se debe centrar en la parte analítica del movimiento (el ejercicio) y no a la sintética (la carrera), aun cuando la atención es por igual para ambas, pues en última instancia la carrera es lo que él aprende.

Luego se realiza el ejercicio de correr elevando muslos y continuando en carrera normal a la distancia de 60 m, en los primeros 30 m, con movimiento activo del pie sobre el piso y elevación de la pierna pendular a nivel de la cintura, sin embargo, cuando pasa a los siguientes 30 m, debe transferir ese efecto a la carrera normal, lo que hace es un trote, perdiéndose así el efecto que persigue el ejercicio.

El entrenador debe establecer el procedimiento a usar, mediante ubicarse en el centro de ejecución de la distancia, trasladándose hacia la segunda mitad, exhortando en la amplitud y elevación de las piernas, todos los ejercicios para la enseñanza de la zancada dentro de los pasos normales ya referidos, deben utilizar una posición inicial en puntillas, con el cuerpo hiperextendido.

El entrenador necesita más de 2 a 3 meses para lograr que el corredor principiante realice los ejercicios de carrera, evitando la caída de la cadera, lo cual ayuda a evitar flexiones incorrectas de las piernas en el empuje. Esto es ajustable para la enseñanza de todas las disciplinas que el corredor aprende, sean saltos, carreras con vallas y de relevos, lo principal iniciar con el trabajo de las piernas y luego se trabaja los brazos.

Una clase con video ayudara para entrenar la posición del tronco y el movimiento pendular al frente-atrás de los brazos, esto elevara la acción pendular de los brazos, la posición del tronco, la posición de la cabeza y sobre todo, la tendencia de la caída al frente del cuerpo, para aprovechar la fuerza de gravedad. Los siguientes ejercicios son claves:

1. Reproducción del movimiento pendular de los brazos y la posición del tronco.
2. Observación del movimiento pendular y la posición del tronco.
3. Movimiento de los brazos con una soga que cruza la nuca, sujeta por las manos.
4. Realización de una variedad de ejercicios de carrera, con caída al frente del cuerpo.

5. Ejercicios de carrera frente o de costado a un espejo.
6. Corridas crecientes o de otro tipo, destacando el trabajo de los brazos y la posición del cuerpo y la vista.

La preparación del atleta debe incorporar la relajación óptima y estar consciente del hábito motor que aprende, se introduce el método de contraste, que es la ejecución de movimientos, se incrementa las sensaciones propioceptivas y sensorial, a nivel cortical, los métodos y técnicas pueden ser múltiples se pueden realizar varias repeticiones de carrera de (40 a 80) m donde se pueden alternar con cinco zancadas con contracciones tetánicas de toda la musculatura del cuerpo con, es decir, con relajación total y así sucesivamente hasta culminar la distancia recorrida.

Durante el proceso de la práctica se puede ayudar al corredor a relajar los músculos faciales, por la influencia que la misma ejerce sobre la relajación total del cuerpo lo cual es altamente positivo para que el deportista tenga una buena actitud al realizar las carreras.

A medida que se realice las carreras con ojos cerrados se debe realizar con un solo atleta, se desarrollan las sensaciones propioceptiva, se desarrolla la parte espacial del tacto y la propiocepción, provocándose su ensanchamiento, el corredor principiante va a sentir cómo actúa cada palanca y puede corregir los errores que se están realizando de forma incorrecta.

Las practicas repetitivas serán de una velocidad baja con una orientación auditiva, para lo que se usara un silbato del entrenador, que estará ubicado en el centro de la pista, en el caso de tener un terreno de césped es bueno realizar en este lugar los ejercicios para mayor seguridad en el caso de una caída, a la vez que le ayudara a tener seguridad y el método será más efectivo.

Para desarrollar el método sensorial en las carreras el deportista debe realizar los

movimientos con diferenciación de micro intervalos de velocidades, en relación a su velocidad máxima. Se incluye en el desplazamiento el sentido del tiempo o el sentido de la velocidad.

En lo que se refiere a correr de forma lenta con un micro intervalo de tiempo este se debe considerar y se lo puede volver a repetir con la carrera de 60 m a un micro intervalo de tiempo más lento, pues él está acostumbrado al tiempo y no a la velocidad, si al iniciarse logra una marca personal en la distancia de 60 m correspondiente a un tiempo de 6.92 segundos, con cronometraje semielectrónico, se le animara a recorrer seis carreras de 60 m a un tiempo de 7.01 segundos, lo cual indica la la carrera será más lenta en 9 centésimas de segundos.

Este método ayuda a perfeccionar la labilidad neuromuscular, ya que el sistema nervioso pretenderá enviar a los músculos los impulsos nerviosos necesarios para producir ese tiempo, además, se alcanzará un sentido superior de los movimientos que se aprenden, lo que hace más conscientes las acciones sucesivas de las palancas que actúan en ellos y su relajación. Una vez terminada esta tarea se procede a la siguiente.

Tarea N° 3: Evolución de la técnica de los pasos normales en curva el deportista tiene fluidez en la ejecución correcta de la zancada en la recta y se inicia en su enseñanza en la curva. Por lo que se sugieren los siguientes ejercicios:

1. Repetir los ejercicios anteriores en curva
2. Correr en curva desde el carril exterior hacia el interior 5-6 x 60 m. Esta táctica considera la relación de proporción de los elementos conocidos sobre la fuerza centrífuga (F_c), y que están incorporados en el siguiente procedimiento: $F_c = mvt^2/r$. Donde m es la masa, vt^2 constituye la velocidad tangencial al cuadrado y r el radio de rotación, representado por el radio de la curva. Así, mientras mayor magnitud tenga este último parámetro, menor será la fuerza centrífuga. Con este entrenamiento se está midiendo la influencia de esta fuerza en la curva, sobre el

aprendiz, la carrera en el carril externo compone una menor fuerza centrífuga, por efectuarse con un radio mayor y en el plano académico introduce, el principio de facilidad, la regla de lo fácil a lo dificultoso.

3. Correr en torno a un círculo realizando (4 a 5) repeticiones. Esta actividad se realiza marcando con cal, en la hierba, en un radio corto, alrededor de los 10 m, o si se dispone de un conjunto de principiantes, podría integrar el mismo con sus propios cuerpos. De acuerdo a la metodología existente las repeticiones alrededor del círculo con velocidad ascendente, provocaran que el principiante sienta, de forma progresiva, la variación de la magnitud de la fuerza centrífuga, lo que permitirá desarrollar los miembros externos y la inclinación óptima del cuerpo hacia el interior del desplazamiento.

4. Correr de recta a curva 4-6 x 50-60 m, esta práctica de entrada a la curva, parte de 400 m planos y la aplicación es dirigida al cambio de la posición del cuerpo, para que el aprendiz asimile la forma de realizar el cambio del sentido de la velocidad.

5. Correr de la curva a la recta 4-6 x 50-60 m, al igual que la fuerza centrífuga afecta la velocidad de desplazamiento en la carrera de (200 y 400) m, por lo que la energía que el deportista debe dedicar se debe usar de forma positiva, al salir de la curva y entrar a la recta. El cuerpo debe inclinarse al interior de la curva, impidiendo flexionar el tronco en esa dirección, para no violar la ejecución correcta de la técnica. Cuando el aprendiz domina la técnica correcta de los pasos normales o zancadas en recta y curva, se inicia la instrucción de la técnica de la arrancada baja y la aceleración o pasos transitorios, y luego se comienza la enseñanza de la salida-aceleración en la recta.

Tarea N° 4: Instrucción de la salida-aceleración en recta, ciertos instructores inician la tarea por la aceleración; otros por la salida. En el caso de iniciar por la salida puede crear una inconveniencia, pues se cree que el corredor ya domina los

pasos normales o técnica de las zancadas y la forma de unir la instrucción se da por la aceleración. La experiencia indica que lo ideal es realizarlo de forma simultánea, usando el modelo consecutivo de ejercicios, a la distancia de (20-40) m:

1. Caer al frente y ejecutar una carrera con el cuerpo inclinado.
2. En posición inicial con pies paralelos separados, tronco paralelo a la pista, dejarse caer al frente y apresurar con el tronco totalmente inclinado y movimientos activos de brazos.
3. En la misma posición inicial anterior, con un pie delante del otro, correr con el tronco totalmente inclinado.
4. En posición inicial de salida alta, variante profunda, dejarse caer al frente y correr con el cuerpo inclinado y poco a poco llevarlo a la posición normal. En el césped se debe realizar los ejercicios sin tacos a continuación.
5. Salir en tres puntos de forma libre y correr con el cuerpo inclinado.
6. Colocando una mano detrás de la línea de arrancada, salida en tres puntos y ejecutando la aceleración.
7. De la posición inicial en tres 3 puntos pasar a la posición de cuatro puntos y ejecutar la salida-aceleración.
8. De la posición de tres puntos pasar a la posición de cuatro puntos y de esta a la de cinco puntos, de aquí a la de cuatro puntos y efectuar la salida-aceleración.
9. Realizar de forma repetida los ejercicios 5, 6, 7 y 8, pero con tacos de salida.
10. Implantar la entrada al taco, pero de forma libre.
11. Repetir la posición de entrada al taco hasta la posición de listos. Ya en la posición de listos. Descender a cinco apoyos y volver a la posición de listos.
12. Práctica de la salida baja variante media hasta la posición de listos.
13. Arranque baja-aceleración libremente, y con señal.
14. Arranque baja-aceleración -pasos normales: (40-50) m.

