

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO”

Trabajo de Titulación, previo a la Obtención del Grado Académico de
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Autor: Licenciado Luis Hernán Parra Zabala

Director: Doctor Angel Anibal Sailema Torres

Ambato-Ecuador

2018

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, e integrado por los señores Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes Magister, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Duran Magister, Licenciado Washington Ernesto Castro Acosta Magister, designados por el Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “**ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**”, elaborado y presentado por el Licenciado Luis Hernán Parra Zabala, para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Lic. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.
Miembro del Tribunal



Lic. Santiago Ernesto Garcés Duran, Mg.
Miembro del Tribunal



Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa

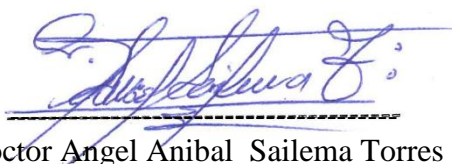
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación con el tema “**ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Luis Hernán Parra Zabala, Autor bajo la Dirección de la Doctor Angel Anibal Sailema Torres, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Luis Hernán Parra Zabala
C.C: 060294798-8

AUTOR



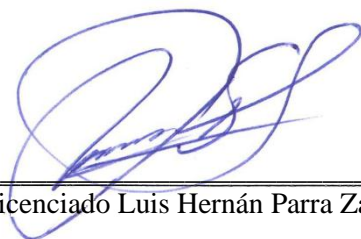
Doctor Angel Anibal Sailema Torres
C.C: 180201752-3

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el trabajo de investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autorizo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado Luis Hernán Parra Zabala

c.c. 060294798-8

ÍNDICE GENERAL

Portada.....	i
A la Unidad Académica de Titulación	ii
Autoría del Trabajo de Investigación.....	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Agradecimiento	x
Dedicatoria	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA	3
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis crítico	10
1.2.3. Prognosis.....	11
1.2.4. Formulación del problema	11
1.2.5. Preguntas directrices	11
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	12
1.3. Justificación.....	12
1.4. Objetivos	14
1.4.1. Objetivo general	14
1.4.2. Objetivos específicos	14
CAPÍTULO II	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes Investigativos	15
2.2. Fundamentación filosófica	17
2.3. Fundamentación legal.....	19

2.4. Categorías fundamentales.....	21
2.4.1. Categorización de la Variable Independiente.....	24
2.4.1.1. Recreación	24
2.4.1.2. Estrategias metodológicas	28
2.4.1.3. Habilidades motoras	29
2.4.1.4. Actividades lúdicas coordinativas	35
2.4.2. Categorización de la Variable Dependiente	49
2.4.2.1. Deportes de arte y precisión	49
2.4.2.2. Técnica del tiro con arco	53
2.4.2.3. Coordinación y equilibrio.....	57
2.4.2.4. Iniciación del tiro con arco	61
2.5. Hipótesis.....	67
2.6. Señalamiento de variables	67
CAPÍTULO III.....	68
METODOLOGÍA	68
3.1. Enfoque de la investigación	68
3.2. Modalidad de investigación.....	68
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	69
3.4. Población y muestra	70
3.5. Operacionalización de variables.....	72
3.6. Recolección de información	74
CAPÍTULO IV.....	77
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	77
4.1. Análisis comparativo del pretest y postest aplicado.....	77
CAPÍTULO V	87
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	87
5.1. Conclusiones	87
5.2. Recomendaciones	88
CAPÍTULO VI.....	89
PROPUESTA.....	89
6.1. DATOS INFORMATIVOS	89
6.2. ANTECEDENTES	90

6.3. JUSTIFICACIÓN.....	90
6.4. OBJETIVOS.....	91
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	92
6.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	93
6.7. MODELO OPERATIVO.....	131
6.8. ADMINISTRACIÓN.....	133
6.9. EVALUACIÓN.....	133
BIBLIOGRAFÍA.....	136
ANEXOS.....	140

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Variable independiente: Actividades lúdicas coordinativas.....	72
Tabla N° 2: Variable dependiente: Iniciación del tiro con arco.....	73
Tabla N° 3: Recolección de información	74
Tabla N° 4: Empuñadura del arco.....	77
Tabla N° 5: Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos ...	78
Tabla N° 6: Colocación de la flecha en la cuerda del arco	79
Tabla N° 7: Pretensado	80
Tabla N° 8: Inicio del tensado	81
Tabla N° 9: Anclaje	82
Tabla N° 10: Soltar la flecha.....	83
Tabla N° 11: Balanceo del arco	84
Tabla N° 12: Salir de la línea de tiro.....	85
Tabla N° 13: Verificar y poner el valor del impacto de la flecha.....	86
Tabla N° 14: Modelo Operativo	131
Tabla N° 15: Administración	133
Tabla N° 16: Evaluación	133

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Árbol de problema.....	9
Figura 2. Categorías fundamentales.....	21
Figura 3. Constelación de Ideas: Variable Independiente.....	22
Figura 4. Constelación de Ideas: Variable Dependiente.....	23
Figura 5: Técnica del tiro con arco.....	53
Figura 6: Postura Inicial.....	54
Figura 7: Pretensado.....	55
Figura 8: Anclaje.....	56
Figura 9: Suelta.....	56
Figura 10. Empuñadura del arco.....	77
Figura 11: Situar en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos.....	78
Figura 12: Colocación de la flecha en la cuerda del arco.....	79
Figura 13: Pretensado.....	80
Figura 14: Inicio del tensado.....	81
Figura 15: Anclaje.....	82
Figura 16 : Soltar la flecha.....	83
Figura 17: Balanceo del arco.....	84
Figura 18: Salir de la línea de tiro.....	85
Figura 19: Verificar y poner el valor del impacto de la flecha.....	86

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por haber permitido que culmine mi carrera, con el deseo de mejorar mis conocimientos para aportar de mejor manera a la sociedad.

Agradezco a mis padres, hermanos, esposa e hijos que me apoyaron en cada momento de mi vida estudiantil.

A mi familia y a todas las personas que de una u otra manera me ayudaron en mi formación.

A todos los docentes y personal administrativo de pos grado, gracias por la ayuda brindada para culminar mi carrera.

A todas mis amistades por creer en mí persona.

DEDICATORIA

Dedico con gran cariño a mí familia, y a cada una de las personas que en el lapso de mi vida aportaron con un granito de arena para poder alcanzar una de mis metas deseadas, y poder seguir adelante.

Para todas las personas que deseaban ser alguien en la vida y por circunstancias del destino no pudieron llegar, gracias por haberme enseñado a cruzar todos los obstáculos que se me presentaron y no darme por vencido, de ellos aprendí el trabajo, a ser justo y honesto conmigo mismo para ser una persona de bien en mi vida.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“Actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo”

AUTOR: Licenciado Luis Hernán Parra Zabala

DIRECTOR: Doctor Angel Anibal Sailema Torres

FECHA: 19 Junio, 2018

RESUMEN EJECUTIVO

Las actividades lúdicas coordinativas se constituyen en técnicas de enseñanza que buscan el aprendizaje significativo y la motivación de los estudiantes a través del uso de juegos y dinámicas, educación física son muy limitadas. El tiro con arco es un deporte no tan popular pero que se ha constituido en una modalidad deportiva que se ha adentrado en la sociedad. El presente estudio es cualitativo - cuantitativo, bibliográfico, de campo, descriptiva, la muestra de estudio son 92 estudiantes de educación básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, a quienes se aplicó un pretest antes de aplicar las sesiones de actividades lúdicas coordinativas y postest desarrollada después de la intervención. Los datos obtenidos en el pretest muestran niveles malos en la práctica de los ejercicios de tiro con arco, las técnicas vinculadas a la preparación del tiro en su fase de iniciación y preparación, también en la culminación del tiro, en la etapa de suelta y culminación, evidencia rangos malos calificados con 1. En cambio, en el postest se plantea niveles buenos en las técnicas de este deporte, siendo eficiente la intervención. En base este criterio se plantea una Guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco dirigido a los estudiantes de educación básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba,

provincia de Chimborazo, con diversidad de sesiones de trabajo donde los docentes incluyan la lúdica como recurso con la finalidad de motivar y generar intereses en el tiro con arco. Con la inclusión de esta disciplina deportiva aumentamos el número de alternativas deportivas en la unidad educativa despertando mayor interés en los estudiantes de educación básica, donde la iniciación de la práctica del tiro con arco por medio de los juegos lúdicos es una actividad física novedosa y llamativa. La destreza de este deporte motiva y despierta el interés de los estudiantes generando un estado de satisfacción y deseo de superación al realizar la práctica de esta disciplina deportiva.

Descriptor: actividades, coordinativas, lúdicas, iniciación, inclusión, destreza, satisfacción, superación, pre-test, pos-test, tiro con arco.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

" COORDINATING PLAY ACTIVITIES IN THE INITIATION OF ARCHERY IN BASIC EDUCATION STUDENTS IN THE CARLOS CISNEROS EDUCATIONAL UNIT, RIOBAMBA CITY, CHIMBORAZO PROVINCE "

AUTHOR: Licenciado Luis Hernán Parra Zabala

DIRECTED BY: Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres

DATE: June , 2018.

EXECUTIVE SUMMARY

The coordinative play activities are constituted in teaching techniques that look for the significant learning and the motivation of the students through the use of games and dynamics, physical education are very limited. Archery is a not so popular sport but it has become a sport that has entered into society. The present study is qualitative - quantitative, bibliographic, field, descriptive, the sample of study is 92 students of basic education in the Carlos Cisneros Educational Unit, to whom a pretest was applied before applying the sessions of coordinative and posttest developed ludic activities after the intervention. The data obtained in the pretest show bad levels in the practice of the archery exercises, the techniques related to the preparation of the shot in its initiation and preparation phase, also in the culmination of the shot, in the release and completion stage , evidence of bad grades qualified with 1. On the other hand, in the posttest, good levels are presented in the techniques of this sport, the intervention being efficient. Based on this criterion, a Guide of coordinating leisure activities in the initiation of the archery aimed at basic education students in the Carlos Cisneros Educational Unit, Riobamba city, Chimborazo province, with a diversity of work sessions where the teachers include the playful as a resource with the purpose of motivating and generating interests in archery. With the inclusion of this sports discipline we increase the number of sports alternatives in the educational unit, awakening greater interest in basic education students, where the initiation of the practice of archery through play

games is a novel and striking physical activity. The skill of this sport motivates and awakens the interest of the students, generating a state of satisfaction and desire to excel when performing the practice of this sport discipline.

Keywords: activities, coordination, play, initiation, inclusion, skill, satisfaction, improvement, pre-test, post-test, archery.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio tuvo como finalidad el análisis de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación básica en la unidad educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

CAPÍTULO I.- El Problema contiene el desarrollo de la contextualización del problema macro, meso y micro, posteriormente se elabora un árbol de problemas para el desarrollo del análisis crítico en base a la relación causa – efecto, se determina la prognosis, la Formulación del Problema, las Preguntas Directrices, se realiza la delimitación del estudio temporal así como espacial, para terminar con la justificación del porque y para que de su ejecución, además la identificación de un objetivo general y tres objetivos específicos donde se evaluará las dos variables de estudio.

CAPÍTULO II.- Se desarrolla el Marco Teórico, en el que se determinan los antecedentes investigativos con estudios similares que tratan las variables de tipo teórico porque es un estudio original de información que mide la relación, actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco, después se realiza la fundamentación filosófica del paradigma crítico propositivo, la fundamentación legal con los articulados que sustentan la actividad deportiva, se categoriza la variable independiente y dependiente donde se define las actividades lúdicas coordinativas, la recreación, las estrategias metodológicas, las habilidades motoras, la iniciación del tiro con arco, coordinación y equilibrio, la técnicas del tiro con arco, deporte de arte y precisión , el tiro con arco en base al criterio de varios autores y un análisis personal del autor del estudio, se señalan las variables y la hipótesis a comprobarse.

CAPÍTULO III.- Se destaca la Metodología se incluye el Enfoque Investigativo cualitativo, la modalidad Básica es la Bibliográfica Documental y de Campo, los niveles son descriptivo, exploratorio, correlaciona con los métodos: científico, empírico y de observación, se aplicó un test en dos etapas uno al inicio antes de

proceder a trabajar con los estudiantes denominado pre test y uno posterior previo a la ejecución llamado post test. 2

CAPÍTULO IV.- Análisis e interpretación de resultados se sistematiza en graficas estadísticas los resultados obtenidos de las herramientas utilizadas, se presenta una gráfica de medias del pre test y otra del post test de las actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco tomadas para ser evaluadas y se resumen las frecuencias cuantificables.

CAPÍTULO V.- Conclusiones y recomendaciones, se determinan cuatro conclusiones y recomendaciones en relación a los objetivos establecidos en el capítulo que permiten determinar la existencia del problema.

CAPÍTULO VI.- Se realiza la propuesta de solución al problema de investigación por medio de una guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación básica en la unidad educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo, donde se justifica su importancia, interés, factibilidad de la guía, para empezar y finalizar las actividades, se desarrolla una evaluación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1. Tema

ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

El tiro con arco es un deporte que tiene sus adeptos a nivel mundial, aunque no sea un deporte tan popular como el fútbol, si cuenta con seguidores los cuales requieren habilidades de precisión, de los implementos adecuados, de continua perseverancia para el logro de habilidades de rapidez y coordinación. En diferentes lugares del mundo.

Hidalgo,(2012) en 1900 en Paris el tiro con arco participó por primera vez en los Juegos Olímpicos, consecuentemente también en los años 1904, 1908 y 1920, siendo uno de los primeros deportes que recibió a una mujer, en 1920 se elimina por más de medio siglo, porque no contaba con reglas internacionales estandarizadas, cada país utilizaba las suyas propias, ocasionó que los países se organizaran y crearan la Federación Internacional de Tiro con Arco (FITA) en el año de 1931, que logro aglutinar a más de 25 países precisos para iniciar con sus actividades, realizándose en Polonia el primer Campeonato Mundial de Arquería

ese mismo año. Ochoa,(2008) “en 1972 en Munich donde volvió a ser deporte oficial olímpico, tanto para hombres como para mujeres”.

La aparición del arco y la flecha es considerada como uno de los descubrimientos significativos de la historia de la humanidad y de la evolución del hombre, aunque como deporte formal se lo empieza considerar en los años 1828, según Hidalgo, (2012) “el primer club organizado en América fue el de los Arqueros Unidos de Filadelfia formado en los Estados Unidos. Siendo más tarde los hermanos Thompson los que promueven este deporte hasta organizar la primera asociación Nacional de América, la Asociación Nacional de Arquería de los Estados Unidos fundada en Chicago en 1879 llevándose a cabo su primer campeonato Nacional en ese año con la participación de 3,000 arqueros” (pág. 18).

Se pueden encontrar antecedentes históricos que demuestran el uso del arco y la flecha en las civilizaciones antiguas sobre todo en las guerras o como deporte amateur de duques y reyes. Según Escuela Nacional de Tiro con Arco de Chile (2012) “es el deporte más antiguo registrado por el hombre, como consta en el libro de Records Guinness, ya que se tienen noticias de pinturas rupestres de cazadores en las cuevas de Valltorta y Morella (este último nos ofrece un reportaje gráfico de un combate de arqueros), en España, estas pinturas datan de una antigüedad aproximadamente de 50 a 100 mil años de existencia, se considera que sean 40 mil años de los que se habla de la historia del arco”.

En los VIII Juegos Panamericanos celebrados en San José, Puerto Rico en 1979, empezó oficialmente como deporte panamericano, llevándose a cabo Campeonatos Internacionales del tiro con arco donde sobresalen deportistas de México como por ejemplo en los Juegos Panamericanos de Toronto. Según Hidalgo,(2012) “junto con los Estados Unidos, México organizó la Copa de las Águilas, la que a la larga se convertiría en el Campeonato de las Américas, la justa Panamericana de la especialidad” (pág. 19).

En Ecuador el país cuenta con una Federación Ecuatoriana de Tiro con Arco, que organiza competiciones a nivel nacional con niños y jóvenes entusiastas en su práctica formal.

En el año 2015 participaron 105 competidores que determinan un creciente interés por el tiro con arco según una publicación de Diario El Universo (2015) “esas cifras de deportistas participaron en el torneo en las categorías infantil, cadete, juvenil, sénior y masters, en damas y varones, modalidades arco recurvo y compuesto”.

Las actividades lúdicas coordinativas se han utilizado por algunos entrenadores y educadores como técnicas para la enseñanza del tiro con arco, usando juegos de iniciación y cooperativos para crear en los educandos interés por participar y la práctica de este deporte en edades tempranas.

En el curriculum del Ministerio de Educación del Ecuador, en el área de educación física para educación básica no se especifica el uso de las actividades lúdicas porque son prioridad en niveles iniciales y limitadamente se usa en niños y adolescentes que se encuentran entre los 10 a 15 años, aunque se ha ido implementando el desarrollo de prácticas lúdicas donde se prioriza el juego como parte proceso enseñanza aprendizaje de la educación física, no se fomenta su aplicación en determinada área deportiva como recurso para mejorar la motivación y el interés de los estudiantes.

Una de las causales es el desinterés en lo lúdico, considerándolo como algo para niños que no aporta en la enseñanza del tiro con arco, sobre todo el juego usado como algo recreativo y no algo didáctico en el aula de clases, las instituciones educativas se han encontrado indiferentes en incluir en el curriculum las actividades lúdicas como etapa inicial de cualquier actividad deportiva incluido el tiro con arco.

El tiro con arco ha tenido un crecimiento impresionante, apareciendo interesados en su práctica y en convertirse en deportistas de elite, como se cita en el artículo de Astudillo,(2012) “se practica ya en las principales ciudades del país en los últimos años con una cantidad significativa de cultores que día a día se inclinan por esta variación del deporte del tiro que en poco tiempo comenzará a cosechar sus frutos”.

Entre los representantes del país que mayor reconocimiento internacional han logrado se encuentra al joven José Álvarez que en el 2016 compitió en la Copa Arizona, en Estados Unidos, donde se ubicó en segundo lugar en arco recurvo categoría juvenil, este torneo abierto es considerado uno de los de mayor importancia en el continente.

En la ciudad de Riobamba se han desarrollado una serie de competiciones de tiro con arco, donde intervienen deportistas de clubes de alto rendimiento, específicamente en el año del 2014, donde se selecciona a los representantes para el campeonato Panamericano y otros eventos, donde se destacan los deportistas de la provincia de Chimborazo.

En la actualidad en junio del 2016 se realizó el denominado “Primer Campeonato de Tiro con Arco”, que se desarrolló en la Brigada Galápagos, se presentaron más de un centenar de deportistas de varias ciudades del país justamente el incentivo es el gran nivel que tienen los competidores de Chimborazo según Diario Los Andes Riobamba,(2016) “los arqueros chimboracenses se preparan y buscan estar en actividad en diferentes torneos nacionales, en donde Chimborazo ha ocupado los primeros lugares, y varios deportistas han sido seleccionados nacionales y participaron en varios torneos internacionales”. Se destacan Renato Guamán que es considerado con la posibilidad de tener una medalla de oro para la provincia incluso si tiene una adecuada preparación para el país, otro representante es Andrés Cifuentes que se encuentra peleando entre los primeros puestos.