Los principiantes en las carreras por lo general realizan el primer paso con una lentitud y la celeridad con el cuerpo firme. Desde el inicio se le debe insistir al

corredor que no puede realizar ninguna pausa entre el primer paso y el segundo, esto se debe a que el primer paso se ejecuta con el cuerpo erguido y se provoca un frenaje por una fuerza de reacción en contra del movimiento horizontal adelante.

Los aprendices deben estar conscientes de que los movimientos debe dirigirlos hacia adelante, se puede usar salidas a la distancia de 5 metros, deseando en cada repetición superar la marca, insistiendo en el primer paso y la acción pendular de los brazos.

La indebida técnica de erguir el tronco rápido, por lo general se realiza por un insuficiente nivel de la fuerza rápida o al temor de caerse al frente. Los glúteos menores, en edad temprana tienen poco desarrollo y trabajan mucho en la salida-aceleración debido a la inclinación del cuerpo.

La solución de incorrecciones, se efectúan salidas-aceleraciones sin tacos, empujando un neumático, sujeto a la cintura del atleta por un cinturón preparado para este efecto. La fuerza de resistencia por fricción del neumático ayuda a equilibrar las fuerzas resultantes de la inclinación y le dan confianza al aprendiz, a la par que le fortifican la musculatura glútea.

Cuando se realizan las prácticas de salida-aceleración hay que recordar la dirección de la atención hacia la respuesta motora, estableciendo en los corredores la separación retardadora conveniente, para impedir que se les cree el hábito de reaccionar apresuradamente.

Si la técnica de la salida-aceleración, se introduce en la ejecución de la carrera con salida baja, corriendo la distancia por dentro de un túnel que forman, en parejas, los demás atletas, al colocarse de frente, con los brazos adelante-arriba, por lo tanto se colocara en el túnel a los más pequeños en parejas cerca de la salida y los más altos al final, de forma que el túnel este en forma ascendente, para hacer fácil la erección paulatina del cuerpo del corredor desde la salida hasta la culminación

de la fase de aceleración. Esta práctica debe ejecutarse con técnica y en la medida que el dominio es superior, el túnel debe alargarse, para proporcionar la extensión de la distancia de aceleración. Al iniciar la carrera por la distancia, es decir, alargar el recorrido, para que el aprendiz realice la salida, la aceleración y el mantenimiento de la velocidad máxima.

Cuando el aprendiz inicia en la técnica de velocidad controlable con una técnica correcta de las zancadas, la instrucción de las tipos de cinemáticas del movimiento es parte, del método analítico, se refiere, a los mecanismos que intervienen en cada una de las palancas que garantizan la velocidad, como empuje del pie, extensión de la pierna, acción pendular, movimiento activo del apoyo, postura del cuerpo, entre otros, más que a la ejecución integral del movimiento (método sintético). Cuando el practicante logra ese objetivo técnico, se desplaza el aprendizaje hacia los ejercicios que le permiten aprender la salida baja y la aceleración en la curva.

Tarea N° 5: Instrucción de la salida-aceleración en la curva, la ejecución es similar a la recta, solo que debe inclinar el taco al borde destacado de la curva, si el corredor principiante domina la salida baja-aceleración en la recta, se realiza con los hándicaps de los diferentes carriles y en la extrapolación de lo asimilado, para evitar que la fuerza centrífuga influya sobre la velocidad del desplazamiento.

Esto se puede solucionar efectuando ejercicios a la distancia de (20-40) m.

1. Distribución del taco en la salida de los 200 m.
2. Delinear desde el centro del taco a la parte más sobresaliente de la curva, una línea con tiza o cal. Situar al corredor detrás del taco y que observe esa línea recta.
3. De pie. Carrera en esa línea: (25-30) m.
4. Desde el taco, realización de salida-aceleración en la curva: (25-30) m.
5. Salida baja-aceleración en curva en diferentes carriles: (25-50) m.

Tarea N° 6: Formación al final, se inicia con la instrucción de dos tipos de finales más específicos y reglamentados: de pecho y de hombro. Se debe usar de forma sucesiva, la práctica de ejercicios:

1. Imitación de uno y otro final en el lugar y caminando: (15-20) repeticiones.
2. Ejecutar el final de pecho en trote: (6-8 x 5, 10, 15, 20) m.
3. Última etapa de hombro desde el trote: (6-8 x 5, 10, 15, 20) m.
4. Cambiar la ejecución del final de pecho y de hombro desde una carrera a velocidad submáxima, a la distancia de (5 x 5-20) m.
5. Efectuar uno u otro tipo de final, según la indicación del profesor, dada a 5 m de la meta: (5-6 x 20) m a máxima velocidad.
6. En conjuntos, realizar sin distinción uno u otro tipo de final: (6-8 x 5-20) m.
7. Correr desde salida baja, con final en la meta: (5-6 x 30-40) m.

Tarea N° 7: Mejora de la técnica de la carrera, el adelantamiento de la técnica es la repetición, que es el movimiento completo con el cual se inicia, se va a las partes y se vuelve al movimiento completo, pero en un nivel superior, en esta carrera es frecuente la preferencia al movimiento completo, para evitar que el calco dinámico en alineación se constituya de forma fraccionada.

El practicante que desea perfeccionar su técnica debe ejecutar el movimiento completo desde la salida baja, señalando lo aprendido en la salida desde los tacos, la aceleración, la fase de la velocidad máxima o pasos normales y el final. No tiene que correr necesariamente una distancia de (80-100) m. En una carrera de (40-50) m, puede ejecutar todas las fases.

Cuando se ha logrado perfeccionar la técnica se debe controlarla y realizar las practicas con las técnicas iniciales de enseñanza a diario, todo ejercicio que el

corredor efectúe debe ser parte de la metodología de enseñanza de la técnica y el entrenador soluciona los errores técnicos que los atletas presenten, independientemente de la parte del proceso de entrenamiento en que se encuentre.

Las siete tareas o técnicas explicadas para la preparación en atletismo de los niños/as son vitales para el entrenamiento de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

5.2. DESARROLLO DE HABILIDADES FÍSICAS

5.2.1. Antecedentes históricos de la escuela “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

La Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” está ubicada en la vía a Boyacá del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón

Chone. El número de docentes y personal administrativo son 12 docentes y un Auxiliar de Servicio. La directora actual es: Lic. Aracely Zambrano.

La escuela cuenta con espacios deportivos, docentes actualizados, y deseosos de apoyar a los educandos de este sector vulnerable y rural del cantón, se distingue a los niños de este sector con habilidades para el atletismo pues los mismos de forma innata deben realizarlo para llegar a tiempo a su escuela pues la mayoría de ellos viven en los alrededores y deben caminar un tiempo aproximado de (15 a 20) minutos para llegar a la misma.

5.2.2. Antecedentes de las capacidades adaptativas de los niños/as

Los seres humanos al nacer poseemos habilidades de aprendizaje sobre conceptos, prácticas, para las actividades cotidianas y circunstanciales de la vida, a medida que crecemos nos desarrollamos física, mental y emocionalmente, se aprende a expresar deseos, hablar, y utilizarlo en las diversas actividades que realizamos.

El desarrollo cognitivo que permite la adquisición del conocimiento, necesita que el estudiante desarrolle las habilidades de continuo de acuerdo a Piaget, para el logro de instrucciones y que estos se amplíen en orden,¹¹ es lo que se desea lograr en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

De acuerdo a Piaget considera que las relaciones entre los hombres está basado comprender a la sociedad a través de la comunicación la cual influye en los estudios sobre los medios, lo que se debe considerar al ayudar al niño que es un técnico diligente de su propio universo cognitivo más que un recipiente neutral de los dominios del contexto, por lo tanto visualiza como esencial la madurez física

¹¹ Alvarado Ada. (2009). El juego según Jean Piaget. Editorial. Paolelydi. México

como parte primaria para ese desarrollo, esta maduración tiene además una reciprocidad con la experiencia.¹²

En el área educativa es importante la interacción entre el docente y el estudiante el mismo que debe estar maduro para alcanzar el mayor nivel en el desarrollo deportivo, lo cual logrará con las practicas continuas, estas experiencias le ayudaran a progresar.

Las edades de los estudiantes del del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”, corresponde a las edades denominadas de infancia media, de las que se presentan las características de la de (6 a 12) años que están en las edades en que se inicia la selección de los estudiantes que se considere idóneos para la capacitación en Atletismo:

- ❖ Ejercitarse en las habilidades físicas necesarias para los juegos ordinarios.
- ❖ Formar cualidades de sí mismo como cuerpo en crecimiento.
- ❖ Relacionarse para simpatizar con los compañeros de la misma edad.
- ❖ Educarse en lo que corresponde a su sexualidad masculina o femenina adecuado.
- ❖ Ampliar los conocimientos para la vida diaria.
- ❖ Educar la conciencia, la moral y la escala de valores.
- ❖ Alcanzar la emancipación personal.
- ❖ Ensanchar relaciones entre los grupos sociales y las instituciones

Lo expuesto es considerado para la selección de los estudiantes en la preparación en atletismo del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

¹² Enciclopedia Microsoft® Encarta®. 2009. Microsoft Corporación.

De lo examinado se considera importante la preparación continua no solo en el aspecto físico, sino, también en la formación personal con cualidades y una escala de valores elevada, por lo que se considera vital del docente que considere la educación del estudiante con directrices y normativas a considerar de parte de los docentes que son entrenadores de los estudiantes escolares en las prácticas deportivas.

5.2.3. El desarrollo físico e intelectual en la infancia.

El deporte beneficia a los niños/as a estar saludables y desarrollarse física y mentalmente, lo cual ayuda a que aprenda a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma implica estar sano. Además, si se anima al niño a desarrollar el hábito de practicar deporte desde el inicio de su niñez, pueden evitarse algunas dificultades cuando llegue a la pubertad.

El ejercicio es fundamental para un proceso integral en los niños. La acción física sistemática como lo es el atletismo en niños trae como resultado respuestas y armonías orgánicas en el cuerpo. Las condiciones físicas básicas como son la fuerza, velocidad, y resistencia también sufren modificaciones.

Los niños/as deben descubrir y ejercitar un deporte que les guste y entusiasme. Lo esencial es que los niños estén determinados para realizar un deporte, jamás se les debe exigir. Al inicio puede resultarles difícil seguir el ritmo, pero si el niño tiene el apoyo, la intrepidez y la seguridad de los padres y docente, todo irá bien.

Para los niños/as el deporte es, ante todo, juego y diversión. Sin embargo para los padres y docente, durante el proceso que recrearse a los pequeños están al corriente que el ejercicio físico, ejercitado de forma regular, ayuda física y mentalmente además previene muchas enfermedades que se presentan en la edad adulta, como la obesidad o la osteoporosis, y ayuda a superar otras que puede padecer ya el niño/a, como el asma.

El deporte ayuda en el proceso de huesos y músculos y facilita una buena capacidad cardiovascular, pero además, también tiene beneficios mucho más allá de los visibles. El ejercicio ayuda a los niños a tener más compañerismo en sí mismos, eleva su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

Por medio del deporte se transfieren una inmensidad de valores como la solidaridad o el compañerismo y es la terapia más divertida que pueden realizar los niños. Según Oscar Crespo, licenciado en INEF y director del polideportivo de Alpedrete (Madrid), "una actividad física adecuada puede ayudar a un niño con dificultades a relacionarse mejor con su ambiente y a complacerse de su cuerpo".¹³

De continuo cada vez se incrementa la cantidad de niños que dedican sus horas libres a actividades permanentes como ver la televisión o jugar con la videoconsola, o el internet. Hay espacio para todo y el deporte nunca debe dejarse de lado. Es una actividad física indispensable.

Lo detallado se considera parte del conocimiento para el escoger a los estudiantes y prepararlos en atletismo lo cual facilitaría la posibilidad de competir lo cual es altamente positivo de aplicar en Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica "Raquel Intriago de Hidalgo" del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

5.2.4. Beneficio del deporte en los niños/as

El ejercicio frecuente beneficia el buen proceso físico y mental de los niños. Les ayuda a integrarse más socialmente y a adquirir unos valores primordiales,

¹³ Aguilar L. y Paz E. Introducción a la Programación de la Recreación. Ciudad de México. México. 2009.

además de ayudar en el correcto proceso de sus huesos y músculos, entre algunos de los beneficios para un niño que practica un deporte se tiene:¹⁴

- ❖ Ayuda al niño a integrarse en la sociedad.
- ❖ Guía al niño seguir reglas.
- ❖ Favorece su relación con los demás y le ayuda a superar la timidez.
- ❖ Tranquiliza sus impulsos excesivos.
- ❖ Promueve en el niño la necesidad de colaborar por encima del individualismo
- ❖ Desarrolla la humildad
- ❖ Promueve un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- ❖ Desarrolla sus posibilidades motoras.
- ❖ Beneficia el crecimiento de sus huesos y sus músculos.
- ❖ Ayuda a corregir posibles defectos físicos.
- ❖ Potencia la creación y regularización de hábitos.
- ❖ Desarrolla su placer por el movimiento y el ejercicio.
- ❖ Estimula la higiene y la salud.
- ❖ Le enseña a asumir responsabilidades.

La descripción indicada de los beneficios del deporte en los niños/as es de seria consideración para los padres de familia, docentes, estudiantes, que tienen la meta de competir en atletismo en especial, los alumnos del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

5.2.5. El deporte que debe seleccionar el niño/a.

Los deportes se deben practicar de acuerdo a la edad, personalidad y necesidad que posean las niñas/os, en el caso de un niño tímido sería conveniente que realice

¹⁴ Gómez Anoceto, Omar. Bases teóricas y metodológicas de un modelo de cultura física para el trabajo comunitario. Informe de Investigación, 2009.

un deporte en equipo porque le ayudará a socializarse, y a un niño negligente le sería más recomendable un deporte individual porque le obligaría a esforzarse.

A menudo se eligen los deportes de acuerdo al sexo de los niños, a pesar de que por lo general se tiene la tendencia de estimular a las niñas para que practique gimnasia rítmica o artística y a los niños la pasión por el fútbol. Además, todo está cambiando, y tanto los niños como las niñas están compartiendo deportes, es lo que se desea lograr en los alumnos del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

La selección de una práctica deportiva es una decisión del estudiante con el consejo del docente, el cual deberá respetar el gusto y el interés de los niños, y jamás obligarles a que hagan algo que no les guste. Los docentes deben determinar el horario disponible para la práctica del deporte y si les es posible considerar el costo económico del mismo para que el estudiante pueda efectuarlo.

Una vez elegido el deporte que se realizara, sería positivo que el docente participe del mismo para que los alumnos lo tengan como modelo, el desarrollo de los hábitos deportivos debe fomentarse día a día con la intervención de todos, es de aplicación en los alumnos del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”

Existe una diversidad de opiniones de criterios en lo relacionado al inicio de las prácticas deportivas, de acuerdo a ciertas teorías existentes y en opinión de especialistas, la edad ideal para incorporarse con el deporte a un cierto nivel de requerimiento, se considera la etapa alcanzada entre los 6 y los 12 años. La media de la edad mínima es de 6 años. La media de la edad máxima es de 11 años.¹⁵

Los niños tienen una sorprendente capacidad de aprendizaje desde una edad muy temprana, esto se resalta, sobre todo en deportes en los que las diferentes destrezas

¹⁵ Petrovski, A. Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. 2009.

aceptan un acuerdo y ajuste especialmente ligeros a un moderado infrecuente o a las cosas poco reglamentarios, como por ejemplo la natación, atletismo de 60 y 100 m, fútbol, básquet, tenis de mesa y campo, etc.

La concepción de técnica deportiva no es más que la preparación encaminada hacia un tipo de deporte explícito para conseguir los medios individuales de alto beneficio en deporte. Se presenta a continuación una variedad de deportes de acuerdo a las capacidades físicas y corporales, posibilidades, carácter y necesidades:¹⁶

- ❖ Para niños coordinados y/o tímidos los deportes de equipo, voleibol, baloncesto, fútbol o balonmano, pueden ser una buena opción.
- ❖ Para niños inquietos o nerviosos, con falta de concentración, pero trabajadores cuando están motivados, mejor optar por el atletismo o la natación.
- ❖ Para niños perfeccionistas, con autocontrol y capacidad de sufrimiento, lo mejor son los deportes individuales como la gimnasia deportiva, el tenis de mesa o campo.
- ❖ Para niños fuertes y con buena forma física se puede optar por deportes de riesgos de lesión como el fútbol.
- ❖ Para niños muy ágiles, la natación podría ser una buena elección.
- ❖ En todos los casos, lo mejor es solicitar la orientación de los docentes antes de tomar cualquier decisión. Él sabrá evaluar mejor cuál es el deporte ideal para cada niño o niña.

El análisis investigativo de las capacidades físicas y corporales, posibilidades, carácter y necesidades de los niños/as permitirá una decisión con conocimiento para prácticas deportivas como el atletismo de (60 y 100) m en los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

¹⁶ Esteban B, M. Quieres jugar conmigo ed: Pueblo y educación Ciudad de la Habana. 2009.

CAPITULO II

6. HIPÓTESIS

El Atletismo en carreras de 60 y 100 metros incide en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del 2014.

6.1 VARIABLES

6.1.1 Variable Independiente:

El atletismo en carreras

6.1.2 Variable Dependiente:

Desarrollo de habilidades físicas

6.1.3 Término de Relación:

Incide

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación de campo: Se examinó las actividades de cultura física del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone, lo que corresponde a investigación de campo para conocer las habilidades físicas de los estudiantes.

La Investigación bibliográfica y webgrafía: Se logró la recolección de bibliografía en diferentes fuentes como son: libros, revistas, periódicos, internet, etc., para conocer lo importante del atletismo en 60 y 100 metros y su aplicación en estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

7.2. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación fue: exploratoria, descriptiva y explicativa.

Exploratoria.- Es experimental para que el investigador de forma empírica explore el problema. Además se logró conocer de forma directa la problemática de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone,.

Descriptiva.- Se logró conocer de forma detallada la problemática de los alumnos del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone , mediante la información lograda de la encuestas aplicada a los padres de familia, la entrevista a los docentes y la guía de observación a los estudiantes.

Explicativa.- Es interpretativa; permite aclarar el problema, y estar al tanto de las causas del problema. Se examinó el atletismo en 60 y 100 metros de los estudiantes del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel

Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

7.3. MÉTODOS

Para la investigación se realizó y utilizo los procesos investigativos siguientes:

Inductivo - Deductivo.- Va de lo concreto a lo universal con lo que se logró la solución a la problemática existente que permitió comprobar la hipótesis en el proceso investigativo en la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

Analítico.- Es sistemático se examinó el problema y se lo descompuso en sus diferentes partes, para llegar a una solución del mismo en la investigación presente en la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

Sintético. - Es la compilación de leyes, normas y estatutos existentes del atletismo de 60 y 100 metros, los mismos que fueron aplicados a la problemática de los estudiantes la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”.