Según la **Federación Deportiva de Chimborazo** (2016) los representantes del tiro con arco que participaron en Campeonato Nacional de Tiro con Arco desarrollado en junio del 2016 son “Nathaly Ballesteros, Esteban Cisneros y Pedro Herrero, categoría infantil recurvo; Ángel Bonifaz, Edwin Velasco y Diego Ramos, adultos recurvo; Renato Guamán, cadetes compuesto; Ronny Ambato y Andrés Cifuentes, infantil compuesto; Roberto Deley y Diego Sghirla, adulto”.

Gracias a estos logros varias instituciones educativas de la ciudad de Riobamba se han incentivado en incluir en las clases de educación física esta actividad deportiva, obteniendo diversos recursos materiales y deportivos para su práctica, pero el problema presentado es que esos insumos son limitados, el nivel de formación docente no es el adecuado para desarrollar juegos lúdicos que fortalezcan el proceso enseñanza aprendizaje del tiro con arco.

En la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba se ha empezado a interesar en el tiro con arco, han iniciado con algunos cursos apenas con los recursos que cuentan en la institución, aunque hay todavía pocos estudiantes interesados, los docentes han incluido en sus clases horas de práctica de este deporte, pero el problema encontrado es que son muy rigurosos, se utiliza limitadamente juegos y actividades lúdicas que incentiven su aprendizaje, siendo su enseñanza más teórica, que no motiva a conocer la técnica, la forma y características específicas de esta actividad deportiva.

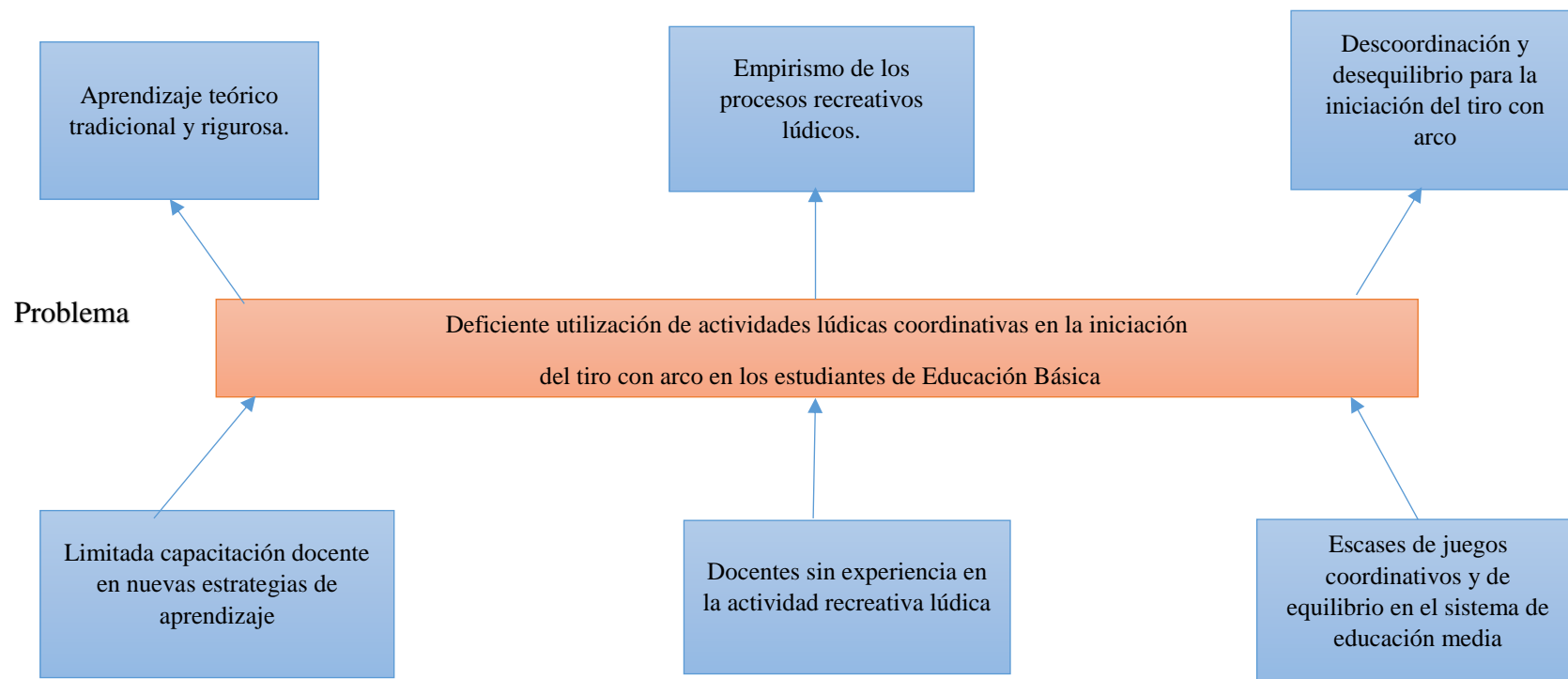
La práctica del tiro con arco ha empezado a fortalecerse incluyéndose como opción dentro del curriculum de educación física, pero con problemas para ser llevado de manera adecuada con los educandos por los limitadas técnicas y recursos lúdicos para fortalecer su proceso enseñanza aprendizaje, sumado a que existe pocos docentes con experiencia en este deporte, otro de los problemas presentes son las limitadas actividades lúdicas para el aprendizaje de este juego, sobre todo porque el sistema de educación media no se le ha dado la importancia necesaria a la lúdica, como técnica para fortalecer el interés por este deporte, que ayuda al desarrollo de la inteligencia, la coordinación y el equilibrio.

Por esta razón se realizará un estudio sobre las actividades lúdicas coordinativas, para analizar cómo se deben aplicar en la iniciación del tiro con arco, induciendo su inclusión en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, con el fin de fortalecer la práctica deportiva de este deporte para la generación de nuevos talentos deportivos para que representen a la provincia de Chimborazo en los torneos nacionales que se llevan a cabo anualmente, si tiene un gran nivel incluso lograr ser representantes nacionales en Campeonatos Internacionales.

En la unidad Educativa Carlos Cisneros, se ha visto la necesidad de aplicar la práctica del tiro con arco, para dar una nueva alternativa deportiva a los estudiantes, esta disciplina motivara a los estudiantes a la práctica deportiva empezado a interesarse en el tiro con arco.

Árbol de problemas

EFFECTOS



Causas

Figura 1: Árbol de problema

Elaborado por: Parra, L (2018)

1.2.2. Análisis crítico

El problema que se analizará en el presente trabajo de investigación es la deficiente utilización de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica por una serie de causales que se describen a continuación:

Se establece que hay una **limitada capacitación docente en nuevas estrategias de aprendizaje**, como actividad del docente de educación física y en el curriculum de educación física, hay una **enseñanza teórica tradicional y rigurosa** que les dificulta a los a los estudiantes iniciar con este deporte e interesarse por conocer y comprender como ejecutarlo.

En la actualidad se encuentran **docentes sin experiencia en la actividad recreativa lúdica**, en el área de educación física, porque no se desarrollan cursos de formación en la temática, en consecuencia, hay un **desconocimiento de los procesos lúdicos**, en el PEA donde se incluya juegos y dinámicas que ayuden al desarrollo de conocimientos de los educandos.

En la institución son **no aplican juegos coordinativos y de equilibrio en el sistema de educación media**, porque se incluyen escasamente con técnicas y recursos de enseñanza aprendizaje en el área de educación física, que puede ocasionar una **inadecuada coordinación y equilibrio para la iniciación del tiro con arco**, que dificulte a los educandos comprender los movimientos para la práctica de este deporte.

1.2.3. Prognosis

Si no se soluciona el problema de investigación, los estudiantes no podrán iniciarse de manera adecuada en el tiro con arco, persistiendo la deficiente enseñanza docente de la técnica y la forma para la práctica de este deporte, se mantendrá una metodología teórica tradicional, rigurosa limitadamente motivadora e interesante, por lo cual no se logrará fortalecer las habilidades de coordinación y equilibrio para obtener precisión en el tiro con arco.

La enseñanza del tiro con arco será muy rigurosa, basada en implementar estrategias de enseñanza enfocadas al logro de resultados cuantitativos, que un aprendizaje significativo de la metodología de este deporte, no se lograrán desarrollar adecuadamente las habilidades psicomotrices que les ayuden a una formación integral, los procesos formativos serán muy pesados para los educandos que no sentirán interés por su práctica, por conocer sus características y su importancia en su preparación física.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo afecta las actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, Provincia de Chimborazo?

1.2.5. Preguntas directrices

- ¿Qué actividades lúdicas coordinativas se utilizan con los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros?
- ¿Cómo se ha logrado la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros?
- ¿Qué propuesta ayudará a la solución del problema?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Delimitación de contenido

Campo: Educación física

Área: Actividades deportivas

Aspecto: Actividades lúdicas coordinativas - iniciación del tiro con arco

Delimitación temporal

El estudio en el año lectivo 2016 – 2017.

Delimitación espacial

El estudio se delimita temporalmente en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo

1.3. Justificación

El presente estudio tiene como finalidad analizar las actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, evaluando como se desarrolla el proceso enseñanza-aprendizaje de este deporte, las horas que emplea el docente para su práctica, con el fin de construir una propuesta innovadora en beneficio de los educandos.

Es de **importancia** porque no se ha desarrollado investigaciones sobre el tiro con arco, siendo un tema innovador que puede ayudar al adecuado desarrollo de contenidos en el área de educación física a los docentes que desean incluir en sus clases este deporte, la información recabada será una base para conocer la situación actual, las necesidades de los educandos, el tipo de actividades lúdicas que se deben implementar así construir un documento de consulta y una propuesta para lograr una mejor preparación física en otros ámbitos deportivos.

Es de **interés** su realización porque el tiro con arco es un deporte nuevo que está interesando a varios jóvenes y adultos, al ser de precisión, se requiere de adecuadas habilidades coordinativas para su práctica, por ello la recolección de datos ayudaran a definir la mejor metodología para la enseñanza de este deporte en el ámbito educativo.

Su **impacto** teórico - práctico está vinculado con la conceptualización de las variables estudiadas en este caso las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco, que ayuden a definir y categorizar adecuadamente el tema de investigación para posteriormente llevar todos estos conocimientos obtenidos a la práctica docente y deportiva a través de la investigación de campo y el diseño de la propuesta en base a los resultados obtenidos.

Los **beneficiarios** son los estudiantes quienes requieren de un adecuado desarrollo integral de sus habilidades coordinativas, también de aprender y conocer deportes nuevos como el tiro con arco, que a corto plazo les ayudará a tener mejor equilibrio y precisión, los docentes que podrán incluir en su curriculum actividades innovadoras para un proceso enseñanza aprendizaje significativo.

Es **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa Carlos Cisneros, que han brindado todas las facilidades para la observación inicial del problema, además de su aprobación para la recolección de datos del estudio de campo y posteriormente el diseño de la propuesta, sumado a eso también existen los recursos materiales, bibliográficos y tecnológicos para desarrollar el informe, los instrumentos de investigación, revisión teórica y análisis de resultados obtenidos, el investigador conoce del tema lo que facilita su ejecución.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar las actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

1.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar las actividades lúdicas coordinativas utilizadas con los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros.
- Analizar la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros.
- Elaborar una guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

En los antecedentes al inicio se hace una revisión de trabajos similares en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, por ser un tema innovador no se encontraron trabajos similares con la variable de iniciación del tiro con arco, en cambio de actividades lúdicas coordinativas se analizan los siguientes proyectos de investigación:

De los trabajos del repositorio de la Universidad Técnica de Ambato se citan los siguientes:

Un estudio de Sánchez,(2015) que se titula “Desarrollo de las actividades lúdicas y su incidencia en la cultura deportiva de los estudiantes de sexto y séptimo de educación básica de la Escuela “27 de febrero”, Sector Santa Cruz, Cantón Ambato, provincia de Tungurahua” donde se llegó a las siguientes conclusiones:

- Solo una correcta planificación de las horas clase y el tiempo libre llevara a un normal desarrollo de las actividades lúdicas de los niños.
- Mejorar los programas de actividades físicas va ayudar a los niños a mejorar su salud, su vida social y su autoestima.
- Con la práctica de juegos, baile, la recreación los niños van a tener en sus vidas una cultura deportiva por toda su vida. (pág. 69)

Para la construcción de actividades lúdicas, se debe dar una adecuada planificación, de ahí deben partir los docentes para construir las mismas en el área de educación física, en general en todos los ámbitos deportivos, primero que la

enseñanza sea atractiva y significativa para el educando, pero sobre todo divertida para que empiecen a practicar diversas clases de deportes con mayor frecuencia pero sobre todo sentirse interesados por alguna en particular.

Un trabajo de Paredes,(2012) que se titula “La actividad lúdica y su incidencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del primer año de educación básica del Jardín de Infantes “Las Rosas”, de la ciudad de Ambato, período 2010-2011” donde se llega a las siguientes conclusiones:

- La importancia de las actividades lúdicas como, por ejemplo: la intervención activa del encargado y el énfasis de las palabras en su explicación, permitir que el niño interactúe en clase de forma espontánea y libre admitiendo el ensayo error, sin descartar la infinidad de actividades que el encargado puede crear el momento de enseñar convirtiéndose en una estrategia metodológica de enseñanza-aprendizaje.
- La aplicación de nuevos métodos para mejorar el desempeño de habilidades motoras, cognitivas y sociales ayudan a que los pequeños tengan un mejor dominio del movimiento, coordinación, precisión entre otras destrezas que se potencian a través de actividades lúdicas, dentro del contexto del aprendizaje. (pág. 79)

La actividad lúdica aporta al desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y sociales, que fortalezcan el dominio de la coordinación, el equilibrio y la precisión, por ende, los estudiantes podrán interactuar de forma libre y espontánea en la clase de educación física, fortaleciendo su formación y aprendizaje de diversos deportes, entre ellos el tiro con arco.

Un estudio de Ortega, Santos, & Sánchez (2013) que se titula “El conocimiento del tiro con arco como contenido de la sociología e historia de la cultura física (I). Bases teóricas y metodológicas de su investigación científico-docente” de la Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” donde se llega a las siguientes conclusiones: para el autor la práctica de este deporte es imposible cuando no

existen las condiciones adecuadas, sobre todo es países subdesarrollados por eso su práctica no es tan frecuente, por ello se detectan resultados desiguales entre los países del primer y tercer mundo, sobre todo los primeros tienen acceso a la tecnología, a materiales, insumos, estrategias que garantiza su práctica cotidiana y un alto rendimiento deportivo.

Lo mencionado en el análisis histórico del tiro con arco menciona que el tiro con arco debe ser objetivo de investigación científico docente, por las necesidades de acceder de los estudiantes a conocimientos sobre el deporte, para lograr la práctica y los resultados deportivos, que tienen influencia en los niveles socioeconómicos de los países, puesto que no cuenta con la información, recursos para una adecuada iniciación y practica interesante de esta actividad deportiva.

2.2. Fundamentación filosófica

Se fundamenta en el paradigma critico propositivo que ayuda al análisis de las variables de la investigación, determinando la realidad actual de la problemática con información, estableciendo las características de la población estudiada y particularidades de las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco, en base a los resultados obtenidos elaborar una propuesta factible que ayude a la implementación de estrategias para un adecuado proceso enseñanza aprendizaje de la tiro con arco. Fundamentación epistemológica se fundamenta en el desarrollo de los conocimientos de los estudiantes a través de las actividades lúdicas coordinativas, se evaluará el nivel formativo en el tiro con arco, sobre todo determinando que técnicas se han utilizado en el proceso enseñanza aprendizaje.

La formación de conocimientos se da a través de actividades de aprendizaje significativas, entre ellas se encuentran las actividades lúdicas, que permiten crear interés y motivar a los educandos a adquirir. Analizar y retroalimentarse, sobre todo brinda las posibilidad de aprender las etapas básicas, recursos y reglas que se utilizan en el tiro con arco para que su práctica de un nivel inicial se lleve al campo profesional deportivo.

Fundamentación axiológica el fin es desarrollar los valores de los estudiantes a través de las actividades lúdicas, que fomenten la cooperación, el trabajo en equipo, sumado a eso valorizar el deporte no solo como una actividad que debe cumplir para aprobar educación física, sino como la posibilidad de mejorar su salud física, social y psicológica.

Una de las actividades lúdicas más representativas es el juego que según Torres, Padrón, & Cristalino (2007) “el juego se convierte en un espacio aprovechable para transitar por el mundo de la norma, su comprensión e importancia para la convivencia grupal y social. Propicia a su vez el paso de un comportamiento individualista hacia el grupal, fundamentado sobre normas que se vuelven básicas en la interacción y la convivencia” (pág. 57).

Las actividades lúdicas ayudan a los estudiantes a desarrollar una serie de valores sociales para ser más competitivos en su entorno, pero respetando a los otros, sabiendo ganar o perder, fortaleciendo sus habilidades de manera integral. Los principales valores que se pretenden fortalecer son el respeto, la confianza, valoración a sus capacidades, en el campo social, lograr lazos de comunión entre los educandos, donde el juego es una alternativa que va más allá de lo recreativo, sino apoya al fortalecimiento de la convivencia con los demás y la participación activa de niños, jóvenes y adultos.

Fundamentación psicológica desde el ámbito psicológico el trabajo se fundamenta en establecer los beneficios en la esfera cognitiva, recalando que el juego aporta el desarrollo de las habilidades del pensamiento según Torres, Padrón, & Cristalino (2007) ayuda a “la adquisición de conceptos dentro de la misma práctica lúdica como tamaño, colores, formas, nociones de cantidades, clasificación, seriación, manejo de las variables de espacio y tiempo...posibilita la comprensión de situaciones, elaboración de estrategias, la anticipación de acontecimientos, la solución de problemas,...facilita el conocimiento y la comprensión del mundo”.

Como se ve los estudiantes pueden desarrollar una serie de habilidades cognitivas mediante el juego que puede ser planificado en el ámbito deportivo y aportar a la mejora de la inteligencia, la percepción, memoria y razonamiento crítico para comprender el mundo y la realidad.

Fundamentación pedagógica desde el ámbito pedagógico las actividades lúdicas han aportado de manera significativa en proceso enseñanza aprendizaje de cualquier ciencia o materia, a través de juegos de iniciación usados como parte del curriculum para han servido tanto para motivar a los educandos como para crear situaciones de interacción, es comprobado que lo lúdico genera cosas positivas cuando se incluye en el proceso enseñanza aprendizaje, hasta el curriculum de educación física de Ecuador ha incluido las denominadas prácticas lúdicas haciendo énfasis en el juego como base para iniciar con las actividades deportivas una experiencia nueva, que poco a poco se está adentrado en la metodología de los docentes. Se destaca como recurso para “aprender a aprender, apuntando a una escuela que eduque mediante el juego, siempre aplicada a la intencionalidad educativa y a los fines del proceso enseñanza aprendizaje.

2.3. Fundamentación legal

Se fundamenta en la Constitución del Ecuador del 2008 en las siguientes secciones y articulados donde se hace mención del deporte.

Sección cuarta

Cultura y ciencia

Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

2.4. Categorías fundamentales

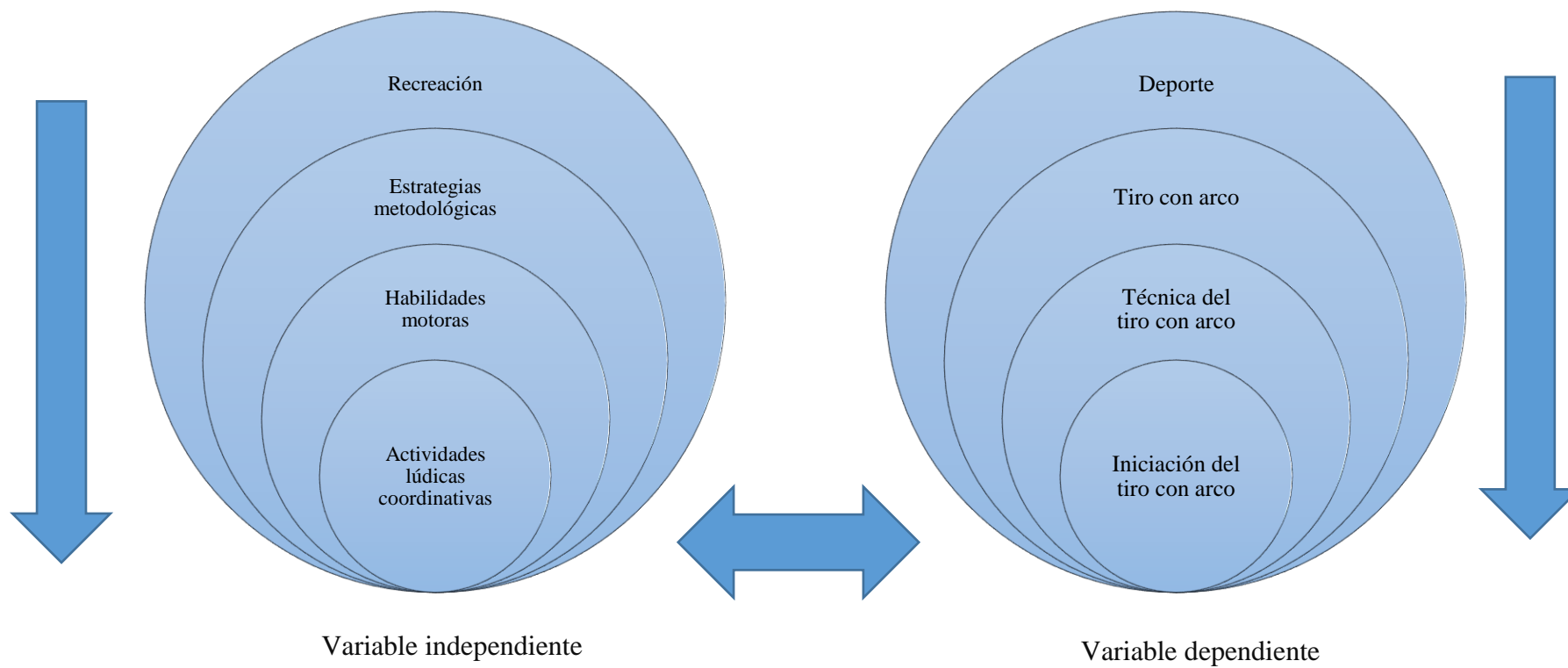


Figura 2. Categorías fundamentales

Elaborado por: Parra, L (2018)

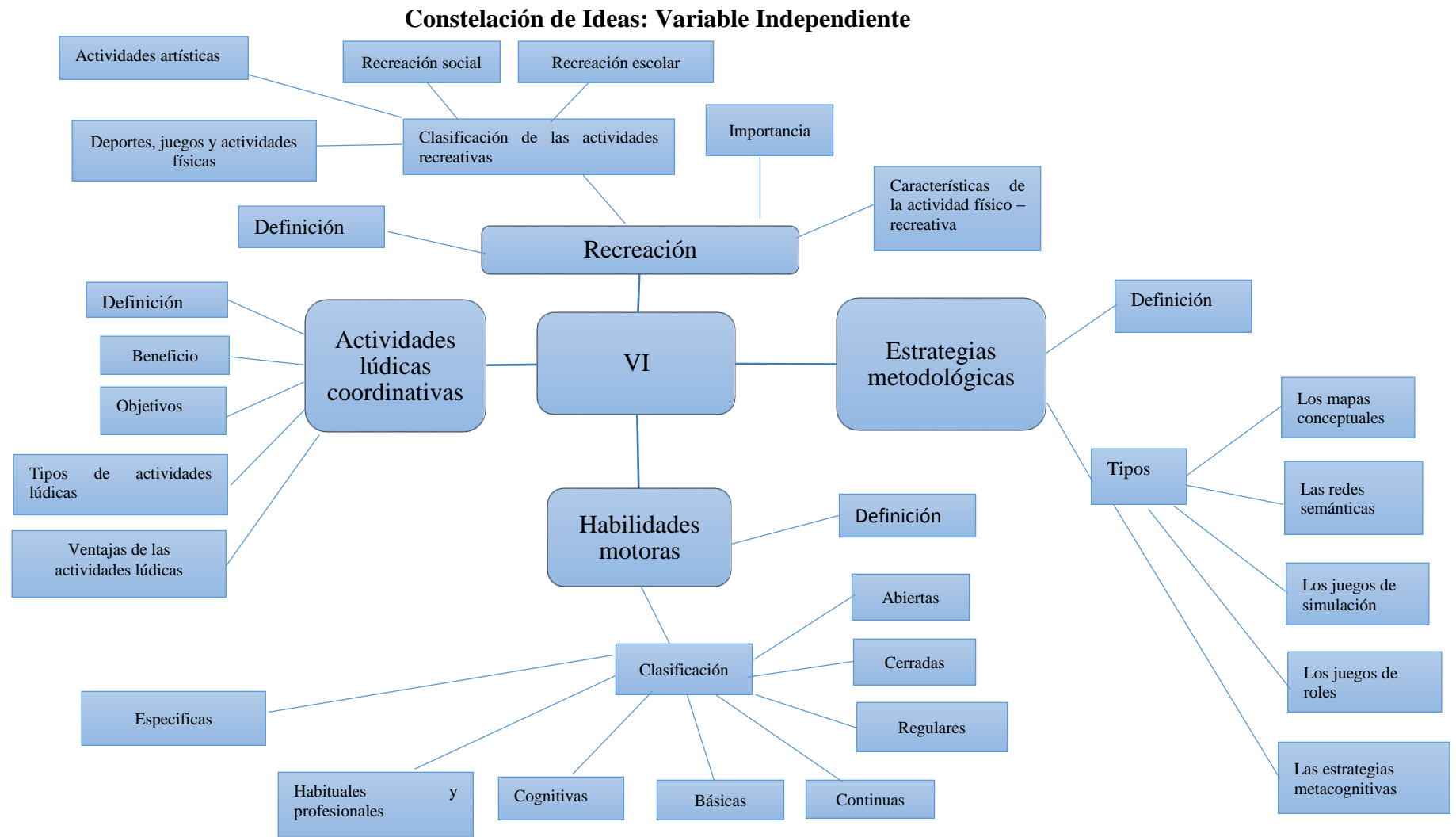


Figura 3. Constelación de Ideas: Variable Independiente
Elaborado por: Parra, L (2018)

Constelación de Ideas: Variable Dependiente

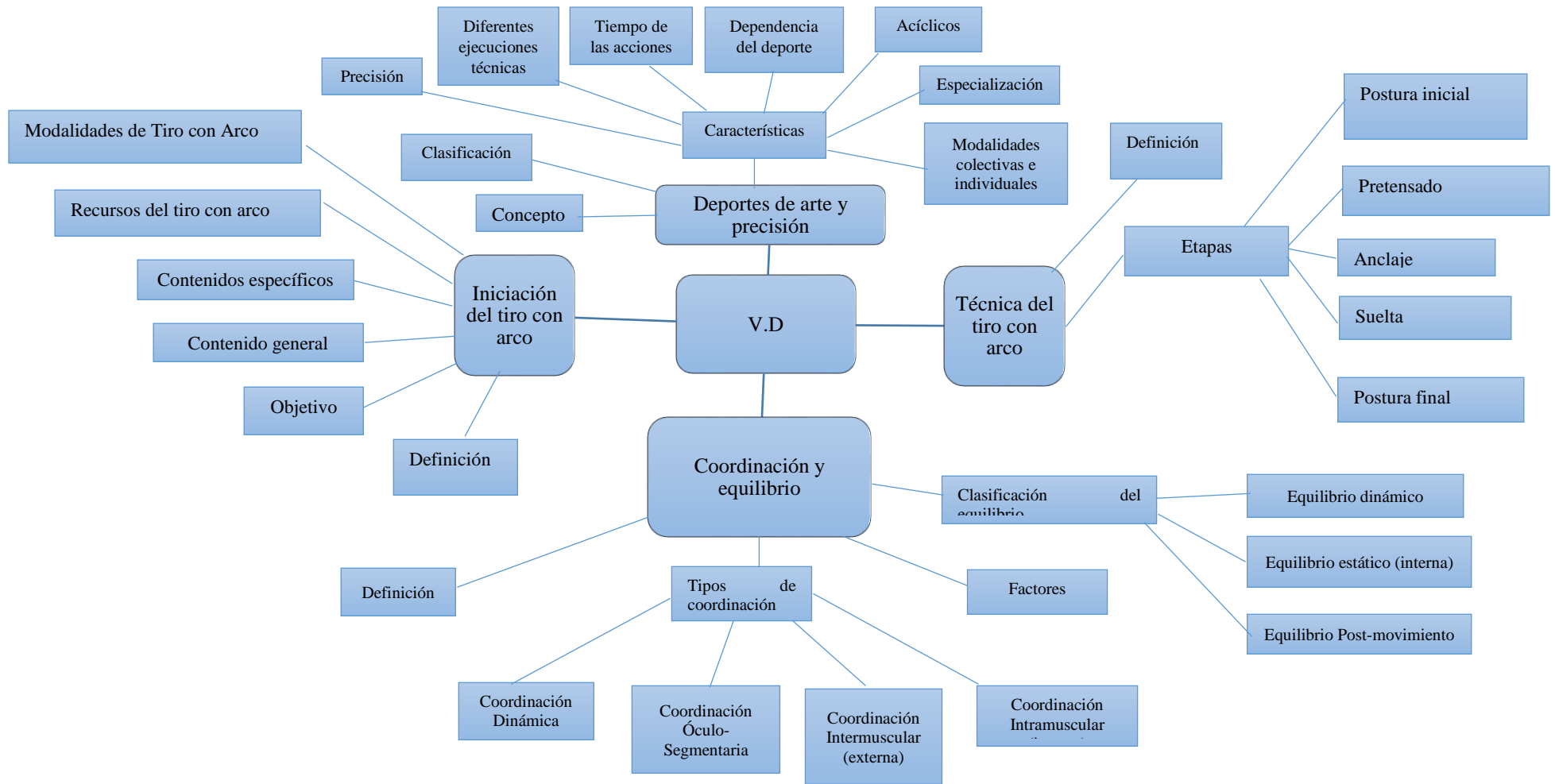


Figura 4. Constelación de Ideas: Variable Dependiente

Elaborado por: Parra, L (2018)

2.4.1. Categorización de la Variable Independiente

2.4.1.1. Recreación

Definición

Salazar,(2010) cita el concepto de recreacion mencionado por Salazar,(2008, p. 1) “se entiende al conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas. Este desarrollo integral se alcanza por medio de experiencias significativas de educación no formal, el disfrute de o el gozo por lo que se hace, la selección de actividades que agradan y la participación voluntaria en lo que se desea realizar” (pág. 2).

Según Meyer citado por García,(2005)”la recreación es la expresión natural de ciertos intereses humanos y necesidades buscando satisfacción durante el tiempo libre” (pág. 107).

Según Kraus citado por García,(2005)”la recreación son las actividades o experiencias llevadas a cabo voluntariamente por el participante o para sacar valor personal o social” (pág. 107).

Gray y Greben citado por García,(2005) “la recreación es una condición emocional interior del ser humano individual que emana de una sensación de bienestar y de propia satisfacción" (pág. 107).

Salazar,(2010) considera que la recreación “debe ser diferenciada de la diversión negativa. Esta última consiste en las actividades y los pasatiempos que proporcionan placer o escape durante el tiempo libre, pero sus consecuencias son negativas y dañinas para las personas y la sociedad; por tal razón, son prohibidas por ley, costumbre, o creencia” (pág. 2).

Clasificación de las actividades recreativas

La recreación según Salazar,(2010) incluye una gama de actividades que se pueden clasificar en:

1. Deportes, juegos y actividades físicas;
2. Actividades artísticas
3. Recreación social;
4. Actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza;
5. Actividades cognoscitivas;
6. Actividades de enriquecimiento y actualización personal;
7. Pasatiempos
8. Turismo (pág. 2).

Chacón,(2006) “dependiendo de la población a la que va dirigida y de la entidad encargada de organizar las actividades recreativas» así puede definirse el tipo de recreación de que se trate. Al respecto se tiene las siguientes”:

Recreación industrial: se refiere a las actividades recreativas desarrolladas para los empleados de determinada compañía o empresa.

Recreación comercial: se refiere a la recreación desarrollada, en parques de diversión o aventura. Este tipo de recreación tiene como fin producir ganancias.

Recreación terapéutica: es el tipo de recreación desarrollada en centros hospitalarios» clínicas» asilos» etc.» para beneficio de sus pacientes o internos.

Recreación familiar: se refiere a todas aquellas actividades que se realizan en el núcleo familiar durante las horas de esparcimiento.

Recreación comunitaria: este tipo de recreación es el desarrollado en determinadas comunidades para beneficio de sus habitantes.

Recreación escolar: es el tipo de recreación organizado a nivel escolar por el personal docente de determinada escuela o colegio para beneficio de sus estudiantes (pág. 133).

Importancia de la recreación

Todas las actividades recreativas brindan para Salazar,(2010) “beneficios físicos, intelectuales, sociales, psicológicos y espirituales a las personas participantes y beneficios para la familia, grupos sociales, la economía y el ambiente. La importancia de la recreación radica en contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas por medio de los beneficios que brinda” (Kraus, 2001; Russell, 2002; Salazar Salas, 2007)

García,(2005) “se caracteriza por engendrar sentimientos de maestría, consecución de logros, alegría, aceptación, éxito, valía personal y placer. Refuerza la imagen positiva de uno mismo” (pág. 107).

Características de la actividad físico – recreativa

García,(2005) cita las siguientes características de la actividad física – recreativa:

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre, orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.
2. Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se está configurando. Todo el mundo puede participar sin que la edad, sexo o nivel de entrenamiento se conviertan en factores limitadores.
3. Es una alternativa al deporte tradicional. El deportese adapta a las características de los participantes.
4. Estructura el ocio como una actividad formativa.
5. Hace renacer un cierto número de valores educativos tales como: buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, solidaridad, etc.
6. Debe activar a la persona, darle la ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no

7. Se busca una actividad física pero ante todo lúdica. Esto permite una simplificación de las reglas de juego, el material necesario, el terreno de práctica, etc.
8. El "jugar con los demás" es más importante que el "jugar contra los demás".
9. Se efectúa libre y espontáneamente con absoluta libertad de elección. No debe existir obligatoriedad en la participación.
10. Se realiza desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
11. Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
12. Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente entusiasta, constituyendo un espacio ideal para la mejora del contacto social.
13. Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas por los propios participantes. Esto implica una aportación creativa por parte de los participantes.
14. Ha de despertar la autonomía de los participantes: en la decisión de inicio, organización y regulación de la actividad.
15. Se utiliza la variedad de actividades como atracción.
16. No espera un resultado final ni una realización acabada, sino que sólo anhela el gusto de la participación activa (págs. 107 - 108)..

Como lo señalan los autores Aguilar,(2002) & Seda,(1973) citados por Chacón, (2006):

1. Las actividades deben realizarse fuera del horario de trabajo: las actividades realizadas no deben estar relacionadas con productividad ni ganancias.
2. Las actividades deben ser placenteras.
3. Las actividades recreativas contribuyen al bienestar emocional, social, físico y mental de las personas participantes. No se contemplan actividades autodestructivas.
4. La recreación no se relaciona con las actividades propias para la sobrevivencia del ser humano, como lo son comer o dormir.
5. La recreación es enteramente voluntaria: las personas están en plena libertad para escoger participar o no en determinada actividad (pág. 132).

2.4.1.2. Estrategias metodológicas

Definición

Barrantes, Corrales, González, Pereira, & Rodríguez (2007) citan a Salas y Soto (1996) que indican que las estrategias metodológicas son (...) “producto de una serie de decisiones referentes a las experiencias de aprendizaje más efectivas, así como otra serie de aspectos vinculados con el proceso educativo en general” (pág. 13).

Las estrategias metodológicas Blanchard & Muzás (2007) “son un medio de que dispone el profesorado para ayudar a que el alumnado, de forma individual y de modo grupal, realice su propio itinerario de la manera más provechosa posible para su crecimiento y para el desarrollo de sus capacidades. Se integran en la programación y se desarrollan en cada Unidad de Experiencia, explicitando el sentido de proceso de la experiencia educativa” (pág. 93).

Barrantes, Corrales, González, Pereira, & Rodríguez (2007) revisan a Bogantes y Jiménez (1996) que afirman que las estrategias se pueden definir como (...) “todas aquellas técnicas, procedimientos y recursos didácticos que el docente considera oportuno utilizar, tomando en cuenta el nivel, intereses, habilidades, destrezas y vivencias de los alumnos” (pág. 131).

Las estrategias metodológicas Colegio Hebreo Dr. Jaim Weitzman,(2017) “revisten las características de un plan, un plan que llevado al ámbito de los aprendizajes, se convierte en un conjunto de procedimientos y recursos cognitivos, afectivos y psicomotores”.

Barrantes, Corrales, González, Pereira, & Rodríguez (2007) citan Zubiría y González (1995), quienes definen las estrategias metodológicas como la relación particular que se establece entre los tres factores principales: el saber, el alumno y el maestro; indican que (...) “según el papel que se asigne, la manera como se relacionen entre sí y la importancia que cada uno de ellos cumpla dentro del proceso se hablará de diferentes estrategias metodológicas” (p. 16).

Tipos de estrategias metodológicas

Colegio Hebreo Dr. Jaim Weitzman,(2017) “entre las estrategias y procedimientos metodológicos tomados de los diferentes aportes de las distintas tendencias constructivistas, se pueden señalar varias ya experimentadas, todas las cuales son conducentes al desarrollo de procesos de pensamiento, el que es consustancial a una concepción constructivista. Entre ellas se pueden mencionar”:

- Los mapas conceptuales.
- Las redes semánticas.
- La lluvia de ideas.
- La formulación de hipótesis.
- La elaboración de estrategias de resolución de problemas.
- La planificación conjunta del aprendizaje.
- La construcción de gráficos, cuadros.
- Los juegos de roles.
- Los juegos de simulación.
- Las situaciones de resolución de problemas.
- Las estrategias metacognitivas, para aprender a aprender.
- El método de proyectos.

2.4.1.2. Habilidades motoras

Definición

Tamorri,(2000)la define como la “capacidad para conseguir uno o más objetivos de rendimiento en tiempos óptimos, con las máximas posibilidades de éxito y el mínimo gasto de energía mental y física. Además, ese mismo rendimiento debe poder ser repetido de forma constante, incluso en los momentos difíciles y decisivos de la competición. Las habilidades se adquieren y se consolidan mediante el aprendizaje y la automatización del movimiento. Todas las técnicas deportivas son habilidades motoras automatizadas” (pág. 47).

Habilidad motriz se define como Batalla,(2000) “la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible” (pág. 8).