7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Las técnicas para obtener la información en el estudio fueron de encuesta, entrevista y guía de observación.

Encuesta. Se aplicó a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo.

Entrevista. Se realizó con preguntas al personal docente de la la Escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo.

Observación.- A los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo.

7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

7.5.1. Población.- El total de alumnos del séptimo año de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

7.5.2. Muestra.- Se considera el 100% de la población constituida por: 27 estudiantes, 2 docentes y 25 padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone en total son 54 personas.

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. RECURSOS HUMANOS:

Investigadora: María Katherine Cedeño Marcillo

Tutor: Abg. Carmen Andrade Zambrano.

Docentes, Padres de familia y estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo”

8.2. RECURSOS FINANCIEROS:

Los recursos económicos utilizados en la investigación son autofinanciados por la autora.

CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	Tablet	200.00	200.00
253	Horas de internet	1.00	253.00
400	Hojas impresas b/n	0.15	60.00
400	Copias b/n	0.20	80.00
50	Impresiones a color	0.40	20.00
24	Documento de apoyo	5.00	120.00
8	Anillados	1.00	8.00
12	Viáticos	2.00	24.00
3	Empastados	15.00	45.00
	Imprevisto 10%		81.00
	TOTAL		\$891.00

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS.

9.1.- Tabulación de los datos obtenidos de la encuesta realizada a los padres de familia de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo Sitio Bravos Chicos.

1. ¿Que opina que su hijo/a practique atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

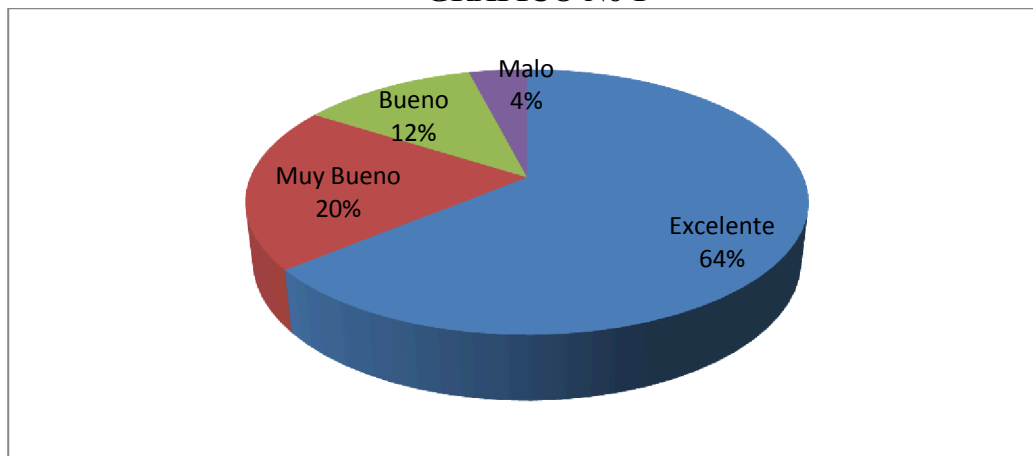
CUADRO No 1

VARIABLE	f	%
Excelente	16	64
Muy Bueno	5	20
Bueno	3	12
Malo	1	4
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 1



ANÁLISIS.- Que el 64% de la muestra seleccionada informan que es excelente la práctica de atletismo las respuestas obtenidas indica la aprobación de los padres de familia de los estudiantes de apoyarlos en la práctica deportiva de atletismo lo cual es motivador para los niños/as que se sienten motivados por la aprobación de su familia.

2. ¿Qué deporte le agradecería que practique su hijo/a en la clase de cultura física?

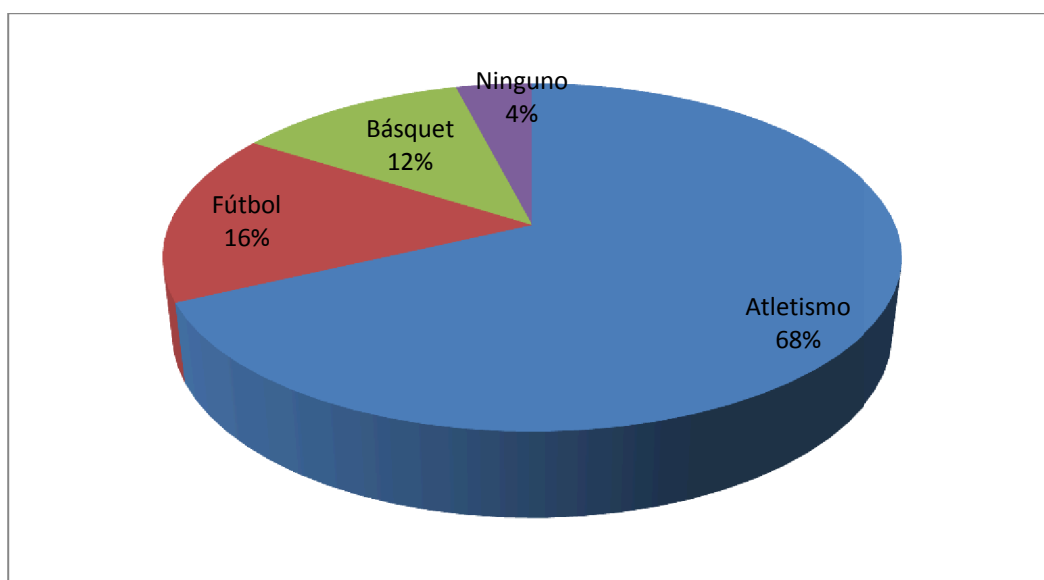
CUADRO No 2

VARIABLE	f	%
Atletismo	17	68
Fútbol	4	16
Básquet	3	12
Ninguno	1	4
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 2



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada informa que el deporte que le agradaría que practique su hijo/a en la clase de educación física es atletismo, es considerable la satisfacción de los padres de familia de que sus hijos practique el deporte mencionado en su lugar de estudio y bajo la dirección de los docentes que los preparen para competencias a futuro.

3. ¿Le gustaría que su hijo/a participe en competencias de atletismo?

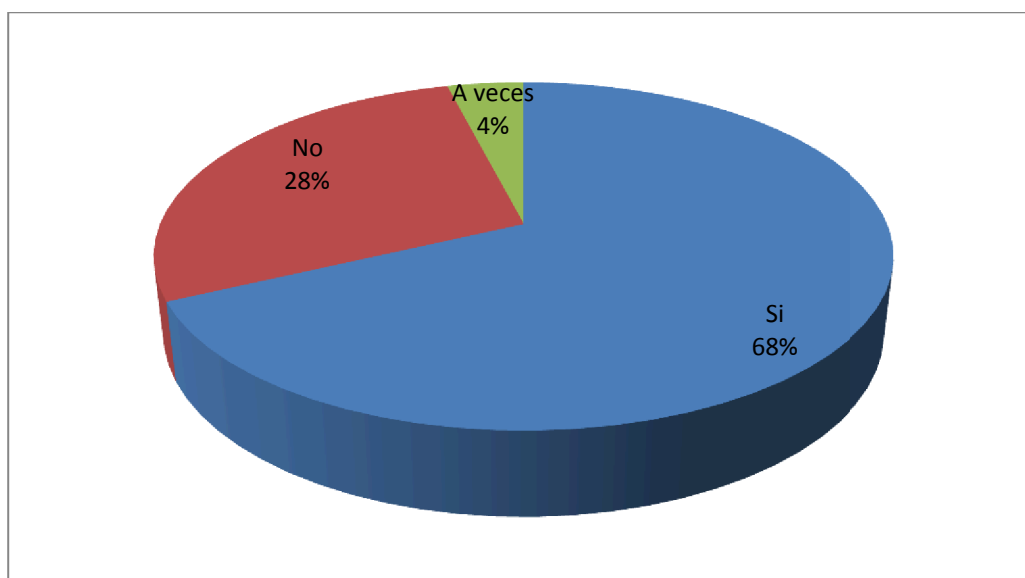
CUADRO No 3

VARIABLE	f	%
Si	17	68%
No	7	28%
A veces	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 3



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada indica que sí le agradaría que su hijo/a participe en competencias de atletismo de forma mayoritaria, las respuestas indican la satisfacción de que sus hijos/as participen de entrenamiento de atletismo en 60 y 100 metros, actividad que ayudara a desarrollar las habilidades físicas de los estudiantes.

4. ¿Cree necesario que su hijo/a aprenda las técnicas para las carreras de atletismo?