Tamorri,(2000)las habilidades motoras “se encuentran involucradas de múltiples formas en las distintas actividades cotidianas y en las disciplinas deportivas. En algunos deportes, como en el ciclismo o la carrera, son necesarios el control y la coordinación de grupos musculares muy amplios, mientras que en otros, como en la gimnasia rítmica y en el tiro con arco, también resulta indispensable el control de sectores corporales específicos”. (pág. 47).

Clasificación según Tamorri

Tamorri,(2000) existen varias clasificaciones de las habilidades motoras el autor Tamorri menciona tres clasificaciones como:

- a) Abiertas y cerradas (open y closed skiüs)
- b) Regulares y continuas.
- c) Motoras y cognitivas (pág. 47).

Habilidades abiertas y cerradas

La primera clasificación de las habilidades motoras se basa en las características de estabilidad y previsibilidad del entorno.

Habilidades abiertas

Tamorri,(2000)”en las habilidades abiertas, el entorno es variable y difícilmente predecible. A menudo, el atleta debe reaccionar rápidamente ante situaciones cambiantes y, por esa razón, se habla también de habilidades afectadas por

fenómenos externos o externally paced skills (Singer, 1980). Son ejemplos típicos de esto todos los deportes de situación (deportes de equipo» lucha, tenis, etc.), en los que el gesto técnico debe ser constantemente modificado y adaptado para responder a las exigencias ambientales. Las fuentes de mayor variabilidad se derivan de la presencia del adversario, que con sus acciones condiciona fuertemente el desarrollo de la activación” (pág. 47).

Habilidades cerradas

Tamorri,(2000) “en las habilidades cerradas, el entorno es estable y fácilmente predecible» y el deportista dispone normalmente de cierto tiempo para prepararse para la acción, por lo que también se habla de habilidades afectadas por fenómenos internos o internally paced skills. Encontramos ejemplos de estas habilidades en la gimnasia ligera, la gimnasia artística y la natación, deportes en los que el gesto técnico debe ser reproducido para adaptarlo lo máximo posible a un estándar ideal” (págs. 47 - 48).

Habilidades regulares y continuas

La segunda clasificación de las habilidades hace referencia a la duración temporal de la acción.

Habilidades regulares

Tamorri, (2000) “las habilidades regulares, como un tiro a canasta o un remate en vóleybol, tienen un principio y un final bien definidos y una duración relativamente breve. Éstas resultan especialmente importantes en muchas prestaciones deportivas» como en los movimientos técnicos de los deportes colectivos, en los que es preciso golpear, pasar, tirar y recibir la pelota de forma adecuada” (pág. 48).

Habilidades continuas

Tamorri,(2000) “Las habilidades continuas se caracterizan por no tener un principio y un final claramente identificables y por una duración de la acción relativamente amplia, como en la natación, la carrera y el ciclismo (pág. 48).

Habilidades en serie

Tamorri,(2000) Entre ambos extremos, se encuentran las habilidades en serie, que incluyen cierto número de habilidades regulares que se suceden para crear una acción más compleja y prolongada. Las combinaciones de la gimnasia artística y de la natación sincronizada son ejemplos de habilidades en serie (pág. 48).

Habilidades cognitivas y motoras

La tercera clasificación distingue entre habilidades con un componente fundamentalmente motor y habilidades con un componente principalmente cognitivo.

Habilidades motoras básicas

Tamorri,(2000) “en las habilidades motoras “los procesos de toma de decisiones son escasos, mientras que la calidad del movimiento en sí mismo adquiere una gran importancia y, por lo tanto. También el control motor (el cómo hacerlo)” (pág. 48).

Habilidades cognitivas

Tamorri,(2000) “en las habilidades cognitivas, los procesos de decisión y de resolución de problemas adquieren una gran relevancia. Se incide sobre el qué hacer y no sobre el cómo hacerlo. Pasar el balón al compañero de un modo técnicamente perfecto (el «cómo hacerlo») puede resultar un problema menos importante que la elección de la táctica de realizar un pase, tirar a puerta o continuar la acción (el qué hacer)” (pág. 48).

Clasificación según Batalla (2000)

Batalla,(2000) considera los siguientes tipos de habilidades motrices

Habilidades motrices habituales y profesionales

Habilidades motrices las habituales, según Batalla,(2000) “serían aquellas que se utilizara en el quehacer diario” (pág. 8).

Las habilidades motrices profesionales según Batalla,(2000) “que corresponderían al ámbito laboral” (pág. 8).

También el autor cita has habilidades motrices para el ocio.

Las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas

Habilidades motrices básicas se considera como Batalla,(2000) “aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto, no propias de una determinada cultura) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto” (pág. 11).

Las habilidades específicas

Batalla,(2000) son habilidades complejas utilizadas, sobre todo, propias de un entorno concreto.

Tipos de habilidades motoras Básicas

Las Habilidades Motrices Básicas

Ruiz,(1987, p. 157) citado por Fernández, Gardoqui, & Sánchez (2007) las habilidades y destrezas Motrices Básicas “a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básicas "porque son comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano -y actualmente conservan su carácter de funcionalidad- y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no deportivos)” (pág. 13).

Clasificación según Godfrey y Kephart (1969)

Godfrey y Kephart (1969) citado por Fernández, Gardoqui, & Sánchez (2007), proponen que los movimientos básicos pueden ser contemplados dentro de dos categorías:

1. Movimientos que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo.
2. Movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (pág. 13).

Clasificación según Ruiz Pérez (1987)

Ruiz Pérez,(1987) citado por Fernández, Gardoqui, & Sánchez (2007) por su parte, sintetiza los trabajos de Harrow (1978) y Seefeldt (1979) en:

- Habilidades motrices básicas cuya característica primordial es la locomoción.
- Habilidades motrices cuya característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable.
- Habilidades motrices que se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (pág. 14).

Las habilidades y destrezas que se considera básicas son:

- Desplazamientos.
- Saltos.
- Giros.
- Lanzamientos.
- Recepciones (Fernández, Gardoqui, & Sánchez, 2007, pág. 14).

2.4.1.4. Actividades lúdicas coordinativas

Definición

La lúdica permite a los niños pensar y actuar en una situación determinada desarrollada en base a la realidad, pero un objetivo pedagógico, ayuda a combinar la creatividad, la competición, el entrenamiento, la participación y el trabajo en equipo para lograr resultados a problemas reales.

La lúdica proviene del latín ludus, Lúdica/co relativo o perteneciente al juego, el juego es lúdico, pero no todo lo lúdico necesariamente es un juego, pueden ser dinámicas, actividades vivenciales dependiendo del contexto donde se ejecuten, los fines, objetivos de aprendizaje que se buscan en su implementación. Es un concepto amplio pues se refiere a la necesidad de las personas a expresarse de diversas maneras, de comunicarse, de sentir emociones como el juego, el entrenamiento, la diversión, esparcimiento que lleva gritar, reír, motivarse e interesarse por alguna actividad.

Beneficios de la lúdica

La lúdica tiene varios beneficios como:

- Fomentar el desarrollo psicosocial de los jóvenes
- Formar la personalidad a través de vivencias positivas
- Orientar la adquisición de saberes específicos y actitudes.
- Fortalecer las aptitudes y capacidades físicas para la práctica deportiva.

Objetivos

La lúdica tiene los siguientes objetivos:

- Enseñar a los niños a tomar decisiones.
- Adquirir una experiencia práctica del trabajo en equipo.
- Analizar las actividades organizativas trabajando con otros niños.
- Fomentar el desarrollo de conocimientos teóricos, para lograr un alto nivel de satisfacción en el aprendizaje creativo.

Romero, Escorihuela, & Ramos (2009) cita al autor Motta,(2004) que menciona que la lúdica es considerado como un procedimiento de carácter pedagógico, que existe antes del que el profesor la vaya a propiciar, genera espacios, tiempos lúdicos, causa interacciones y situaciones que motivan al desarrollo motivacional, ayuda a ser un medio de satisfacción personal para compartir con otras personas.

La actividad lúdica según Mendoza,(2003) “derivada de la función lúdica del lenguaje, es un recurso especialmente adecuado. Romper la aparente oposición entre juego y trabajo. Las actividades deberán ser motivadoras y gratificantes, condición indispensable para que el alumnado construya sus aprendizajes” (pág. 149).

Las actividades lúdicas coordinativas son motivadoras donde se incluyen componentes para la adquisición de capacidades perceptivo – motrices, con cualidades motoras coordinativas y habilidades psicosociales.

Se le brinda otra definición u otra denominación considerándolo como juego predeportivo Navarro,(1993) citado Méndez, (2003) por los define como

Actividades lúdicas que suponen la adaptación de otros de mayor complejidad estructural y funcional los deportes- con los que comparten algún tipo de afinidad o paralelismo. Sirven, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición a la competición (pág. 123).

Pastor,(2015) la actividad lúdica “es un elemento clave para el desarrollo y maduración de niños y niñas, tanto para la formación de su personalidad como para el aprendizaje de valores y modelos de comportamiento que les preparan para la vida adulta en sociedad” (pág. 117).

En conclusión, las actividades lúdicas se consideran como juegos predeportivos que puede ser complejos o no, pero si son útiles en el desarrollo de habilidades, siendo más libre que el deporte, teniendo diversas variedades en miras de ayudar la iniciación deportiva.

La actividad lúdica ayuda a que el estudiante logre la autoconfianza, la autonomía, la personalidad, siendo primordial en el ámbito deportivo, entre ellos se encuentran los juegos de coordinación, facilita el desarrollo de todo el potencial corporal, cognitivo, social y afectivo de los niños y jóvenes.

Tipos de actividades lúdicas para la iniciación deportiva

Méndez, (2003) los juegos predeportivos comprenden todas las variedades lúdicas y formas jugadas con miras a una iniciación deportiva y que, por tanto, son utilizadas como adaptaciones o procedimientos metodológicos, se enumera las siguientes:

- a) Las formas jugadas, actividades lúdicas más analíticas con un componente de reto o de competición,
- b) Los juegos reducidos concebidos como recursos didácticos fundamentados en la disminución del número de jugadores y del terreno de juego,
- c) Los juegos modificados, relacionados con los juegos reducidos y con especial énfasis en el abordaje de los aspectos tácticos
- d) Los minideportes o deportes modificados, puesto que son adaptaciones formales de los deportes institucionales con objeto de hacerlos más accesibles a los niños (pág. 123).

Función de las actividades lúdicas en los modelos de enseñanza deportiva

Méndez, (2003) Diferentes teorías del aprendizaje han avalado y argumentado el uso de unos métodos y técnicas de enseñanza u otros que se concretan en la propuesta de distintos tipos de tareas para introducir la práctica deportiva, ya sea en forma de ejercicios/ formas jugadas, juegos modificados o minideportes (pág. 123).

Teorías asociacionistas

Méndez, (2003) las teorías asociacionistas sustentan el modelo tradicional, basado fundamentalmente en la enseñanza de las habilidades deportivas como paso previo al aprendizaje de los fundamentos tácticos y al desarrollo del juego en situación real (pág. 123).

Teorías cognitivistas

Méndez, (2003) las teorías cognitivistas respaldan los modelos alternativos, fundamentados en la enseñanza de los principios tácticos comunes antes de abordar los aspectos técnicos (pág. 123).

Enseñanza tradicional

Méndez,(2003) la enseñanza tradicional “ha puesto especial énfasis en el aprendizaje de una serie de habilidades o fundamentos técnicos (mediante la repetición de ejercicios analíticos y aislados) antes que en la comprensión de la esencia del juego; además, la adquisición de los primeros ha condicionado el acceso a la práctica global de la especialidad deportiva” (pág. 123).

La actividad lúdica en este modelo queda relegada segundo plano, como premio para los estudiantes por su buen comportamiento, como relleno o elemento de catarsis, justamente eso hace que rechacen las tareas de la educación física, los docentes se olvidan que los niños y jóvenes buscan poder jugar más que el aprendizaje de patrones motrices.

El enfoque constructivista da a la actividad lúdica protagonismo considerándolo como el principal recurso metodológico, permite fomentar un proceso enseñanza aprendizaje significativo donde exista interés y motivación por un deporte.

Ventajas de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas según Pozzo, (2009) “facilitan trabajar la heterogeneidad, desarrollan la inteligencia, la observación, la motivación, el espíritu crítico, las capacidades de análisis y de síntesis, y ayudan a desdramatizar el error. El docente, luego de determinar qué aspectos quiere desarrollar, debe evaluar el juego a poner en práctica”. (pág. 96)

Pastor, (2015) “por medio de la actividad lúdica se aprenden habilidades sociales de comunicación y cooperación, al tener que consensuar y aceptar unas normas comunes en los juegos, escuchar y respetar a los demás, etc. Todo ello favorece las interrelaciones personales y prepara al infante para la adaptación social” (pág. 117)

Los autores Silva, (2008); Silva Labrada (2005) citado por Pozzo mencionan que el juego "pedagógico o no, presenta diferentes tipos de ventajas":

Ventajas motoras:

El autor Pozzo,(2009) menciona que tiene las siguientes ventajas motoras:

- Permite mejorar ciertas capacidades coordinativas y motrices, brindando al alumno una motivación complementaria ya sea durante la etapa de realización o la de elaboración del mismo. (pág. 96)

Ventajas afectivas:

Dentro de las ventajas afectivas el autor Pozzo, (2009) cita las siguientes:

- Permite apropiarse de nuevos roles (compañero, líder, adversario), compartir, negociar, en pos de un aprendizaje más cooperativo y solidario.
- Es un valioso instrumento de socialización y de transmisión cultural.
- Origina una atmósfera de espontaneidad creativa, que favorece el resurgimiento de conocimientos previos.
- Incita a la distensión emocional, intelectual y física. (pág. 96)

Ventajas cognitivas:

Entre las ventajas cognitivas el autor Pozzo, (2009) cita las siguientes:

- Contribuye a una mejor representación del tiempo y del espacio, a la resolución de problemas, a un mejor conocimiento del entorno y de manera general al desarrollo de la expresión y de la comunicación.
- Desarrolla la inteligencia, la observación, el espíritu crítico, y otras facultades. (pág. 97)

Tipos de actividades lúdicas

Dentro de las actividades lúdicas se encuentran los juegos, las expresiones culturales y las actividades creativas.

Clasificación del juego

Se presentan diversas clasificaciones de autores según sus características y finalidad que permitirán su aplicación en cualquier actividad deportiva

Clasificación de la Escuela Psicológica de Viena

Según Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) señala cuatro clases de juego: de función, de ficción, de construcción y de reglas. (pág. 222)

1. De función.

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “es desarrollado por el niño durante la primera infancia (0 a 2 años) y suele ser en el seno de la familia donde lo realiza”. (pág. 222)

2. De ficción.

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “también llamado de "papeles”. El niño imita con su acción alguna cosa. El mismo determina cuál es el significado que deben tener en el juego las cosas que en aquel momento tiene a su alcance”. (pág. 222)

3. De construcción.

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “empieza en el momento en que el niño comienza a manejar algún tipo de material”. (pág. 222)

4. De reglas.

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “este tipo de juegos comienza cuando el niño lo hace en compañía de otros niños. A partir de los 6-7 años, para que el juego transcurra con normalidad aparecen reglas que rigen el juego. Es a partir de los 9-10 años cuando se desarrolla con más perfección”. (pág. 222)

Clasificación del MEC de España

Centrándonos en el área de Educación Física, el DCB (Diseño Curricular Base) señala la posibilidad de cuatro tipos de juegos:

1. Juego de destreza y de adaptación

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “juegos de destreza y de adaptación, para el perfeccionamiento de determinadas habilidades en situaciones lúdicas”. (pág. 224)

2. Juego de cooperación

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “juegos de cooperación y de cooperación/oposición, para el aprendizaje de las estrategias básicas en los juegos de equipo”. (pág. 224)

3. Juego de iniciación

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “juegos de Iniciación a las habilidades deportivas, o simplificaciones lúdicas del reglamento para facilitar la participación de los alumnos”.

4. Juegos tradicional y autóctonos

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “Juegos tradicionales y autóctonos, para favorecer el conocimiento y valoración de su patrimonio cultural”. (pág. 224)

Clasificación de las actividades lúdicas según Johnson (1981)

Omeñaca, Puyuelo, & Ruiz (2001) cita a Johnson,(1981) que menciona las siguientes las siguientes actividades lúdicas:

Juegos individuales

Omeñaca, Puyuelo, & Ruiz (2001) “en estos juegos no hay una relación entre los fines a alcanzar por una persona y los del resto de los componentes del grupo, de tal modo que desde el juego como tal no se fomenta la interacción de ningún tipo” (pág. 20).

Juego de competición

Omeñaca, Puyuelo, & Ruiz (2001) considera que en este tipo de juego existe “una relación inversa en el balance éxito/fracaso propio con respecto al ajeno. Dentro de esta estructura se integran tanto los juegos de oposición como los de cooperación - oposición, así como algunos juegos en los que, aunque no existen relaciones directas de oposición, sí deriva de ellos la existencia de vencedores y vencidos” (pág. 20).

Juegos de cooperación

Omeñaca, Puyuelo, & Ruiz (2001) considera que en este tipo de actividades lúdicas “existe una relación directa entre los objetivos y las posibilidades de éxito de las distintas personas, de tal modo que cada uno sólo alcanza la meta del juego si ésta es también alcanzada por el resto de los participantes” (pág. 20).

Clasificación de Brito (2000)

Según Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) que cita a Brito, existen tres categorías básicas de los juegos; el libre, el orientado y los juegos dirigidos:

1. Juego Libre

El juego libre Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “es individual y autónomo, donde los lugares y espacios son elegidos por los sujetos y se desarrollan tanto en forma personal o con los otros. Este tipo de juegos tiene un sentido espontáneo e imaginario y cuando existen reglas son impuestas por los mismos jugadores”. (pág. 224)

2. Juego orientado

El juego orientado Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “son aquellas actividades en las que los protagonistas de la selección y acción son los mismos alumnos, donde el profesor interviene sin ser el protagonista ni el director de los mismos”. (pág. 224)

3. Juego dirigido

El juego dirigido Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “es una actividad que estará propuesta, organizada y vigilada por el profesor; contiene una intención formativa, es decir, los docentes utilizamos este tipo de juegos para lograr en los niños aprendizajes determinados”. (pág. 224)

Clasificación de Velázquez y otros (2000)

Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) citan la clasificación de estos autores:

- 1. Juegos competitivos:** juegos en los que existen uno o varios ganadores y uno o varios perdedores.
- 2. Juegos no competitivos:** juegos en los que existen ganadores o perdedores (todos ganan o todos pierden) o juegos en los que no existen ni ganadores ni perdedores (nadie gana y nadie pierde). (pág. 224)

Dentro de los juegos no competitivos y en función de si existe o no oposición entre los jugadores, distinguimos dos grupos:

- I. Juegos de cambio de rol:** Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) juegos en los que existe una oposición entre los jugadores. Esta oposición puede ser activa o pasiva. Es activa cuando los jugadores persiguen distintos objetivos y las acciones de los unos se oponen a las de los otros (un claro ejemplo lo tenemos en los juegos de persecución). La oposición es pasiva cuando los jugadores

presentan acciones diferentes pero éstas no se interfieren (por ejemplo, los juegos de comba). (pág. 224)

Es interesante destacar que en los juegos de cambio de rol no existen nunca ni ganadores ni perdedores, sino que se produce un cambio de papeles a lo largo del juego. Atendiendo a si este cambio de papeles es temporal o definitivo distinguimos dos subgrupos dentro de los juegos de cambio de rol:

- a) **Juegos de cambio reversible:** en los que una persona puede pasar, a lo largo del juego, varias veces por el mismo papel. El juego suele finalizar cuando lo deciden los propios jugadores.
- b) **Juegos de cambio irreversible:** en los que el juego finaliza cuando todos los jugadores adoptan un determinado papel. No se puede, por tanto, pasar de un papel a otro más que una sola vez.

Juegos cooperativos: Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003) “son juegos no competitivos en los que no existe oposición entre los jugadores, sino que todos buscan un objetivo común. Dentro de los juegos cooperativos distinguimos dos tipos de juegos:

- a) **De objetivo cuantificable:** el objetivo, idéntico para todos los jugadores, está perfectamente definido y se puede comprobar si se cumple o no. En este tipo de juego todos ganan o todos pierden, en función de si el grupo alcanza o no el objetivo propuesto.

Dentro de este grupo, se diferencia estos dos subgrupos según Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003):

- Cooperativos con tanteo: juegos de tanteo colectivo. El objetivo común es hacer el mayor número de puntos posible superando una puntuación determinada que a veces no está definida al comenzar el juego, sino que se va definiendo en función de los puntos obtenidos por el grupo, de forma que éste considera que gana cuando supera su propio récord.

- Cooperativos sin tanteo: juegos en los que el objetivo que hay que superar no es de puntuación, sino que normalmente se trata de una prueba que debe superar el grupo.
- b) De objetivo cualificable: juegos en los que el objetivo no puede ser evaluado por criterios rígidos. No puede determinarse si se ha cumplido o no. No existen, por tanto, ni ganadores ni perdedores. Pueden distinguirse tantos subgrupos como tipos de objetivo consideremos. Se señala, a modo de ejemplo, los siguientes según Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003):
- De imitación: uno o varios jugadores imitan a otro u otros. El objetivo suele ser el hacerlo lo más fielmente posible.
 - De vértigo: uno o varios jugadores, con ayuda de otro u otros, tratan de sentir una sensación especial mediante el juego.
 - De mantener un objeto en movimiento: el objetivo es que un móvil no se detenga.
 - Juegos rítmicos: incluimos aquí todos aquellos juegos de palmas en los que no existen eliminados, los juegos de corro y los juegos cantados. El objetivo es realizar una serie de acciones mientras se canta una canción.

Entre los juegos competitivos y los no competitivos señalan un tercer grupo al que denominan según Ruíz, Ruíz, Perelló, & Caus (2003):

3. Juegos paradójicos: en este grupo se engloban dos tipos de juegos con unas características muy especiales:
- a) Juegos competitivos sin competición: serían juegos en los que están presentes todos los elementos de la competición, pero en los que ésta no existe (ejemplo: un grupo de seis amigos que se agrupan en dos equipos y comienzan a jugar un “partidillo” de baloncesto en una canasta. Al cabo de un rato nadie sabe cuál es el tanteo, al fin y al cabo, a ellos no les parece importante dado que están disfrutando con el juego).

b) Juegos competitivos modificados: son juegos con ganadores y perdedores, pero en los que se han introducido una o varias reglas para favorecerá aquellos menos dotados para la práctica de los mismos. (pág. 225)

Pastor,(2015) clasifica las actividades lúdicas según los objetivos que se persiguen, los juegos se pueden ordenar y catalogar dentro de los siguientes tipos.

Juegos según sus objetivos			
Tipos	Definición	Tipos	Definición
De presentación	Su objetivo es conocer el nombre y alguna característica de las personas que componen un grupo. Es el primer contacto y acercamiento para el desarrollo grupal.	Cooperativos	Cooperación entre los participantes es fundamental. Aprender a colaborar en un grupo es esencial para poder realizar las tareas con éxito y alcanzar los objetivos previstos.
De conocimiento	Se realizan con la finalidad de conocer más en profundidad a los miembros de un grupo: sus gustos, aficiones, personalidad, etc. Se consigue crear un clima positivo que favorezca la participación y las relaciones interpersonales	De distensión	Tienen como objetivo la diversión y sirven para liberar energía, provocar la risa y fomentar la actividad física en el grupo.
De confianza y afirmación	Busca desarrollar la confianza en uno mismo y en el grupo, así como que cada participante se afirme dentro de este.	Acuáticos	Emplean el agua como elemento recreativo y lúdico se juegan en piscina, playa y río.

De comunicación	Mejorar la comunicación en el grupo, tanto la verbal como la no verbal (gestos, mirada, sonrisa, etc.). A través de estos juegos se intenta fomentar la escucha activa, la retroalimentación, evitar las barreras y los obstáculos en la comunicación, etc.	De animación deportiva	Su objetivo es acercar el mundo del deporte a los menores. En estos juegos se trata de mejorar su psicomotricidad, su forma física y crear hábitos deportivos.
De resolución de conflictos	Se basan en el planteamiento de situaciones problemáticas. Inciden en la importancia de analizar las situaciones para identificar las causas y proponer soluciones creativas.		

Fuente: Pastor, (2015)

Características de los juegos

El autor Chacón, (2008) menciona que debe tener las siguientes características:

- Intención didáctica.
- Objetivo didáctico.
- Reglas, limitaciones y condiciones.
- Un número de jugadores. Una edad específica.
- Diversión.
- Tensión.
- Trabajo en equipo.
- Competición.

2.4.2. Categorización de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Deportes de arte y precisión

Concepto

El autor Vargas, (2007) cita la definición de La UNESCO que ha declarado que el deporte “es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario. (pág. 66)

Los deportes de arte y precisión son definidos también como deporte de arte competitivo y coordinación, son un espectáculo y muy preferidos por los fanáticos.

Clasificación de los deportes de arte y precisión

El autor O'Farrill, (2003) los clasifica en:

- Tiro con Arco
- Tiro Deportivo
- Clavados
- Nado sincronizado
- Gimnasia Artística
- Gimnasia Rítmica
- Gimnasia Aerobia
- Acrobacia
- Velas
- Patinaje Artístico
- Carreras de autos

- Karting
- Motociclismo
- Moto cross
- Equitación

Muchos de estos deportes representan acciones de alto riesgo competitivo donde se requiere equilibrio, coordinación y precisión.

Características generales

Se determinan las siguientes:

Sistema institucionalizado

Vargas, (2007) el deporte es un sistema institucionalizado en prácticas competitivas. con predominio del aspecto físico, delimitadas, reguladas. codificadas y reglamentadas convencional mente, cuyo objeto confesado es. sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones físicas, de prestaciones físicas, designar el mejor concurrente (el campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). (pág. 66)

Sistema de competencias físicas

Vargas,(2007) el deporte es. pues, un sistema de competencias físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos, que se extiende en el espacio (todas las naciones, todos los grupos sociales, todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas), y cuyo objetivo es el de medir y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible” (pág. 66)

Sistema cultural

Vargas,(2007) que cita a Mane Brohm en Salcedo (1989: 138-139) dice que el deporte es “el sistema cultural que registra el progreso corporal humano objetivo, es el positivismo institucionalizado del cuerpo, el museo de las actuaciones, el archivo de los éxitos a través de la historia. Es la institución que la humanidad ha descubierto para tomar nota de su progresión física continua: el conservatorio del récord donde quedan registradas sus hazañas” (pág. 66)

Propicia el trabajo físico

Vargas, (2007) “el deporte es una actividad que propicia trabajo físico, y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de ésta”. (pág. 66)

Placer

Vargas, (2007) ”otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, la cual constituye al mismo tiempo una recreación sana de los participantes”. (pág. 66)

Competición propiamente dicha

Vargas,(2007) que cita a Matveyev (1983:6) menciona que “al deporte en el sentido estricto de la palabra puede definírsele como competición propiamente dicha, cuya forma específica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad como área especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano (fuerzas, aptitudes y su habilidad de aplicarlas racionalmente)” (pág. 66)

Características específicas de los deportes de arte y precisión

Según O'Farrill, (2003) tienen las siguientes características:

- **Precisión:** Requieren de una precisión (exactitud) en la acción competitiva, motivada porque la ejecución no está determinada por la elevación en el salto o por el peso que se eleva, sino por una calidad en el gesto deportivo que implica, generalmente un riesgo en ejecución.
- **Diferentes ejecuciones técnicas:** son evaluadas por un jurado especializado, estos jurados se conforman con cursos y seminarios evaluativos, las reglamentaciones se modifican de uno en otro ciclo olímpico y las decisiones de los jurados son irrevocables.
- **Tiempo de las acciones:** Generalmente, está establecido en concordancia con las reglamentaciones vigentes.
- **Dependencia del deporte:** la vía metabólica para la obtención de energía tiende a ser invariable en el gesto competitivo, donde predomina el abastecimiento anaerobio.
- **Acíclicos:** Son acíclicos en la mayoría de los casos.
- **Modalidades colectivas e individuales:** El predominio de la demostración competitiva es generalmente individual, pero en algunos deportes se han creado modalidades de conjunto que deviene en colectivos o equipos, en la realización de evoluciones que representan una nueva visión de esos deportes, como los ejercicios de conjunto en la Gimnasia Rítmica, el Equipo en el Nado Sincronizado y las parejas en el Patinaje Artístico.
- **Especialización:** La especialización puede comenzar desde edades muy tempranas y en algunos casos, de no ser así, no se puede esperar resultados. Esto conlleva el criterio de que necesitan muchos años para lograr la maestría técnico - deportiva y que, su especialización comienza desde muy temprano.
- **Alta calidad:** Exigen una alta calidad en las acciones de coordinación Neuromuscular, lo que está motivado por la diversidad de elementos técnicos de alta complejidad que se deben dominar, esto incluye elementos de danza, preparación física, propios del deporte y educación artística musical, sobre todo en el complejo de las gimnasias, el patinaje artístico y el nado sincronizado.

2.4.2.1. Técnica del tiro con arco

Definición

Escuela de Tiro con arco, (2016) “los pies deben estar abiertos en relación con los hombros y sus puntas alineadas con la diana. La cuerda, que se sujeta con la primera falange de los dedos (uno encima y dos debajo de la flecha), toca el centro de la nariz y la mandíbula cuando se estira”.

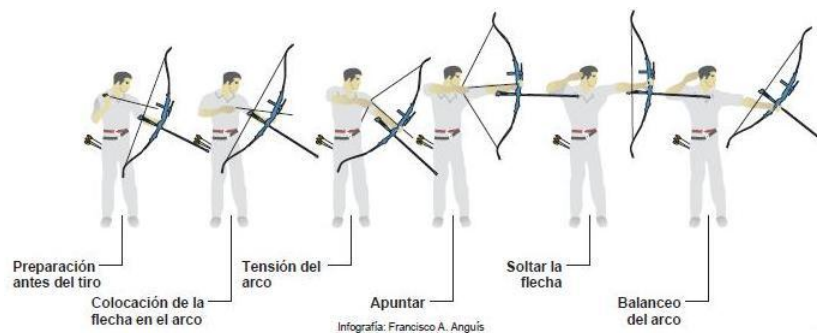


Figura 5: Técnica del tiro con arco

Fuente: Escuela de Tiro con arco, (2016)

La técnica se puede definirla según Verde,(2015) “como la serie de pasos necesarios para realizar un gesto deportivo. El estilo en cambio, tiene que ver con el aporte personal del individuo a dicha técnica, por su contextura y temperamento fundamentalmente”.

Giner,(2016) “la técnica de tiro actual va orientada hacia la máxima simplificación de toda la acción de tirar una flecha, ejecutada con el mínimo esfuerzo, buscando el máximo automatismo y dejando que el arco actúe lo más libremente posible” (pág. 17).

Etapas de la técnica

Verde, (2015) describe las siguientes etapas:

Postura inicial

Verde, (2015) “queda constituida con el agarre del arco, de la cuerda, la flecha colocada y el arquero en la línea de tiro, perfilado al blanco, mirando el objetivo”.

Giner, (2016) “lo primero es situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente colocados respecto a la línea que va desde ese punto a la diana y separados lo necesario para lograr un buen equilibrio” (pág. 17).



Figura 6: Postura Inicial

Fuente: Verde, (2015)

Pretensado

Verde, (2015) menciona lo siguiente

1. Se produce al elevar los brazos hasta llegar con la flecha a la altura de la nariz aproximadamente.
2. Del diferente recorrido de los brazos, uno casi extendido y el otro flexionado, las manos se separan y aparece la línea de fuerza que guiará la flecha.
3. Los puntos a considerar en esta etapa son extender el brazo de arco pero sin llegar a bloquearlo y con el hombro bajo, mantener el perfil del cuerpo perpendicular al blanco, y procurar que el codo de cuerda se encuentre por sobre la altura de las manos y de la flecha.

4. El arco debe poseer una inclinación (canteo) de 5° a 10° aproximadamente, para poder ver el objetivo con nuestros dos ojos y para que la flecha se mantenga estable en el resto.



Figura 7: Pretensado

Fuente: Verde, (2015)

Anclaje

Verde, (2015) “es la ubicación de la mano de cuerda en la cara al finalizar el tensado, con el fin de asegurarnos la totalidad de la apertura y su consistencia tiro a tiro. Si bien las referencias más comunes son el dedo índice o medio en la comisura de la boca, el contacto neto del resto de la mano en la cara proporciona mayor estabilidad y regularidad en las ejecuciones sucesivas. Cuando esta postura es estable, la vista alcanza su máximo foco en el objetivo, simultáneamente”.

Giner, (2016) “el anclaje para tiro de precisión debe de hacerse bajo la mandíbula y contra el cuello, desplazando el codo hacia atrás hasta lograr la máxima apertura -me refiero al ángulo que forman los brazos y la espalda, que debe de estar lo más próximo posible de los 180 grados- y la alineación” (pág. 17).

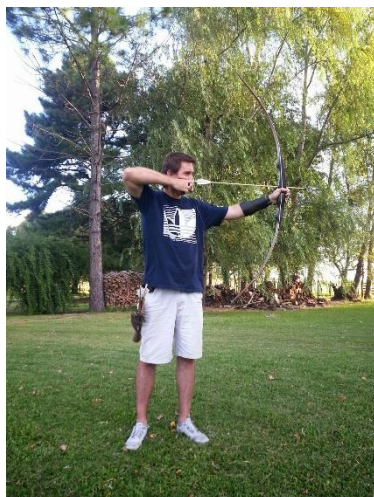


Figura 8: Anclaje

Fuente: Verde, (2015)

Suelta:

Verde, (2015) “es quizás uno de los puntos más difíciles y paradójicos de la ejecución, debido a que hay que hacer algo, pero sin la intención consciente de hacerlo. Lo que se busca en el tiro perfecto es la pérdida repentina de la tensión en la mano, para que la cuerda desplace de su camino a los dedos y la flecha comience su aceleración. Si buscamos la suelta de forma consciente, ésta se vuelve torpe, afectando la salida de la flecha. Durante esta etapa y la siguiente, la focalización visual en el objetivo debe ser máxima y sostenida”.

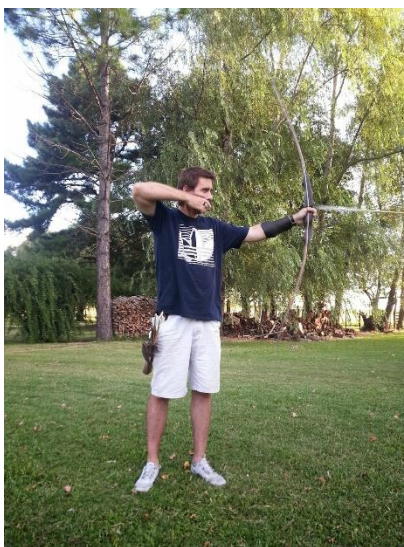


Figura 9: Suelta

Fuente: Verde, (2015)

Postura final:

Se denomina según Verde, (2015) “follow through en inglés, que significa seguir a través. Mientras la flecha sale, el cuerpo se mantiene relajado y suelto, mientras el foco visual mantiene su intensidad en el centro del objetivo hasta después que la flecha impacta. La finalidad de esta etapa es no afectar la línea hasta después que la flecha haya abandonado el arco totalmente, contrarrestando la natural ansiedad de ver hacia dónde sale el proyectil”.

2.4.2.3. Coordinación y equilibrio

Según Kisner & Allen (2005) la coordinación y equilibrio “están interrelacionados y son aspectos complejos del control motor. La coordinación responde de la capacidad para emplear los músculos correctos en el momento preciso con la secuencia e intensidad adecuadas. Se necesita una organización extensa del sistema nervioso central (SNC) para iniciar, guiar y graduar los patrones de movimiento. La coordinación es la base de todo movimiento armónico y eficiente que pueda producirse a nivel voluntario o involuntario (automático). El equilibrio comprende la capacidad para mantener el centro de gravedad sobre la base de apoyo, por lo general en posición erguida. El equilibrio es un fenómeno dinámico que comprende una combinación de estabilidad y movilidad. El equilibrio es necesario para mantener una postura en el espacio o moverse de forma controlada y coordinada” (pág. 32).

López y Garoz, (2004) citado por Cañizares & Carbonero, (2016) resaltan en su análisis que la coordinación y equilibrio “constituyen la base de todas las acciones gestuales que se puedan realizar y definirán cualitativamente a la acción, por lo que coordinación y equilibrio son el soporte motor de las habilidades y destrezas, y el nivel alcanzado va a condicionar el logro en el límite de habilidad (pág. 9).

La coordinación según Castro, (2008) “es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada

y ordenada. Permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular” (pág. 37).

Cañizares & Carbonero, (2016) menciona lo siguiente “cualquier movimiento por pequeño que sea requiere de coordinación psíquica y motriz, así como una lucha contra la fuerza de gravedad (equilibrio)” ” (pág. 9).

La coordinación se define como una capacidad motriz amplia que tiene diferentes conceptos, los movimientos son coordinados cuando sea justan a los criterios de: armonía, precisión, eficacia, y economía, se define como la capacidad neuromuscular de ajustar con adecuada precisión lo querido y pensando en base a la inteligencia motriz y las necesidades del movimiento, ayuda al cuerpo a asociar el trabajo de los diversos músculos, para realizar determinadas acciones: caminar, correr, saltar, bailar, cargar, entre otros.

López y Garoz, (2004) citado por Cañizares & Carbonero, (2016) considera que “en una acción motriz tiene que distinguir los músculos agonistas, antagonistas, sinergistas y fijadores. La coordinación hace posible el ordenamiento de ese trabajo muscular” (pág. 9).

Según Publicaciones Vértice, (2008) “consiste en realizar ejercicios con la mayor precisión posible”. Incluye:

Psicomotricidad fina: Publicaciones Vértice, (2008) “se relaciona con movimientos realizados con las manos, dedos y la coordinación de ojos-mano”. (pág. 3)

Castro, (2008) “la coordinación motriz fina es la ejecución de movimientos que demandan control muscular, particularmente a manos y pies combinados con la vista (ojo-pie y ojo-mano). La mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel de estímulo” (pág. 37).

Psicomotricidad gruesa: Publicaciones Vértice, (2008) “es el propio control del cuerpo y la manipulación de objetos grandes”. (pág. 3)

Castro (2008) “en la coordinación motriz gruesa intervienen las grandes masas musculares de ejecución de movimientos que no requieren precisión. Coordinación intermuscular” (pág. 37).

Tipos de coordinación

Muñoz, (2009) menciona a los Le Boulch, (1997), Gutiérrez, (1991), Contreras, (1998), Escobar, (2004) quienes establecen la siguiente clasificación de la coordinación:

A. En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el Sistema nervioso central. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica (Muñoz, 2009).