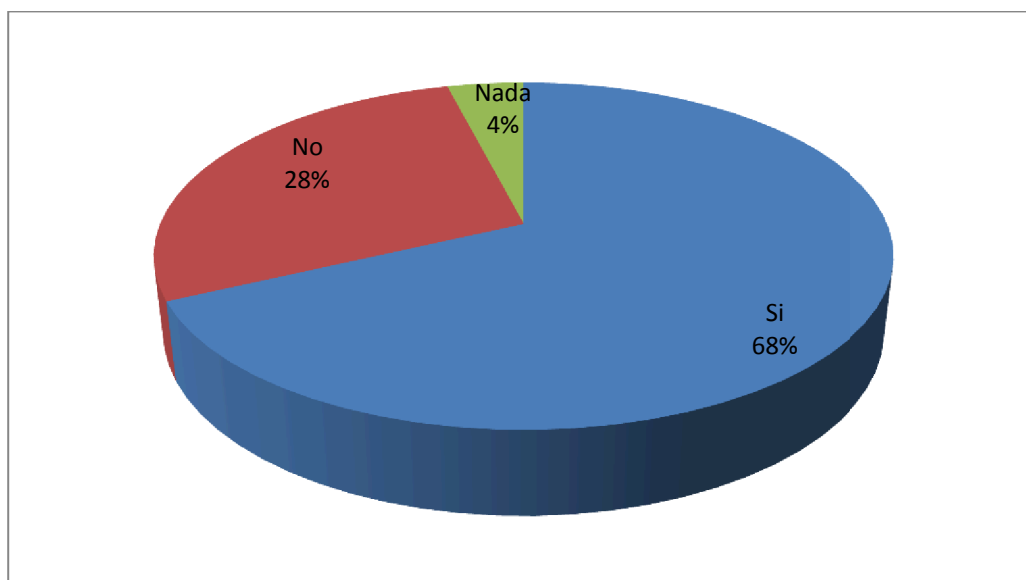
CUADRO No 4

VARIABLE	f	%
Si	17	68%
No	7	28%
Nada	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 4



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada menciona de forma mayoritaria que sí, les agradaría que sus hijos aprendan las técnicas para las carreras de atletismo en 60 y 100 metros actividad que ayudara en mejorar las habilidades de los estudiantes.

5. ¿Considera usted que se debe tener un instructor para capacitar a su hijo/a para competencia de atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

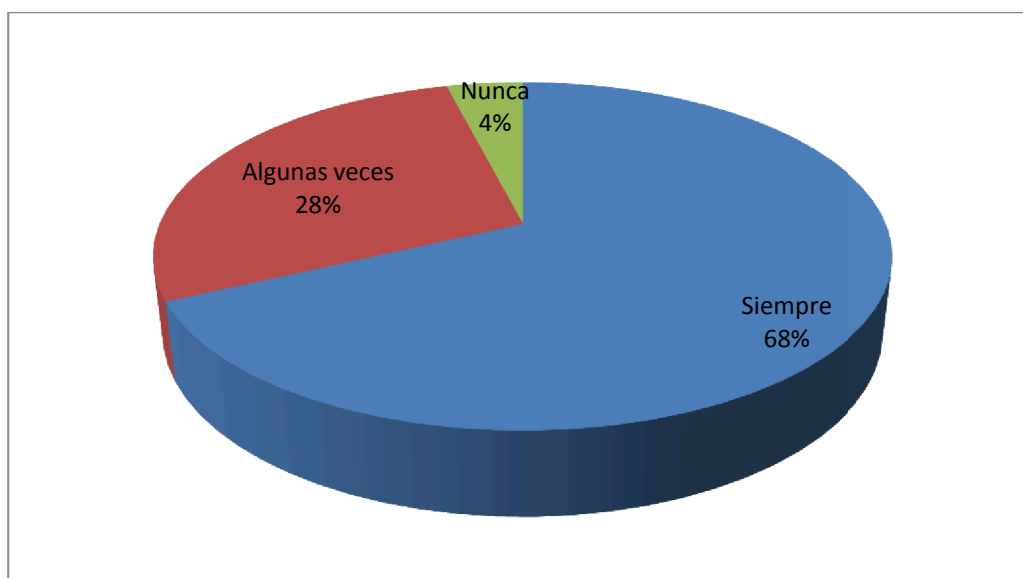
CUADRO No 5

VARIABLE	f	%
Siempre	17	68%
Algunas veces	7	28%
Nunca	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 5



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada indica que siempre se debe tener un instructor para capacitar a su hijo/a para competencia de atletismo en carreras de 60 y 100 metros, las respuestas indican la satisfacción de que sus hijos/as compitan, lo cual muestra el gran apoyo a esta práctica deportiva de parte de los encuestados.

6. ¿Cree usted que la capacidad física de su hijo/a le permite entrenar para atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

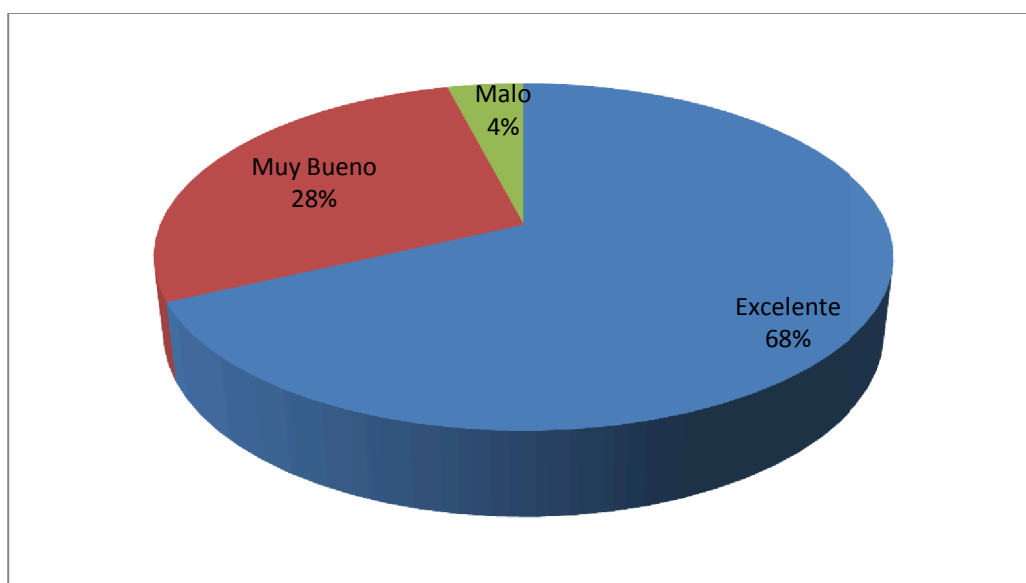
CUADRO No 6

VARIABLE	f	%
Excelente	17	68%
Muy Bueno	7	28%
Malo	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 6



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada indica que es excelente que la capacidad física de su hijo/a le permita entrenar para atletismo en carreras de 60 y 100 metros, lo cual indica el apoyo de los familiares de los estudiantes a la práctica deportiva del atletismo.

7. Considera que las cualidades físicas de su hijo/a son:

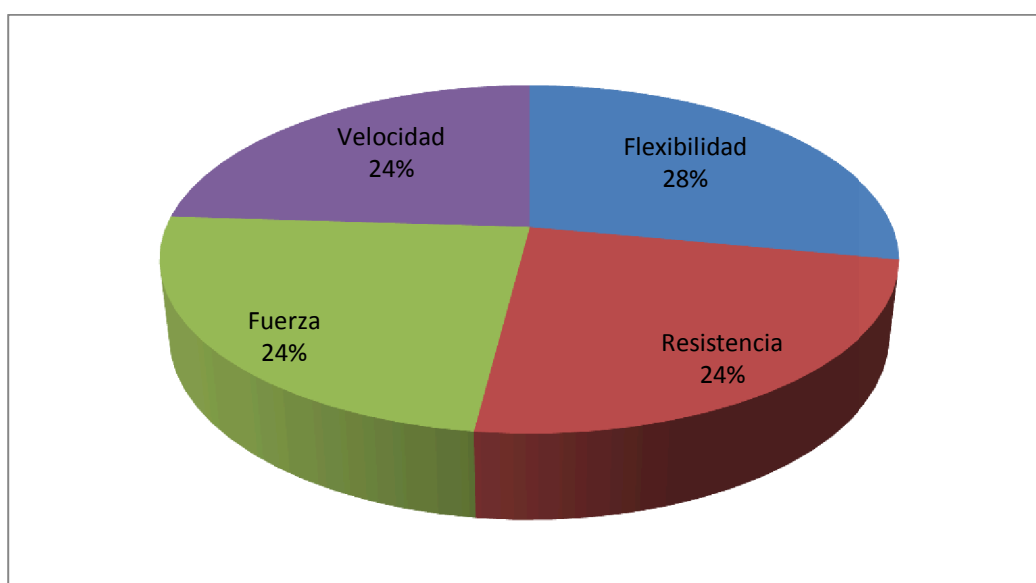
CUADRO No 7

VARIABLE	f	%
Flexibilidad	7	28%
Resistencia	6	24%
Fuerza	6	24%
Velocidad	6	24%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 7



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada considera que las cualidades físicas de su hijo/a son, de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad, lo cual indica las destrezas físicas de los estudiantes que son trascendentales para la práctica de atletismo y les augura una buena participación si compiten.

8. En su opinión considera que las capacidades físicas de su hijo/a le permitirán competir en la carrera de atletismo de 60 y 100 metros.