B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente (Muñoz, 2009).

Factores que intervienen en la coordinación

Muñoz, (2009) menciona los siguientes factores relacionados con la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

Clasificación del equilibrio

Según Contreras, (2011):

- a. Equilibrio estático: Es la facultad del individuo para mantener el cuerpo en posición sin desplazarse.
- b. Equilibrio dinámico: Es la habilidad para mantener la posición correcta que requiere la actividad a realizar, generalmente con desplazamiento.
- c. Equilibrio Post-movimiento: Se adopta después de realizar un movimiento, es el que permite mantener una aptitud equilibrada en posición estática después de una aptitud dinámica, como puede ser una carrera seguida de una parada (Contreras, 2011).

2.4.2.4. Iniciación del tiro con arco

Definición

Ortega, Jorge Domingo; Santos, Ana Ofilovna; Sánchez, Juan Anselmo (2013) es un deporte de precisión que requiere en su práctica, además de una buena condición física para permanecer de pie largo tiempo y lograr un eficaz y reiterado tensado del arco, así como de excelentes capacidades coordinativas y elevada capacidad de concentración mental para alcanzar buenos resultados. (pág. 9)

Jiménez, (1988) "hay que partir del principio que la técnica no se puede aprender en condiciones de competición, el aprendizaje de la técnica debe ser aislado sin condicionantes ni circunstancias que lo mediaten. En el tiro con arco hay que contar con los tiempos de desplazamiento para ir a buscar las flechas cuando se tira a distancias, puesto que va a condicionar el volumen de lanzamientos y el tiempo de recuperación entre flechas, incidiendo en el sistema de entrenamiento de resistencia específica" (pág. 107)

Salazar, (1997) "enseñar significa aprender a la vez, de ahí que exista una interrelación profesor alumno, y más en este deporte, donde cada individuo es un mundo aparte. La iniciación en el tiro se debe de hacer de una forma amena, correcta en sus primeros pasos y no específica en su técnica, sí con una enseñanza global y genérica, ya que el profesor desconoce sus facultades, sus gustos y sus tendencias, siendo el tiro con arco un sin fin de técnicas individuales y muy poco generales. De ahí que dicha enseñanza no se rija por patrones individuales sino, todo lo contrario, adaptando la técnica al arquero y no al revés" (pág. 131).

La iniciación técnica del tiro con arco debe basarse en la aplicación de las facultades mencionadas con anterioridad según las condiciones de la educación física y una mejor postura o colocación, para ello el docente debe ser creativo, capacidad para aplicar las técnicas tanto en las explicaciones como en la elección de los juegos o correcciones, no siendo repetitivo.

El tiro con arco requiere de una tutela a la hora de que los niños puedan disfrutar de este deporte, que brinda importantes beneficios psíquicos y físicos a sus practicantes.

La edad recomendada para la práctica de este deporte es entre 8 a 14 años, sobre todo porque los niños se encuentran más receptivos a los trabajos a encomendar y es fácil lograr que se impliquen en el trabajo dinámico. Justamente la receptividad de los niños dependerá la enseñanza de este deporte y para lograr que realicen un buen tiro.

La enseñanza del tiro con arco debe ser poco a poco, trabajando en grupos de dos o tres pasos de forma que en un corto periodo de tiempo de entrenamiento sean capaces de enlazar correctamente los ejercicios propuestos en base a una propuesta adecuada a las necesidades de los educandos.

Los pasos de posición del cuerpo, la correcta forma de asir el arco, la posición del anclaje, tensar correctamente el arco, son ejercicios que un inicio permitirán enlazar con el resto de ejercicios o pasos hasta conseguir ese buen tiro deseado siempre y cuando la fase inicial se lo haga correctamente.

El autor Salazar, (2001) mencionan que se puede realizar tres sesiones de 120 minutos.

Objetivo:

El principal objetivo de la iniciación del tiro con arco es la familiarización y toma de contacto con este deporte.

Desarrollo de facultades para la iniciación del tiro con arco

Jiménez, (1988) "la enseñanza del tiro con arco a los niños debe estar entroncada con la educación física general, no se debe buscar especialización de ningún tipo a estas edades, la educación física debe estar dirigida a:

- La orientación espacial.
- Estructuración espacio-tiempo.
- Estructuración del propio cuerpo y esquema corporal.
- Coordinación dinámica general.
- Equilibrio.
- Educación de sensaciones kinestésicas, etc. (pág. 107).

El desarrollo de estas facultades permite preparar a los niños y jóvenes a un aprendizaje técnico del tiro con arco, por ello debe iniciarse con actividades lúdicas, no es necesario empezar con técnicas de competición sino con las bases para preparar a los estudiantes a la práctica deportiva.

A. Calentamiento:

Según Salazar, (2001) "en tiro con arco el calentamiento se puede hacer con el mismo material de tiro o simplemente con ejercicios de estiramientos comunes, de una forma relajada y distendida en conversación con los compañeros". (pág. 175)

B. La parte inicial

Según Salazar, (2001) "es una continuación del calentamiento igualmente relajada y hablada con algunos matices del profesor responsable". (pág. 175)

C. La parte principal

Según Salazar, (2001) “es la especificación del objetivo a cumplir durante ese día con revisión del profesor, sin charla ni distracciones”. (pág. 175)

A. El relax o vuelta a la calma

Según Salazar, (2001) “significa una competición, torneo o juego relajado donde es libre la participación”. (pág. 175)

Evolución de la enseñanza en las tres etapas del aprendizaje del tiro con arco

PRIMER AÑO Iniciación	Primer trimestre Segundo trimestre Tercer trimestre Primer trimestre	Enseñanza global lúdica Enseñanza individual adaptada. Enseñanza global adaptada Enseñanza global lúdica
SEGUNDO AÑO Educación Acondicionamiento	Segundo trimestre Tercer trimestre	Enseñanza individual genérica Enseñanza individual perfeccionada.
TERCER AÑO Perfeccionamiento	Primer trimestre Segundo trimestre Tercer trimestre	Enseñanza individual perfeccionada. Enseñanza individual perfeccionada. Enseñanza genérica personalizada.

Fuente: Salazar, (2001, pág. 159):

Etapas de la iniciación del tiro con arco

Salazar, (1997) señala una serie de etapas para la enseñanza del tiro con arco “en primer lugar, una pequeña historia del Tiro con Arco y algunas curiosidades/ son suficientes para abrir el camino hacia un interés y rotura del hielo. Hay que tener en cuenta que la técnica correcta del tiro es individualizada, queriendo decir que la enseñanza debe ser global y genérica” (pág. 133).

Este autor sugiere que se debe partir de los siguientes puntos de manera cronológica.

1. Precauciones del Tiro con Arco.
2. Elementos que lo componen.
3. Adaptación de la postura anatómica al individuo.
4. Manejo y sujeción de los elementos de tiro.
5. Familiarización y conocimientos de la técnica básica.
6. Posición de disparo.
7. Montar el arco.
8. Anclaje.
9. Suelta.
10. Recogida.

Recursos del tiro con arco

Brazalera

Según el Diario El Comercio, (2016) “la brazalera impide que la cuerda haga daño el momento que la flecha sale disparada y regresa a su posición original. Existen dos tipos de brazalera, unas protegen hasta el codo y la otra hasta la mitad del bíceps”.

Dactilera o Protector de dedos

Diario El Comercio, (2016) “en los dedos se utiliza la dactilera, que cubre los dedos y evita el roce con la cuerda”.

Pechera

Diario El Comercio, (2016) “la pechera se usa para ajustar la ropa en el área donde se coloca el arco. Su función es evitar que la ropa cause molestias al momento de la ejecución”.

Flechas

Diario El Comercio, (2016) “las flechas son de carbono o aluminio. El arco varía de acuerdo a la fuerza del deportista. Un novato puede arrancar con uno de 10 a 20 libras. Al arco se los puede equipar con una mira sencilla o telescópica”.

Modalidades de Tiro con Arco

Según Hernandez, (2008) existen muchas formas de disfrutar con el arco y las flechas, a nivel competitivo podrás optar por las siguientes:

Tiro en sala

Hernandez, (2008) “durante el otoño-invierno una disciplina muy practicada es el Tiro en Sala, en la que se tira sobre dianas de 40 cm de diámetro desde 18 metros de distancia. En general se tiran dos series de 30 flechas, en tandas de tres”.

Según Hernandez, (2008) en descubierto hay tres opciones bien diferenciadas:

El Tiro al Aire Libre

Según Hernandez, (2008) Incluye la modalidad más conocida que se practica en las olimpiadas, y que agrupa como rounds más extendidos, el Round FITA, que consiste en una serie de 36 flechas a cada una de las distancias 90m y 70m sobre dianas de 122 cm, y 50m y 30m sobre dianas de 80 cm. El Round 2x70, el actualmente olímpico, en el que se tiran dos series de 36 flechas a 70 metros, sobre dianas de 122 cm. y el Round 900 en el que se tiran tres series de treinta flechas a las distancias 60m, 50m y 40m, sobre dianas de 122cm.

El tiro de Recorrido de Bosque

Según Hernández, (2008) en el que en patrullas de tres a cinco arqueros se va disparando sobre cada una de las dianas que componen un recorrido, y que presentan la figura de animales. En Bosque 2D se utilizan dibujos o fotografías, un recorrido consta de 21 dianas, y se tiran dos flechas desde piquetas distintas, una desde cada piqueta. En Bosque 3D se utilizan figuras volumétricas a tamaño natural, un recorrido consta de 20 dianas y se tiran dos flechas, una desde cada piqueta.

El tiro de Recorrido de Campo

Según Hernández, (2008) que representa una combinación de las otras dos, y en el que sobre recorridos de 16 o 24 dianas se tiran tres flechas desde una misma piqueta sobre cada una de las dianas, en patrullas de tres o cuatro arqueros. Las dianas son circulares negras, con el centro de color amarillo, y las hay de cuatro medidas: de 20 cm, de 40 cm, de 60 cm y de 80 cm de diámetro. Se hace un recorrido a distancias conocidas y otro a distancias desconocidas.

2.5. Hipótesis

Las actividades lúdicas coordinativas fortalecen la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo

2.6. Señalamiento de variables

Variable independiente

Actividades lúdicas coordinativas

Variable dependiente

Iniciación del tiro con arco

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

El enfoque del estudio fue cualitativo – cuantitativo que permitió el análisis del problema de estudio mediante datos estadísticos del problema obtenidos del estudio de campo.

Cualitativo

Este tipo de enfoque pretende el análisis cualitativo de las características de las variables estudiadas en este caso las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco requiriendo conocer como la población estudio desarrolla sus habilidades motrices, su situación actual con respecto al deporte que se está evaluando, se interpreta la realidad en base a la experiencia del investigador, se dará una descripción completa del tema tratado.

Cuantitativo

En este enfoque se reunió la información que puede ser medida, para cuantificar los resultados en datos estadísticos fundamentado en frecuencias y porcentajes, donde se midan los indicadores establecidos en el estudio de las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco, recolectando información para medir las variables y posteriormente comprobar la hipótesis determinada en el capítulo II.

3.2. Modalidad de investigación

Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación buscó definir, conceptualizar, clasificar y caracterizar las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco con

información bibliográfica documental obtenida de libros, revistas, páginas web informativas – deportivas, manuales, tesis, monografías de diversos autores que han una sistematización y análisis teórico - científico para su fundamentación, sirve para dar datos relevantes que posteriormente servirán para la construcción propios de conceptos, pero mediante una adecuada comprensión de la teoría recolectada.

Investigación de campo

La investigación de campo permitió el análisis de la realidad, el investigador tiene contacto con el problema y con la población de estudio, se trata de un proceso sistemático, riguroso para la obtención de información acerca de las actividades lúdicas coordinativas y la iniciación del tiro con arco ayuda a la recolección directa de datos y su presentación, observa, evalúa, analiza y es una base para la cuantificación de resultados con la participación de estudiantes y docentes de educación física.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Investigación descriptiva

El estudio pretende un análisis de la situación actual del problema planteado, determinando las causas y consecuencias en base a la realidad observada, se describe situaciones, eventos y características de la variable independiente Actividades lúdicas coordinativas, de la dependiente Iniciación del tiro con arco y la información de la población estudiada, para conocer su entorno, como se aplican las metodologías de enseñanza por parte del docente, para la interpretación y análisis de la realidad.

Investigación exploratoria

La investigación pretende analizar un tema que no ha sido analizado en otros estudios, la información es limitada, la recolección de información busca su conocimiento para establecer la relación entre actividades lúdicas coordinativas e iniciación del tiro con arco, porque ha sido poco explorado y evaluado para determinar causales y lograr datos estadísticos.

Investigación correlacional

El estudio pretende una relación entre las variables independiente y dependiente mediante datos estadísticos, se diagnostica, evalúa y analiza su asociación para la comprobación de la hipótesis planteada, pero con información estadística, que posteriormente ayude a definir conclusiones fundamentadas en datos porcentuales.

3.4. Población y muestra

Población

La población de estudio fueron 120 estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

Muestra

Para la obtención de la muestra se procede a utilizar la siguiente fórmula:

Cálculo de la muestra

Fórmula

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1}$$

n = Tamaño de la Muestra - ?

N = Población o Universo - 120

E = Margen de Error (0,05)

$$n = \frac{120}{0,05^2(120 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0,0025(119) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0,0025(119) + 1}$$

$$n = \frac{120}{0,2975 + 1}$$

$$n = \frac{120}{1,2975}$$

$$n = \frac{120}{1,2975}$$

$$n = 92,48$$

La muestra de estudio es 92 niños de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo

3.5. Operacionalización de variables

Variable independiente: Actividades lúdicas coordinativas

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
Las actividades lúdicas es el conjunto de procedimientos metodológicos diseñados para crear un ambiente de armonía en el aula de clases busca que los estudiantes se apropien del conocimiento utilizando como medio el juego y otras expresiones culturales y actividades de recreación para el fortalecimiento del proceso enseñanza aprendizaje y de las habilidades de coordinación.	Procedimiento metodológico Juegos y expresiones culturales Habilidades de coordinación	Proceso Contenidos Actividades Juegos de iniciación Juegos cooperativos Música Precisión Coordinación motora	En el proceso metodológico de la enseñanza explicar los contenidos de las actividades lúdicas para mejorar la clase de educación física Empezar la práctica del tiro con arco con juegos de iniciación y juegos cooperativos acompañado de música Ejercicios repetitivos de tiro con arco, con bandas elásticas para mejorar la técnicas y fomentar las habilidades de precisión y coordinación motora	Técnica: Intervención Instrumento: Juegos Botellas con líquido Bandas elásticas

Tabla N° 1: Variable independiente: Actividades lúdicas coordinativas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

Variable dependiente: Iniciación del tiro con arco

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
La iniciación del tiro con arco facilita la familiarización y toma de contacto con este deporte que es una práctica deportiva en la que se emplea recursos variados como un arco para disparar flechas, a un blanco situado a una distancia convenida a través de técnica específica que se basa en la precisión y la coordinación.	Familiarización y toma de contacto	Acoplamiento en el grupo Participación de juegos colectivos	Crear espacios de participación de juegos colectivos para el acoplamiento del grupo (trabajo en grupo) para la práctica de tiro con arco	Técnica: Observación
	Práctica deportiva	Juegos recreativos Campeonatos o Encuentros deportivos	Desarrollar juegos recreativos para el entrenamiento del tiro con arco en la hora de clases de educación física Organizar un encuentro deportivo de tiro con arco en el grupo de estudiantes	Ficha de observación Iniciación de tiro con arco
	Técnica específica	Iniciación del tiro con arco	Empuñadura del arco Situarse en la línea de tiro Colocación de la flecha en la cuerda del arco Pretensado Inicio del tensado Anclaje, apuntar Soltar la flecha Balanceo del arco Salir de la línea de tiro Verificar y poner el valor del impacto de la flecha?	

Tabla N° 2: Variable dependiente: Iniciación del tiro con arco

Fuente: Investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

3.6. Recolección de información

Tabla N° 3: Recolección de información

Preguntas Básicas	Explicación
¿Por qué?	Para determinar la relación entre las variables investigadas.
¿De qué personas?	Estudiantes Docentes
¿Sobre qué aspectos?	Actividades lúdicas coordinativas Iniciación del tiro con arco
¿Quién?	Investigador
¿Cuándo?	Año lectivo 2016 – 2017
¿Dónde?	Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo
¿Cuántas veces?	1
¿Qué técnica de recolección?	Encuesta Entrevista Observación
¿Con qué?	Instrumentos como el cuestionario de encuesta y entrevista y la ficha de observación.
¿En qué situación?	Desconocimiento sobre la temática tratada.

Fuente: Investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

Técnicas e instrumentos

Técnicas

Encuesta: Se utilizará para la recolección de información acerca del problema, en base a indicadores claves específicos, es una técnica de recopilación de datos cuantitativos que busca comprender el criterio de estudiantes sobre las variables investigadas.

Test: Este se denomina Test de Tiro Con Arco M.S, ha sido creado con la experimentación de 2.000 alumnos a lo largo de cinco años en la Escuela de Tiro con Arco del polideportivo municipal Moratalaz de Madrid bajo la dirección de Manuel Salazar Alarcón Doctor en Ciencias de La E. Física y Profesor de Tiro con Arco. Consiste en el lanzamiento de tres tandas de tiros a una distancia determinada por el NAN del alumno, (Nivel de Aptitudes Naturales) para intentar clavar flechas en la zona amarilla a una diana de 80 cm (Salazar, 2009)

Este test se realizará antes y después del desarrollo de actividades lúdicas coordinativas con los estudiantes, haciéndose un pretest y postest.

Entrevista: Es una técnica de recolección de información, pero es abierta, más descriptiva, basada en conocer la opinión de la población estudiada en este caso los docentes que no representan una muestra grande, pero cuentan con datos para la evaluación y análisis específico de las variables para fortalecer la interpretación de datos.

Observación: Está técnica ayudó al investigador a conocer sobre la problemática en base a indicadores cuantificables que puedan medir las variables de actividades lúdicas coordinativas e iniciación del tiro con arco, pero en base a un contacto directo con la realidad.

Instrumentos:

Cuestionario de entrevista: Es un instrumento que cuenta con preguntas abiertas que ayudan a conocer la problemática en base al criterio de los docentes.

Cuestionario de encuesta: Es un instrumento con preguntas llamadas cerradas, que poseen una escala denominada Linkert que ayuda al encuestado a seleccionar la opción/es que considera correctas según opinión y experiencia con la temática estudiada.

Procesamiento y análisis de la información

Para el procesamiento de la información se siguió el siguiente proceso:

- Diseño de los instrumentos de investigación de encuesta, entrevista y observación.
- Revisión de los instrumentos por parte de un experto o el profesor tutor.
- Ejecución de una prueba piloto para establecer si adecuado el proceso de recolección de datos y los instrumentos.
- Corrección de instrumentos en caso de fallas
- Ejecución del trabajo de campo de manera definitiva con la recolección de datos con los instrumentos.
- Revisión y selección de la información obtenida de los instrumentos
- Tabulación de resultados por cada ítem y pregunta establecidos.
- Determinación de frecuencia y porcentajes de los datos obtenidos.
- Diseño de tablas de frecuencias y porcentajes para la presentación de datos.
- Graficación en pasteles de los datos obtenidos.
- Análisis e interpretación de resultados en base a cada pregunta e ítem específico
- Comprobación de la hipótesis
- Determinación de conclusiones y recomendación en base a objetivos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis comparativo del pretest y postest aplicado

Técnica de preparación del tiro

Fase de iniciación y preparación del tiro

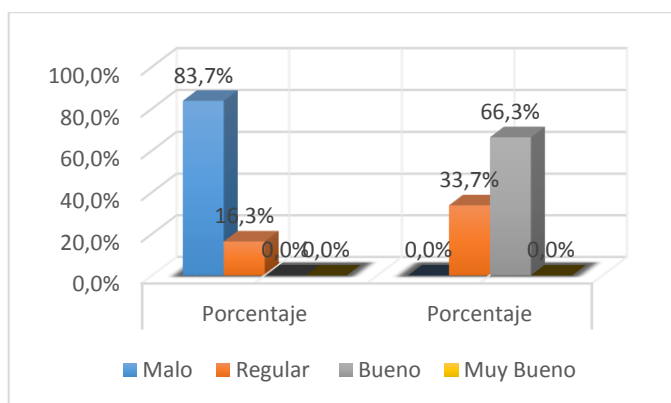
1. Empuñadura del arco y ubicación al frente del deportista (Verde, 2015)

Tabla N° 4: Empuñadura del arco

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	77	83,7%	0,00	0,0%
Regular	15	16,3%	31,00	33,7%
Bueno	0	0,0%	61,00	66,3%
Muy Bueno	0	0,0%	0,00	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 10. Empuñadura del arco



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 83,7% se ubica en el nivel malo la empuñadura del arco y ubicación al frente del deportista, el 16,3% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 66,3% se encuentran en el nivel bueno la empuñadura del arco y ubicación al frente del deportista, el 33,7% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

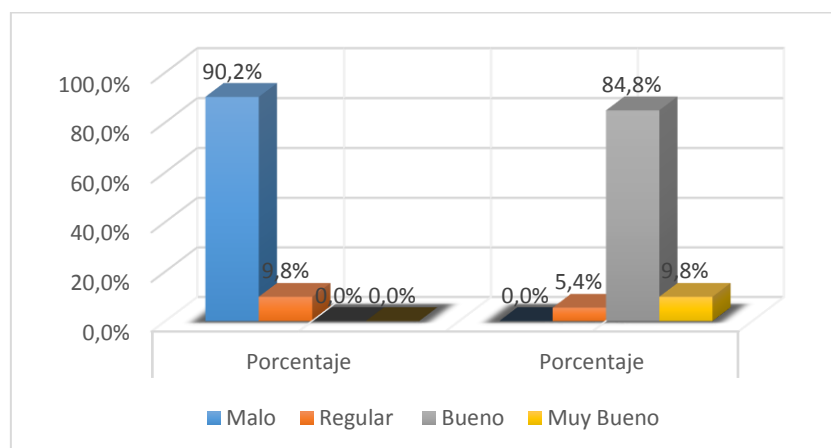
2. **Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos respecto a la línea que va desde ese punto a la diana y separados en relación a lo ancho de los hombros para lograr un buen equilibrio (Verde, 2015)**

Tabla N° 5: Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	83	90,2%	0	0,0%
Regular	9	9,8%	5	5,4%
Bueno	0	0,0%	78	84,8%
Muy Bueno	0	0,0%	9	9,8%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 11: Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 90,2% se ubica en el nivel malo al situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos respecto a la línea que va desde ese punto a la diana y separados en relación a lo ancho de los hombros para lograr un buen equilibrio , el 9,8% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 84,4% se encuentran en el nivel bueno al situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos respecto a la línea que va desde ese punto a la diana y separados en relación a lo ancho de los hombros para lograr un buen equilibrio, el 9,8% se ubica en el rango muy bueno, solo el 5,4% se localiza en regular, todos los datos se obtuvieron posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

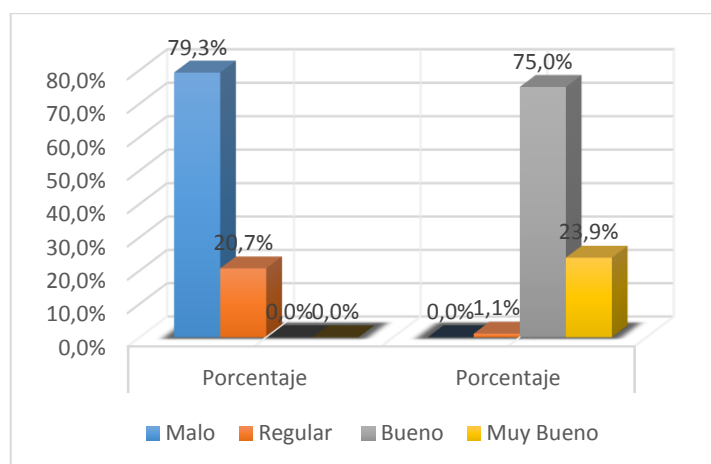
3. Colocación de la flecha en la cuerda del arco, utilizando las falanges del dedo índice, medio y anular de la mano del brazo de cuerda (Verde, 2015)

Tabla N° 6: Colocación de la flecha en la cuerda del arco

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	73	79,3%	0	0,0%
Regular	19	20,7%	1	1,1%
Bueno	0	0,0%	69	75,0%
Muy Bueno	0	0,0%	22	23,9%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 12: Colocación de la flecha en la cuerda del arco



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 79,3% se ubica en el nivel malo en la colocación de la flecha en la cuerda del arco, utilizando las falanges del dedo índice, medio y anular de la mano del brazo de cuerda, el 20,7% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 75% se encuentran en el nivel bueno en la colocación de la flecha en la cuerda del arco, utilizando las falanges del dedo índice, medio y anular de la mano del brazo de cuerda, el 23,9% se ubica en el rango regular, después de la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

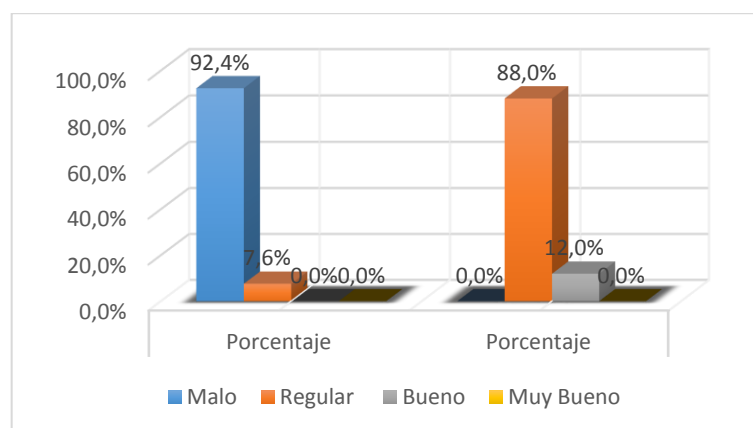
4. Pretensado, ligero empuje del brazo del arco adelante y sujeción de la flecha del brazo de la cuerda. (Verde, 2015)

Tabla N° 7: Pretensado

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	85	92,4%	0	0,0%
Regular	7	7,6%	81	88,0%
Bueno	0	0,0%	11	12,0%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 13: Pretensado



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 92,4% se ubica en el nivel malo en el pretensado, ligero empuje del brazo del arco adelante y sujeción de la flecha del brazo de la cuerda, el 7,6% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 88% se encuentran en el nivel regular en el pretensado, ligero empuje del brazo del arco adelante y sujeción de la flecha del brazo de la cuerda, el 12% se ubica en el rango bueno, después a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

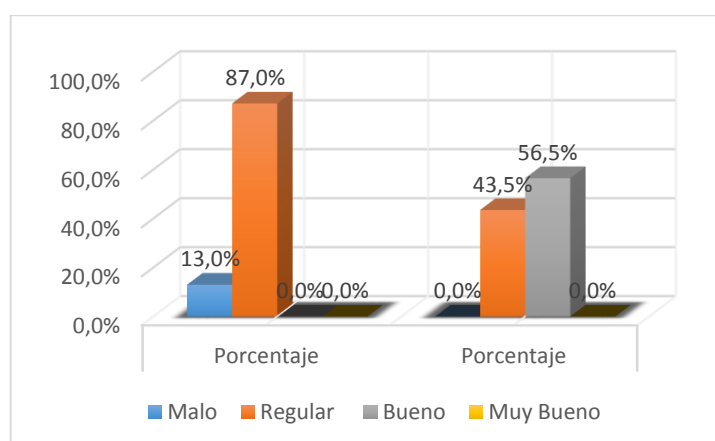
5. Inicio del tensado se produce al elevar los brazos hasta llegar con la flecha a la altura de la nariz aproximadamente. (Verde, 2015)

Tabla N° 8: Inicio del tensado

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	12	13,0%	0	0,0%
Regular	80	87,0%	40	43,5%
Bueno	0	0,0%	52	56,5%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 14: Inicio del tensado



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 87% se ubica en el nivel regular en el inicio del tensado se produce al elevar los brazos hasta llegar con la flecha a la altura de la nariz aproximadamente, el 13% en cambio en el rango malo.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 56,5% se encuentran en el nivel bueno en el inicio del tensado que se produce al elevar los brazos hasta llegar con la flecha a la altura de la nariz aproximadamente, el 43,5% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas

Técnica de la culminación del tiro

Fase de la suelta y culminación del tiro

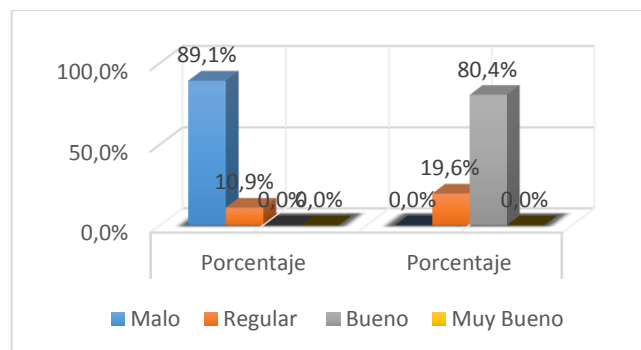
6. Anclaje, apuntar alineando el ojo derecho del estudiante con la parte posterior de la flecha (nock) y la diana. (Verde, 2015)

Tabla N° 9: Anclaje

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	82	89,1%	0	0,0%
Regular	10	10,9%	18	19,6%
Bueno	0	0,0%	74	80,4%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 15: Anclaje



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 89,1% se ubica en el nivel malo en el anclaje, al apuntar alineando el ojo derecho con la parte posterior de la flecha (nock) y la diana, el 10,9% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 80,4% se encuentran en el nivel bueno al en el anclaje, al apuntar alineando el ojo derecho con la parte posterior de la flecha (nock) y la diana, el 19,6% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

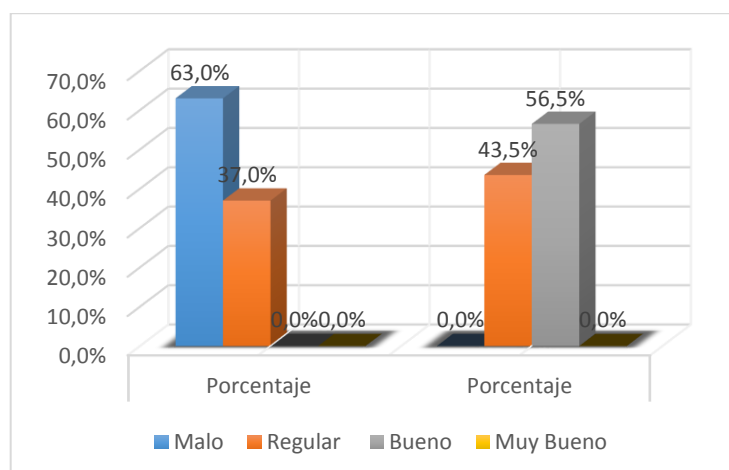
7. Soltar la flecha, deslizando la cuerda de las falanges se libera la flecha llevando el codo del brazo derecho hacia la parte posterior del cuerpo. (Verde, 2015)

Tabla N° 10: Soltar la flecha

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	58	63,0%	0	0,0%
Regular	34	37,0%	40	43,5%
Bueno	0	0,0%	52	56,5%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 16 : Soltar la flecha



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 63% se ubica en el nivel malo al soltar la flecha, deslizando la cuerda de las falanges se libera la flecha llevando el codo del brazo derecho hacia la parte posterior del cuerpo, el 37% en cambio en el rango regular.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 56,5% se encuentran en el nivel bueno al soltar la flecha, deslizando la cuerda de las falanges se libera la flecha llevando el codo del brazo derecho hacia la parte posterior del cuerpo, el 43,5% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

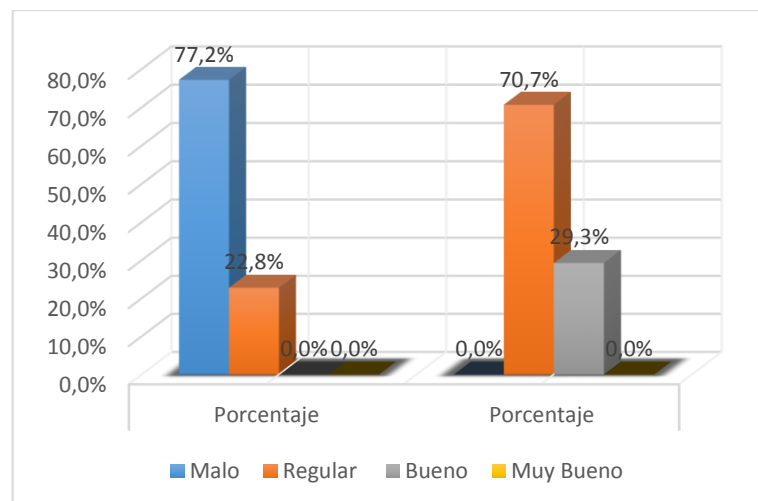
8. Balanceo del arco, la muñeca del arco cae adelante regresando a la posición de inicio del tiro (Verde, 2015)

Tabla N° 11: Balanceo del arco

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	71	77,2%	0	0,0%
Regular	21	22,8%	65	70,7%
Bueno	0	0,0%	27	29,3%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 17: Balanceo del arco



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 77,2% se ubica en el nivel malo en el balanceo del arco, la muñeca del arco cae adelante regresando a la posición de inicio del tiro, el 22,8% en cambio en el rango malo.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 70,7% se encuentran en el nivel regular en el balanceo del arco, la muñeca del arco cae adelante regresando a la posición de inicio del tiro, el 29,3% se ubica en el rango bueno, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

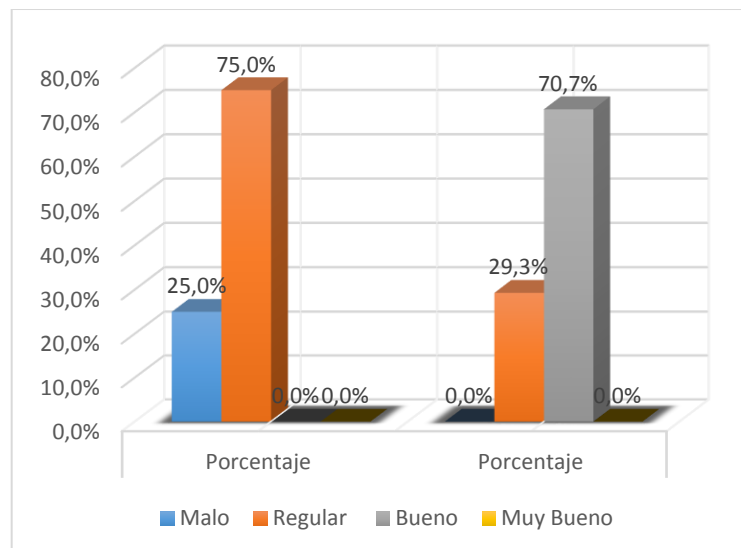
9. Salir de la línea de tiro (Verde, 2015)

Tabla N° 12: Salir de la línea de tiro

	Pretest		Posttest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	23	25,0%	0	0,0%
Regular	69	75,0%	27	29,3%
Bueno	0	0,0%	65	70,7%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 18: Salir de la línea de tiro



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 75% se ubica en el nivel regular al salir de la línea de tiro, el 25% en cambio en el rango malo.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el posttest, el 70,7% se encuentran en el nivel bueno al salir de la línea de tiro, el 29,3% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

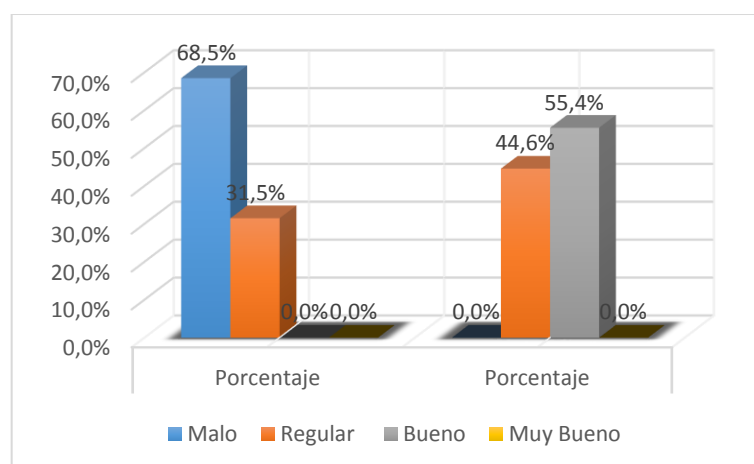
10. Verificar y poner el valor del impacto de la flecha (Verde, 2015)

Tabla N° 13: Verificar y poner el valor del impacto de la flecha

	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Malo	63	68,5%	0	0,0%
Regular	29	31,5%	41	44,6%
Bueno	0	0,0%	51	55,4%
Muy Bueno	0	0,0%	0	0,0%
Total	92	100,0%	92	100,0%

Elaborado por: Parra, L (2018)

Figura 19: Verificar y poner el valor del impacto de la flecha



Elaborado por: Parra, L (2018)

Análisis:

Del 100% de estudiantes evaluados en el pretest, el 68,5% se ubica en el nivel malo al verificar y poner el valor del impacto de la flecha, el 31,5% en cambio en regular. Los datos determinan deficiencias en la iniciación del tiro con arco con debilidades en la mayor de los estudiantes, que no tienen experiencia esta modalidad deportiva.

Interpretación:

De los estudiantes evaluados en el postest, el 55,4% se encuentran en el nivel bueno al verificar y poner el valor del impacto de la flecha, el 44,6% se ubica en el rango regular, posterior a la intervención con actividades lúdicas coordinativas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Las actividades lúdicas coordinativas usadas con los estudiantes son muy limitadas, puesto que el curriculum de educación física no incluye su aplicación con mayor frecuencia con los estudiantes, siendo poco frecuentes, la inclusión de juegos y dinámicas activas de aprendizaje significativo, que contemplan la motivación y el interés de los educandos por cualquier tipo de modalidad deportiva, por ende, la enseñanza del tiro con arco luego de la revisión teórica se fundamenta en conceptos y no en los recursos que proporciona la lúdica, sumado a eso los valores obtenidos en el pretest, muestran el escaso desarrollo de ejercicios interesantes que integren la iniciación del tiro con arco, puesto que el rendimiento se ubica en malo, siendo deficiente la realización de actividades lúdicas coordinativas que benefician a la coordinación y precisión.
- La iniciación del tiro con arco se muestra deficiente y débil en los estudiantes, los resultados del pretest muestran malos resultados en la realización de las diferentes técnicas vinculadas a la preparación del tiro en su fase de iniciación y preparación, también en la culminación del tiro, en la etapa de suelta y culminación, se evidencia rangos malos calificados con 1, que define problemas para comprender las técnicas y para la preparación en el tiro con arco, con deficiente interés en comprender la correcta posición para efectuar un tiro, siendo regular en la indicador salir de la línea de tiro.
- La institución educativa no cuenta recursos, programas y proyectos para la inclusión de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco, puesto que no es un deporte de interés para los estudiantes, que no se encuentran motivados para la práctica de este tipo de deportes, los resultados advierten desconocimiento y falta de habilidad en el tiro con arco, puesto que no han practicado, pero en el postest se mejora datos a un nivel bueno las técnicas de este deporte, que demuestran que la intervención efectuada fue efectiva.