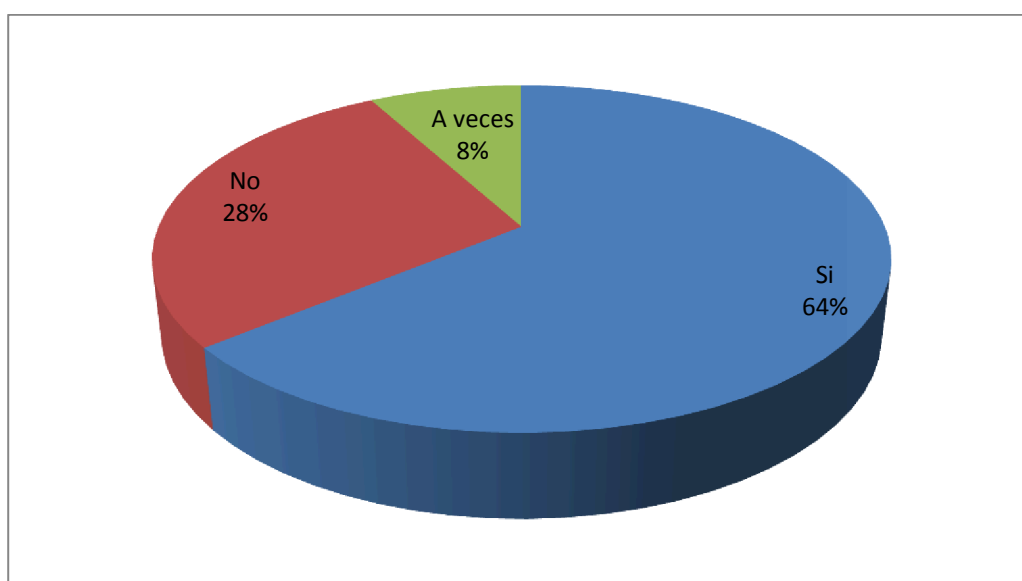
CUADRO No 8

VARIABLE	f	%
Si	16	64%
No	7	28%
A veces	2	8%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 8



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada menciona que sí, consultados a la pregunta en su opinión considera que las capacidades físicas de su hijo/a le permitirán competir en la carrera de atletismo de 60 y 100 metros, lo cual indica la confianza que tienen de que sus hijos tienen la capacidad física, para participar en competencias.

9. ¿Cómo calificaría la capacitación para desarrollar las cualidades físicas de su hijo/a para competir en atletismo de 60 y 100 metros?

CUADRO No 9

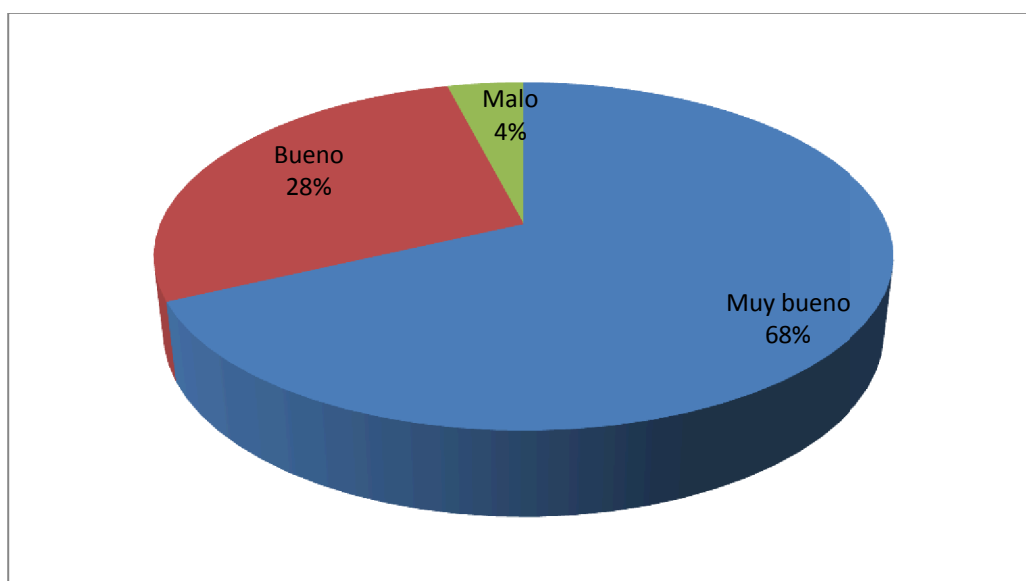
VARIABLE	f	%
----------	---	---

Muy bueno	17	68%
Bueno	7	28%
Malo	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 9



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada indica que consideran muy bueno la capacitación para desarrollar las cualidades físicas de su hijo/a para competir en atletismo de 60 y 100 metros, lo cual permite que los estudiantes sean formados para competencias de atletismo de 60 o 100 metros.

10. ¿Cree necesario que su hijo/a sea capacitado para el desarrollo de las cualidades físicas que le permitan competir en atletismo de 60 y 100 metros?

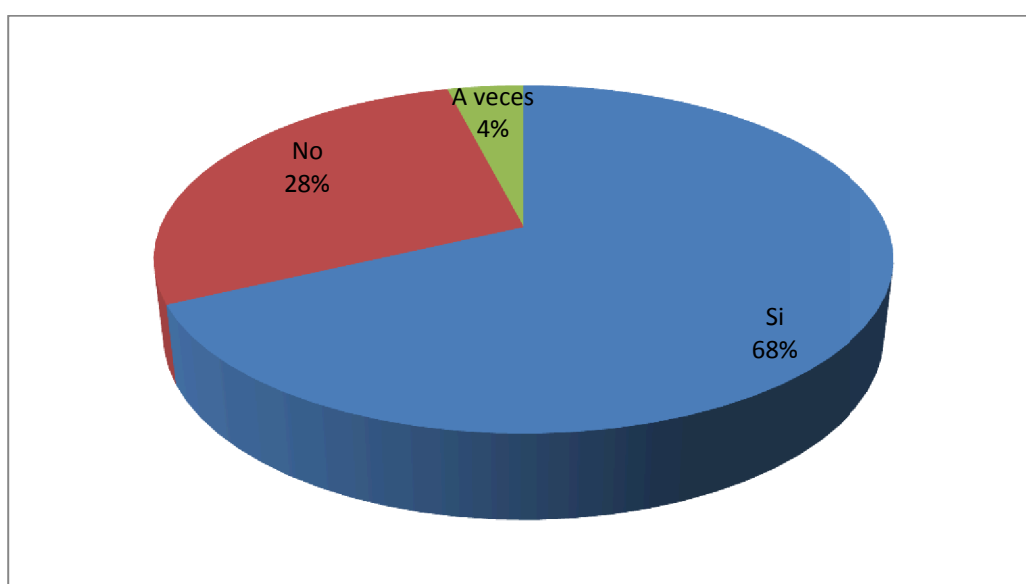
CUADRO No 10

VARIABLE	f	%
Si	17	68%
No	7	28%
A veces	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Padres de familia de la escuela de Educación Básica Raquel Intriago de Hidalgo

Elaborado: María Katherine Cedeño

GRÁFICO No 10



ANÁLISIS.- Que el 68% de la muestra seleccionada indica que sí, cree necesario que su hijo/a sea capacitado para el desarrollo de las cualidades físicas que le permitan competir en atletismo de 60 y 100 metros.

9.2. Resultados de la entrevista dirigida a los docentes del séptimo año básico de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos.

1. ¿Posee usted título profesional en Cultura Física?. Explique

Los docentes que laboran en la institución no tienen título profesional de forma personal tratan de capacitarse para dirigir la clase de cultura física.

2. ¿Explique qué técnicas de atletismo enseña a sus alumnos en las horas de Cultura Física?

Las técnicas que utilizan los docentes son las básicas en el área de entrenamiento de movimientos, técnicas, fundamentos y competencias internas con la finalidad de poco a poco entrenar a los niños para atletismo en 60 y 100 metros.

3. ¿Cuáles son las principales habilidades físicas que usted ha identificado en sus alumnos?. Explique

Las habilidades físicas en los estudiantes son el acondicionamiento corporal que presentan por su continuo caminar durante periodos de (10 a 30) minutos diarios de ida y vuelta a la escuela u otros lugares para ir a la ciudad de Chone.

4. ¿Cuándo usted imparte sus clases de Cultura Física, les explica a sus alumnos para que sirve cada movimiento o ejercicios que realiza?. Explique detalladamente.

Por lo general las clases se realizan de forma práctica acorde con las normativas básicas señaladas en la pregunta dos las que permiten con las limitaciones debidas ayudar a los estudiantes a desarrollar y mantener sus habilidades naturales de caminatas.

5. ¿Usted realiza los movimientos o ejercicios cuando enseña la materia de Cultura Física?. Cualquiera que sea su respuesta explique por qué?

Los ejercicios que se enseña en cultura física son acorde a lo que consideramos importante para su formación en competencias de atletismo en 60 y metros.

6. ¿Enseña usted con frecuencia el atletismo a sus alumnos?. Explique por qué.

Sí, porque considero que las capacidades físicas de los mismos se deben potenciar para ayudarlos a participar en competencias deportivas y a futuro en las de élite.

7.¿Qué tipo de competencias atléticas ejecuta usted con sus alumnos en la hora de Cultura Física?. Detalle.

Competencias de atletismo en niños acorde a su edad y capacidades físicas, además los mejores participan con escuelas cercanas.

8.¿Explique qué tipos de estímulos realiza usted a sus alumnos cuando ellos compiten?.

Por lo general se les felicita, se dan pequeños premios, se les anima a considerar esta práctica deportiva recordando a Jefferson Pérez una gloria del deporte en este tipo de competencias.

9.¿De qué manera realiza usted las evaluaciones a sus estudiantes?. Explique

Las valoración las realizamos considera acorde a las capacidades físicas de los estudiantes como las caminatas diarias que realiza y el movimiento de las mismas, una vez que se les explica las técnicas se examina como manejan las mismas.

10.¿Considera usted que la evaluación en Cultura Física le permite seleccionar a los deportistas competitivos en atletismo?. Explique

Sí, porque la misma ayuda a examinar a los potenciales estudiantes que tienen un alto rendimiento en las prácticas deportivas de entrenamiento y competición lo cual permitirá su capacitación para competencias mayores.

ANÁLISIS.

Las respuestas obtenidas indican la necesidad de personal especializado en la materia de cultura física, pues la escuela no lo posee, y las directrices que reciben

los alumnos para la capacitación en áreas deportivas como la de estudio que es el atletismo es de tipo empírica, lo que muestra la urgencia de personal capacitado para formar a los futuros competidores deportivos existentes en este sector de Chone.

Los docentes a cargo de la materia indican que los estudiantes presentan buenas condiciones físicas como resistencia, velocidad, en la ejecución de los ejercicios que realizan en las cinco horas pedagógicas que son parte de la malla curricular actual.

Los docentes explican que animan e impulsan a los estudiantes a ponerse metas realistas y a tener rutinas de ejercicios y calentamiento previo antes de realizar las practicas, en especial en la materia de cultura física se trata de ayudar a los estudiantes a considerar sus habilidades para el entrenamiento de atletismo de manera que puedan desarrollar las habilidades físicas y motrices importantes para su participación en juegos deportivos de este tipo.

Durante el proceso de clases de cultura física los docentes a cargo realizan competencias internas de carreras de atletismo en (60 y 100) metros con la finalidad de que desarrollen mayor velocidad y se les estimula mediante felicitaciones a los participantes para que continúen esforzándose por mejorar, la materia es teórica y práctica de la misma manera sus evaluaciones.

9.3. Resultados de la ficha de observación a los 27 estudiantes

1. Ejecución de Movimientos - Observación durante 30 días: En la ficha de observación aplicada a niños/as de 7mo. Año de la Escuela “Raquel Intriago de Hidalgo” se logró establecer en un alto porcentaje que ellos si tienen ejecución de movimientos, lo cual le permiten un mejor desarrollo de las habilidades físicas.

2. Ejecución de Técnicas.- El gran porcentaje de los niños/as observado durante treinta días, se logró identificar que sí realizan ejecución de técnicas, en contraste

con otro grupo que no realizan ejecución de técnicas. Por lo tanto se puede determinar que si existe un mejor desarrollo de las habilidades físicas.

3. Enseñanza de fundamentos.- Un porcentaje mayoritario de los estudiantes observados no tiene enseñanzas de fundamentos, y uno pequeño que sí la tienen.

4. Ejecuta competencias internas.- Dentro de la observación realizada a niños/as de la Escuela Raquel Intriago Hidalgo, se logró identificar que un sector mayoritario de ellos si ejecutan competencias internas, y otro pequeño grupo no interviene en las competencias internas.

9.4. Comprobación de la Hipótesis

La hipótesis proyectada: **“El Atletismo en carreras de 60 y 100 metros incide en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el Primer semestre del 2014”**, considerando las respuestas de la encuesta realizada a los padres de familia las cuales se presentan:

Una vez empleadas las encuestas efectuadas a los padres de familia de los estudiantes del séptimo de básica de la escuela Raquel Intriago de Hidalgo, se notó que de acuerdo con la teoría existente si es posible la capacitación para el entrenamiento en Atletismo de 60 y 100 metros, de acuerdo con los resultados de la encuesta:

En el cuadro No 1, el 64% informa que es excelente que su hijo practique atletismo en carreras de 60 y 100 metros.

En el cuadro No 2, el 68% indico que el deporte que le agradaría que practique su hijo es el atletismo.

En el cuadro No 7, el 28% indica en lo referente a las cualidades de los hijos de los encuestados sobresale la flexibilidad, como una habilidad de los estudiantes.

En el cuadro No 9, el 68% respondieron que muy bueno, en lo relacionado a la capacitación para el desarrollo de las cualidades físicas de su hijo/a.

De igual manera en la entrevista los docentes informan que los estudiantes poseen habilidades naturales al caminar de continuo de sus hogares a la escuela por un tiempo promedio de 10 a 30 minutos diarios, y además en la clase de educación física los estudiantes demuestran buenas condiciones físicas en resistencia, velocidad y ejecución de los ejercicios durante las clases.

Además, según los resultados de la ficha de observación, se aprecia que los estudiantes tienen una continua ejecución de movimientos, ejecución de técnicas, enseñanza de fundamentos, e intervienen en la ejecución de competencias internas.

Por lo argumentado, la hipótesis es verificada **POSITIVA** ya que el atletismo en carreras de 60 y 100 metros tiene un efecto altamente positivo en el desarrollo de habilidades físicas en los niños/as.

CAPÍTULO V

11. CONCLUSIONES.

Al concluir la investigación se determinó que:

La práctica de Atletismo en carreras de (60 y 100) metros para el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del séptimo año básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos.

En cuanto a establecer los principales fundamentos técnicos de atletismo en carreras de (60 y 100) metros en los niños/as del séptimo año básico se determinó que se requiere que desarrollen habilidades físicas como: flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad.

Para la práctica deportiva del atletismo en (60 y 100) metros se consideró importante el análisis de las capacidades físicas y corporales, posibilidades, carácter y necesidades de los niños/as el cual se presentó lo cual hará posible la toma de decisión de este deporte en los estudiantes.

Se presentan en detalles siete técnicas importantes para la práctica y ejercitación diaria con fines competitivos de atletismo en (60 y 100) metros que permitirán el desarrollo potencial de los estudiantes.

La propuesta de estrategias de atletismo de (60 y 100) metros para niñas/os del Séptimo Año Básico de la escuela Raquel Intriago Delgado de Hidalgo del Sitio Bravos Chicos es viable por el apoyo de padres de familia y docentes dispuestos a colaborar los unos y entrenar los otros a los estudiantes seleccionados con el potencial requerido para esta práctica.

12. RECOMENDACIONES.

En consideración de las conclusiones se establece que:

Se debe explicar a los padres de familia lo positivo de la formación en la práctica de Atletismo en carreras de (60 y 100) metros para el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el Primer semestre del año 2014.

Es importante acorde con los conocimientos especializados la rutina diaria y la continuidad de las prácticas de los estudiantes del séptimo año básico con técnicas actualizadas de Atletismo en carreras de (60 y 100) metros para que los mismos participen en competencias.

Es de beneficio que se realicen prácticas diarias y continuas de preparación en atletismo de los estudiantes del séptimo de básica pues esto contribuirá al desarrollo de habilidades físicas de los mismos.

Se solicita considerar el apoyo de los padres de familia que consideran excelente la participación de sus hijos en atletismo para que los motiven de continuo lo cual será de estimulación para los estudiantes.

La aplicación de estrategias de atletismo de (60 y 100) metros para niñas/os del Séptimo Año Básico de la escuela Raquel Intriago Delgado de Hidalgo del Sitio Bravos Chicos, que se propone en los anexos la misma que los ayudara para que a futuro participen en competencias que les permita su preparación a escala mayores.

12. BIBLIOGRAFÍA.

AGUILAR L. y Paz E. (2009).Introducción a la Programación de la Recreación. Ciudad de México. México.

ALVARADO Ada. (2009). El juego según Jean Piaget. Editorial. Paoleydi. México

Aragón del Sol, Víctor. . (2009).Programa de preparación del atleta. Ciudad de la

Habana.

BAÑUELOS Sánchez. (2010). Bases para didáctica en la educación física y el deporte. México.

BARRIOS Recio, Joaquín. (2009). Consideraciones de las características psicomotrices de las edades. En su: Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Venezuela. Gráficas Reus.

BERNAL Javier. (2009). Calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo en la educación física y el deporte. México.

ENCICLOPEDIA Microsoft® Encarta®. 2009. Microsoft Corporación.

ESTEBAN B, M. (2009). Quieres jugar conmigo ed: Pueblo y educación Ciudad de la Habana.

GÓMEZ Anoceto, Omar. . (2009). Bases teóricas y metodológicas de un modelo de cultura física para el trabajo comunitario. Informe de Investigación.

GUÍA Práctica para docentes y padres. . (2009). Editorial Albatros. México.

IBAÑEZ Javier. (2010). Alimentación y deporte. Editorial Eunsa. España.

MONROY Antonio (2014). Juegos para educación física escolar. Editorial Fundación Cidida España.

PETROVSKI, A. (2009). Psicología Pedagógica y de las edades. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

SAMPEDRO Javier. (2010). Fundamentos de táctica deportiva. Editorial Gradagymnos. México

TIMÓN Luis Manuel (2010). El juego en educación física. Editorial Wanceulem. España.

WEINECK, J. (2009): “*Entrenamiento óptimo*”. Hispano Europea. Barcelona.

WEBGRAFÍA

<http://es.scribd.com/doc/74357880/Resumen-Historia-Del-Atletismo-Ok2#scribd>. Citado: diciembre 3 del 2014.

<https://sites.google.com/site/atletismoalgomasqueundeporte/diferentes-disciplinas/carreras/carreras-de-velocidad>. Citado: 4 de diciembre del 2014.

<http://www.fedenador.org.ec/.../departamento.../22-articulos-de-investigacion>

<http://www.mundodeportivo.com/atletismo>

ANEXOS

ANEXO 1

PROPUESTA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

ESTRATEGIAS DE TÉCNICAS DE ATLETISMO PARA NIÑAS/OS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “RAQUEL INTRIAGO DE HIDALGO” DEL SITIO BRAVOS CHICOS DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DEL CANTÓN CHONE.

INTRODUCCIÓN

Los métodos y técnica cuando un corredor se inicia, es necesario que durante este proceso sea parte del atleta que desea entrenarse, y es durante el proceso de capacitación continuo que se fortalecerá. Los ejercicios que debe realizar son parte del entrenador el cual debe ayudarlo a evitar errores por lo que es vital el entrenarse día a día.

Durante el proceso de formación del atleta es importante que los esfuerzos sean dirigidos a los movimientos, a medida que el estudiante logra ampliar el tiempo de los movimientos, con una extensión y trayectoria adecuados, es lo que se desea lograr en los estudiantes de séptimo de básica de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos de la parroquia san Antonio del cantón Chone.

Durante la etapa de entrenamiento, es preciso dirigir los esfuerzos en la velocidad y la aceleración del corredor, considerando la condición física del practicante, ya que se debe implantar el proceso de instrucción las metodologías de diferencia, de aumento de las emociones propioceptivas y sensorio, por su predominio tangible tanto sobre la enseñanza del aflojamiento como sobre la influencia de la organización impulsora de la carrera.

JUSTIFICACIÓN

Las niñas/os en el mundo global actual de continuo se siente impulsado desde etapas tempranas se ven animados a participar en el deporte de alto rendimiento, en los estudiantes de séptimo de básica de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos de la parroquia san Antonio del cantón Chone, se tiene estudiantes los mismos que tienen particularidades orgánicas y eficaces para la práctica de ejercicio físico con la finalidad de participar en pruebas de atletismo.

Es practicable la propuesta por la actividad física que realizan los estudiantes de séptimo de básica de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos de la parroquia san Antonio del cantón Chone, los mismos que de continua realizan prácticas deportivas con el afán de desarrollarse para competencias internas en atletismo.

Se considera que es posible lograr la meta a futuro de los estudiantes, se tiene la colaboración de los padres de familia, docentes y estudiantes para la realización de prácticas de atletismo planificadas y orientadas hacia la competición de los estudiantes de séptimo de básica de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos de la parroquia san Antonio del cantón Chone.

OBJETIVOS

Objetivo General.

Establecer estrategias de técnicas de atletismo para niñas/os del séptimo año básico de la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

Objetivos específicos

Capacitar al personal que dicta clase de cultura física en la escuela de educación básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone.

Generar a través de las acciones de formación y capacitación, competencias en los estudiantes de séptimo de básica con el fin de prepararlos para competencias.

Explicar técnicas que desarrollen las habilidades físicas de los estudiantes de séptima de básica.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Mediante entrenamientos variados, eficaces y rápidos, se desea desarrollar las capacidades físicas. A continuación se detallan 10 que se consideran importante de aplicar.

1. Tenacidad, desplegar las habilidades para aglutinar, encausar y distribuir el oxígeno en el cuerpo, con lo que se ayuda al sistema cardiovascular.
2. Práctica anatómica para encausar, intercambiar, acumular y manejar la energía.
3. Posición, desarrollar el área muscular, para emplear la fuerza.
4. Resistencia, tiene como finalidad acrecentar la condición de movimiento de una articulación dada.
5. Fortaleza ayudar al desarrollo musculoso, y de una mezcla de unidades musculares, para usar la máxima fuerza en el menor tiempo.
6. Celeridad para disminuir el tiempo al realizar un movimiento repetido.

7. Combinación para armonizar diferentes modelos de movimiento en un solo movimiento.
8. Velocidad para reducir el tiempo de conversión de un patrón de movimiento a otro.
9. Armonía para reconocer el centro de peligro del cuerpo en relación a su base.
10. Regularidad para intervenir en el ejercicio en una dirección dada o a una intensidad determinada.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA PROPUESTA PARA LA ESCUELA RAQUEL INTRIAGO DE HIDALGO.

Actividades	Tiempo															
	E 1-2				E 3-4				E 4-5				E 6-8			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Desarrollo de las cuatro primeras habilidades o capacidades (resistencia cardiovascular, fortaleza y flexibilidad) son orgánicas, provocan cambios en la fibra muscular que pueden ser medidos. Se mejoran con el entrenamiento.		→														
Destrezas de potencia y velocidad a través del entrenamiento y la práctica.							→									
Perfeccionamiento de coordinación, agilidad, equilibrio y precisión de las capacidades neurológicas que mejoran con la práctica.									→							
Programa rutinario de acondicionamiento para lograr vías de adaptación físicas y eficaces.														→		

PRESUPUESTO: El costo total de la propuesta será financiado mediante solicitud al Ministerio de Educación el apoyo económico para la capacitación a los docentes a cargo de la materia de cultura física.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	COSTO
Desarrollo de las cuatro primeras habilidades o capacidades (resistencia cardiovascular, fortaleza y flexibilidad) son orgánicas, producen cambios en la fibra muscular que pueden ser medidos. Se mejoran con el entrenamiento	\$250,00
Destrezas de potencia y velocidad a través del entrenamiento y la práctica.	\$250,00
Perfeccionamiento de coordinación, agilidad, equilibrio y precisión de las capacidades neurológicas.	\$250,00
Programa rutinario de acondicionamiento, de adaptación física y eficaces	\$250,00
Total	\$1000,00

Fuente y Elaborado: María Katherine Cedeño M.

ANEXO No 2



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

Encuesta dirigida a: A los padres de familia

OBJETIVO: Analizar el atletismo en carreras de 60 y 100 metros y su incidencia en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014.

INSTRUCCIONES: Se agradece se sirva responder con sinceridad marcando una x dentro del paréntesis de la alternativa de su elección.

1.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar y fecha:.....
1.2. Ubicación: Rural () Urbana ()
1.3. Parroquia:.....

2.- CUESTIONARIO

2.1. ¿Que opina que su hijo/a practique atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

- Excelente ()
Muy Bueno ()
Bueno ()
Malo ()

2.2. ¿Qué deporte le agradaría que practique su hijo/a en la clase de cultura física?

- Atletismo ()
- Fútbol ()
- Básquet ()
- Ninguno ()

2.3. ¿Le gustaría que su hijo/a participe en competencias de atletismo?

- Si ()
- No ()
- A veces ()

2.4. ¿Cree necesario que su hijo/a aprenda las técnicas para las carreras de atletismo?

- Si ()
- No ()
- Nada ()

2.5. ¿Considera usted que se debe tener un instructor para capacitar a su hijo/a para competencia de atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

- Siempre ()
- Algunas veces ()
- Nunca ()

2.6. ¿Cree usted que la capacidad física de su hijo/a le permite entrenar para atletismo en carreras de 60 y 100 metros?

- Excelente ()

Muy Bueno ()

Malo ()

2.7. Considera que las cualidades físicas de su hijo/a son:

Flexibilidad. ()

Resistencia ()

Fuerza ()

Velocidad ()

2.8. En su opinión considera que las capacidades físicas de su hijo/a le permitirán competir en la carrera de atletismo de 60 y 100 metros

Si ()

No ()

A veces ()

2.9. ¿Cómo calificaría la capacitación para desarrollar las cualidades físicas de su hijo/a para competir en atletismo de 60 y 100 metros?

Muy Bueno ()

Bueno ()

Malo ()

2.10. ¿Cree necesario que su hijo/a sea capacitado para el desarrollo de las cualidades físicas que le permitan competir en atletismo de 60 y 100 metros?

Si ()

No ()

A veces ()

Gracias por su colaboración!

ANEXO No 3



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN
CHONE**

Entrevista dirigida a: docentes

OBJETIVO: Analizar el atletismo en carreras de 60 y 100 metros y su incidencia en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014.

INSTRUCCIONES: Mucho agradeceré se sirva responder con sinceridad las siguientes preguntas.

1. ¿Posee usted título profesional en Cultura Física?. Explique

2. ¿Explique qué técnicas de atletismo enseña a sus alumnos en las horas de Cultura Física?

3. ¿Cuáles son las principales habilidades físicas que usted a identificado en sus alumnos?. Explique

4. ¿Cuándo usted imparte sus clases de Cultura Física, les explica a sus alumnos para que sirve cada movimiento o ejercicios que realiza?. Explique detalladamente.

5. ¿Usted realiza los movimientos o ejercicios cuando enseña la materia de Cultura Física?. Cualquiera que sea su respuesta explique por qué?

6.¿Enseña usted con frecuencia el atletismo a sus alumnos?. Explique por qué.

7.¿Qué tipo de competencias atléticas ejecuta usted con sus alumnos en la hora de Cultura Física?. Detalle.

8.¿Explique qué tipos de estímulos realiza usted a sus alumnos cuando ellos compiten?.

9.¿De qué manera realiza usted las evaluaciones a sus estudiantes?. Explique

10.¿Considera usted que la evaluación en Cultura Física le permite seleccionar a los deportistas competitivos en atletismo?. Explique

Gracias por su colaboración...

ANEXO No 4



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ EXTENSIÓN CHONE

Ficha de observación: Estudiantes

OBJETIVO: Analizar el atletismo en carreras de 60 y 100 metros y su incidencia en el desarrollo de habilidades físicas en los niños y niñas del Séptimo Año Básico de la Escuela de Educación Básica “Raquel Intriago de Hidalgo” del Sitio Bravos Chicos de la Parroquia San Antonio del Cantón Chone durante el primer semestre del año 2014.

Día	Ejecución de Movimientos		Ejecución de Técnicas		Enseña Fundamentos		Ejecuta competencias internas	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No



Momentos en que se procede a realizar ejercicios de calentamiento



El ejercicios de estiramiento es esencial ante de las practicas atléticas



Momentos previos a las prácticas de velocidad de 60 y 100 metros



Velocidad de 60 metros ejecutan los niños y niñas.