5.2. Recomendaciones

- Planificar estratégicamente actividades coordinativas que ayuden a los estudiantes a tener interés por la práctica deportiva en diferentes modalidades, a través de ejercicios, dinámicas y juegos motivadores fundamentados en las necesidades de los educandos en base a definición de objetivos y procedimientos englobados en sesiones que faciliten la participación activa de los educandos con el enfoque del proceso enseñanza aprendizaje significativo aplicado en la clase de educación física y en la iniciación del tiro con arco.
- Empezar actividades de carácter significativo, que ayude a la enseñanza del tiro con arco, que mejore la forma y las estrategias para conocer y adentrarse a esta nueva modalidad deportiva, que permita crear interés y motivación por deporte diferente a tradicionales con el fútbol, construyendo acciones en base a las necesidades los estudiantes y en beneficios del desarrollo de sus habilidades de coordinación y precisión.
- Diseñar una guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de Educación Básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, con acciones y estrategias específicas que tienen como finalidad adentrar a los educandos a esta modalidad de deportiva de manera motivadora, a través del diseño de objetivos, procedimientos y recursos innovadores y significativos.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Título: Guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco dirigido a los estudiantes de educación básica.

Institución ejecutora: Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

Beneficiarios:

- Estudiantes
- Docentes de educación física
- Autoridades la institución educativa.

Ubicación:

Cantón: Riobamba

Provincia: Chimborazo.

Tiempo estimado ejecutable:

8 meses

Responsable:

Investigador

Costo:

\$800,00

6.2. ANTECEDENTES

- Las actividades lúdicas coordinativas usadas con los estudiantes son muy limitadas, puesto que el curriculum de educación física no incluye su aplicación con mayor frecuencia.
- La enseñanza del tiro con arco luego de la revisión teórica se fundamenta en conceptos y no en los recursos que proporciona la lúdica.
- Los valores obtenidos en el pretest muestran la iniciación del tiro con arco en niveles malos.
- Los resultados del pretest muestran malos resultados en la realización de las diferentes técnicas vinculadas a la preparación del tiro en su fase de iniciación y preparación, también en la culminación del tiro, en la etapa de suelta y culminación, se evidencia rangos malos calificados con 1.
- La institución educativa no cuenta recursos, programas y proyectos para la inclusión de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco.
- En el postest se mejora datos a un nivel bueno las técnicas de este deporte, que demuestran que la intervención efectuada fue efectiva

6.3. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta es necesaria para la organización de manera más específica de las actividades lúdicas coordinativas como elemento de la planificación curricular en la enseñanza de iniciación del tiro con arco, que busca la construcción de sesiones específicas donde los beneficiarios puedan participar activamente, interesarse por esta modalidad deportiva, que le puede dar muchos beneficios físicos y psicológicos.

Es importante para construir sesiones que logren involucrar a los educandos en cada etapa de la iniciación del tiro con arco de forma práctica y divertida, a través de juegos, actividades y dinámicas de educación física, que combinen los conceptos esenciales de tiro con arco con la lúdica, también para mejorar las

capacidades y habilidades físicas y motrices de los estudiantes participantes, que podrán adquirir destrezas específicas para la práctica de este deporte.

Es de impacto puesto que se requiere de la construcción de una propuesta basada en técnicas de enseñanza innovadora que son aplicables en todas las asignaturas, que puede aplicarse para la motivación y la autoestima, ayudando a que los docentes cuenten con información y recursos para la enseñanza del tiro con arco, constituyéndose en documento de consulta para otros estudios y también práctico para su aplicación en la clase de educación física.

Los beneficiarios de la propuesta son los educandos puesto que podrán contar con una herramienta y un recurso de enseñanza que pueden aplicar en clases de educación física de forma organizada y en base a los lineamientos de un programa de entrenamiento, también los estudiantes quienes podrán practicar una actividad deportiva distinta de manera divertida e interesante, que les ayude al desarrollo de habilidades coordinativas y de precisión útiles en su entorno familiar y escolar.

6.4. OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una guía de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco dirigido a los estudiantes de educación básica en la Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.

Objetivos específicos

Sensibilizar a las autoridades y personal docente de educación física acerca de la importancia de la implementación de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco.

Planificar las actividades lúdicas coordinativas a través sesiones de trabajo específicos con objetivos, procedimientos y recursos.

Ejecutar las actividades lúdicas coordinativas en el horario de clases de la asignatura de Educación física.

Evaluar los logros obtenidos con el programa de educación física ejecutado.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad Tecnológica

Es factible tecnológicamente puesto que se cuenta con todas las herramientas y equipos para la presentación y desarrollo de la propuesta, con un computador actualización, programas que brindaron las facilidades para el ordenamiento de la información y posterior presentación de la misma, en base a los fundamentos específicos de un programa de educación física.

Factibilidad técnica

Es factible porque se cuenta con la información para el desarrollo de las actividades lúdicas coordinativas luego de una revisión de diferentes manuales, que fueron adaptados a las necesidades de los educandos con información clave, que permitió la construcción del programa en sesiones que fundamentan en objetivos, estrategias, procedimiento y evaluación.

Factibilidad Económica financiera

Se fundamenta económicamente puesto que se cuenta con los recursos para su ejecución, con recursos deportivos que se han logrado adquirir con apoyo de los padres de familia, sumado a que no representa un gasto excesivo al contar con la información técnica precisa para el diseño de las sesiones de las actividades coordinativas para la iniciación del tiro con arco.

6.6. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Contenidos para la enseñanza del tiro con arco

Contenido general:

- Según Salazar, (2001) "que el alumno descubra por sí mismo los valores positivos y negativos del disparo". (pág. 175)

Contenidos específicos:

Según Salazar, (2001) los contenidos específicos son:

Contenidos
• Lanzamiento en solitario de flechas durante los tres días con las mínimas correcciones de seguridad.
• Acoplamiento en el grupo y participación de juegos colectivos.
• Dos correcciones condicionadas al progreso inicial.
• Una sesión se compone de tres o cuatro partes:
B. Calentamiento 10 a 15 minutos.
C. Parte inicial..... 20 a 30 minutos.
D. Parte principal.....40 a 50 minutos
E. Relax o vuelta a la calma.....15 a 20 minutos.

Fuente: Salazar, (2001)

Ejemplo de la primera sesión

CALENTAMIENTO:

Ejercicios de estiramiento y calentamiento de los músculos agonistas:

Trapecios

Bíceps

Deltoides

<p>Tríceps Dorsales Supinadores Infraespinoso Flexores y extensores Pectorales Lumbares Externocleidomastoideo. Ejercicios de calentamiento y estiramiento de los músculos antagonistas y articulaciones... Cintura pélvica, cintura escapular, cuello y dedos.</p>
<p>PARTE INICIAL: 10 series de 2 flechas a 5 m por libre sin ningún tipo de corrección excepto precauciones. 10 series de 2 flechas a 5 m por libre con observación del profesor, corrección de fallos muy graves.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL: 10 series de 2 flechas en compañía de otro alumno. 10 series de 2 flechas en compañía de otro alumno con dos correcciones. 10 series de 2 flechas en grupo. 10 series de 2 flechas en grupo con correcciones globales.</p>
<p>RELAX O VUELTA A LA CALMA: Competición por parejas eliminatória de dos grupos, cuando uno se elimina en un grupo pasa inmediatamente a competir con otro del otro grupo.</p>

Fuente: Salazar, (2001)

Según Salazar, (2001) este modelo “puede ser perfectamente la primera sesión de una unidad didáctica de las tres primeras clases. A partir de aquí se deben aumentar los niveles de todo menos del número de flechas a tirar que siempre son dos, por lo menos durante el primer semestre. El profesor debe tener la capacidad observadora necesaria para decidir cuándo se aumenta el nivel de un determinado parámetro, técnicas o tiempos de ejecución, tanto individual como conjuntamente”. (pág. 176)

Ejemplo de la segunda sesión

CALENTAMIENTO:
• Ejercicios de estiramiento y calentamiento de los músculos agonistas:
- Trapecios
- Bíceps
- Deltoides
- Tríceps
- Dorsales
- Supinadores
- Infraespinoso
- Flexores y extensores
- Pectorales
- Lumbares
- Externocleidomastoideo.
• Ejercicios de calentamiento y estiramiento de los músculos antagonistas y articulaciones.
- Cintura pélvica, cintura escapular, cuello y dedos.
PARTE INICIAL:
• 10 series de 2 flechas a 5 m por libre sin ningún tipo de corrección excepto precauciones y normas del arquero.
• 10 series de 2 flechas a 5 m por libre con observación del profesor, corrección de fallos graves.
PARTE PRINCIPAL:
15 series de 2 flechas en compañía de otro alumno.
15 series de 2 flechas en compañía d otro alumno con dos correcciones.
15 series de 2 flechas en grupo con correcciones globales.
RELAX O VUELTA A LA CALMA:
• Torneo eliminatorio de dos flechas y vuelta a empezar.

Fuente: Salazar, (2001)

Según Salazar, (2001) “se debe mantener siempre el mismo calentamiento para conseguir una disciplina de aprendizaje repetitivo y poder memorizarlo. En la segunda sesión se añade las normas del arquero y se corrige los fallos graves en la parte inicial. Se aumenta las series de dos flechas en la parte principal y se cambia de juego en el relax”. (pág. 177)



**UNIDAD EDUCATIVA
"CARLOS CISNEROS"**

**GUÍA DE INICIACIÓN DE TIRO CON
ARCO**

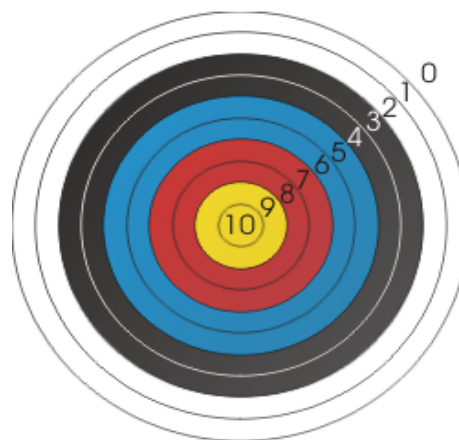


LIC. LUIS HERNÁN PARRA ZABALA

AÑO

2017 - 2018

GUIA DE ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA



















MES # 1		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Movilidad articular	Clase 1	1
	Actividades Lúdicas: Calle y avenida	Clase 2	2
	Ejercicios Coordinativos: Puntos cardinales	Clase 3	3
	Tiro con Arco = TEMA: Presentación de la disciplina deportiva.	Clase 4	4
MES # 2		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Estiramientos	Clase 5	1
	Actividades Lúdicas = Buscar: pararse frente al punto	Clase 6	2
	Ejercicios Coordinativos = Empatar: el pulgar con diferentes objetos.	Clase 7	3
	Tiro con Arco = TEMA: Elementos técnicos a desarrollar.	Clase 8	4
MES # 3		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Calentamiento específico	Clase 9	1
	Actividades Lúdicas= Simón dice : Frente a objetos	Clase 10	2
	Ejercicios Coordinativos: Posición frontal, lateral	Clase 11	3
	Tiro con Arco = TEMA : Selección del ojo dominante	Clase 12	4
MES # 4		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Movilidad articular	Clase 13	1
	Actividades Lúdicas: Mira de papel	Clase 14	2
	Ejercicios Coordinativos: Apuntar con las manos	Clase 15	3
	Tiro con Arco = TEMA: Empuñadura del arco delante del deportista.	Clase 16	4

MES # 5		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Calentamiento muscular con elástico	Clase 17	1
	Actividades Lúdicas: Hacer bailar la perinola (moneda, Ruliman)	Clase 18	2
	Ejercicios Coordinativos: Imitar el en fleche	Clase 19	3
	Tiro con Arco = TEMA: Colocación de la flecha en la cuerda del arco.	Clase 20	4
MES # 6		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Estiramientos	Clase 21	1
	Actividades Lúdicas: juego con banda elástica	Clase 22	2
	Ejercicios Coordinativos: preparar el tiro con botella y banda elástica.	Clase 23	3
	Tiro con Arco = TEMA: Pretensado, tensado, anclaje y apuntar.	Clase 24	4
MES # 7		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Calentamiento muscular con elástico	Clase 25	1
	Actividades Lúdicas: Apuntar a una botella	Clase 26	2
	Ejercicios Coordinativos: Suelta de elástico y tumbar la botella	Clase 27	3
	Tiro con Arco = TEMA: Soltar la flecha y balanceo del arco.	Clase 28	4
MES # 8		SEMANA	
Tiempo	ACTIVIDADES	# De clases	Semana
60 Minutos. Por clase	Ejercicios = TEMA: Movilidad articular	Clase 29	1
	Actividades Lúdicas Tiro a la diana y marcar el valor del impacto	Clase 30	2
	Ejercicios Coordinativos: recuperar la flecha	Clase 31	3
	Tiro con Arco = TEMA: salir de la línea de tiro, marcar el impacto y poner el valor de la flecha.	Clase 32	4







Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

GUIA DE ACTIVIDADES LUDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACION DEL TIRO CON ARCO EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION BASICA

CLASE N° 1 - 13 - 29	SEMANA N° 1	MES # 1
Ejercicios		TEMA: Movilidad articular
Prepara al deportista, física y síquicamente para la acción. Aumentan el metabolismo muscular evitando lesiones en el músculo frío. Incrementan la actividad cardio-respiratoria y contribuyen a la concentración y control mental en la línea de tiro.		
ACTIVIDADES		EJERCICIOS
 <p>Inclinación a der e izq.</p>	 <p>Rotación llevando mentón al hombro.</p>	 <p>Mov. continuo de un hombro a otro</p>
 <p>Elevar alternados</p>		 <p>Elevar juntos</p>
 <p>Lateral, bb. juntos</p>	 <p>Anterior, bb. juntos</p>	 <p>Cruzando bb adelante</p>
 <p>Balanco lateral alternando bb...</p>	 <p>Frontal, bb arriba y abajo...</p>	 <p>Circunducción, con un b. luego, el otro.</p>
 <p>Con bb a 90° rotar adelante y atrás.</p>	 <p>Con bb a 90° rotar adentro y afuera.</p>	
 <p>Inclinar a derecha e izquierda.</p>	 <p>Bajando tronco balanceo a der e izq.</p>	 <p>Rotación de cintura hacia ambos lados.</p>
		1° Cuello Inclinación a la derecha e izquierda. Rotación llevando el mentón al hombro. Movimiento continuo del cuello de un hombro a otro.
		2° Hombros Elevar alternados. Elevar juntos
		3° Balanceo de brazos Lateral brazos juntos. Anterior, brazos juntos. Cruzados brazos juntos.
		4° Elevación de brazos Balanco lateral alternado de brazos. Frontal brazos arriba y abajo. Circunducción, con un brazo y luego el otro
		5° Rotadores de hombros Con brazos a 90° y flexión de codos a 90° rotar adelante y atrás. Con brazos a 90° rotar adentro y afuera.
		6° Cintura Inclinar a la derecha e izquierda. Bajando el tronco balanceo a la derecha e izquierda. Rotación de cintura hacia ambos lados

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 2	SEMANA N° 2	MES # 1
Actividades Lúdicas	TEMA: Calle y avenida	
La actividad lúdica ayuda a que el estudiante logre la autoconfianza, la autonomía, la personalidad, siendo primordial en el ámbito deportivo, entre ellos se encuentran los juegos de coordinación, facilita el desarrollo de todo el potencial corporal, cognitivo, social y afectivo de los niños y jóvenes.		
ACTIVIDADES	TEMA: Calle y avenida	
	1° Formación Disposición de estudiantes uno a continuación de otro en columnas e hileras.	
	2° Posición de juego Poner los brazos horizontales. Unir las manos con los compañeros para formar la calle. La calle se forma con el frente al profesor.	
	3° Giramos a la izquierda con los brazos horizontales Unir las manos con los compañeros para formar la avenida. La avenida se forma con el lateral derecho frente al profesor.	
	4° Selección de dos estudiantes para jugar Estudiante (a) corre y el estudiante (b) persigue a atraparlo El grupo para jugar se ubica en la posición de calle. Cambia de dirección al escucha el nombre de avenida, para proteger al jugador (a), dificultando la atrapada del jugador (b).	
	5° Tiempo de juego Hasta que atrape al jugador (a) Un minuto máximo	


Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 3	SEMANA N° 3	MES # 1
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Puntos cardinales	
<p>Permite a los niños pensar y actuar en una situación determinada desarrollada en base a la realidad, pero un objetivo pedagógico, ayuda a combinar la creatividad, la competición, el entrenamiento, la participación y el trabajo en equipo para lograr resultados a problemas reales.</p>		
ACTIVIDADES	JUEGO	
	<p>1° Al norte Formación de estudiantes con los brazos al frente apunta o señala en dirección al norte.</p>	
	<p>2° Al sur Formación de estudiantes con los brazos al frente en dirección al sur. Del norte salta y gira 180° y con los brazos apunta o señala en dirección al sur.</p>	
	<p>3° Al este Formación de estudiantes con los brazos al frente en dirección al este. Del norte salta y gira 90° a la derecha y con los brazos apunta o señala en dirección al este.</p>	
	<p>4° Al oeste Formación de estudiantes con los brazos al frente en dirección al oeste. Del norte salta y gira 90° a la izquierda y con los brazos apunta o señala en dirección al oeste.</p>	


Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 4	SEMANA N° 4	MES # 1
Tiro con Arco	TEMA: Presentación de la disciplina deportiva.	
El tiro con arco es un deporte olímpico que tiene sus adeptos a nivel mundial, aunque no sea un deporte tan popular como el fútbol, si cuenta con seguidores los cuales requieren habilidades de precisión, de los implementos adecuados, de continua perseverancia.		
ACTIVIDADES		
	1° Actividades en el aula. Explicación: ¿Qué es el tiro con arco? Dialogo sobre esta disciplina deportiva.	
	2° Partes del arco (escuela) Cuerpo central o riser. Palas, superior e inferior. Cuerda del arco.	
	3° Equipo de protección Protector de pecho Protector de dedos Protector de brazo	
	4° La flecha Partes de la flecha Culatín o nock Pluma Tubo Punta	
	5° El paraflechas Reciclar cartones y confeccionar un para flechas Armar cartones con los estudiantes.	





CLASE N° 5	SEMANA N° 1	MES # 2
Ejercicios	TEMA: Estiramientos	
Antes de la actividad: contribuyen a evitar lesiones acondicionando a los músculos y favoreciendo su elasticidad.		
Después de la actividad: permite recuperar la elasticidad y el tono normal de músculos		
EJERCICIOS		
 <p>Esterno - cliedo - mastoideo Laterales Posteriores</p>	1° Cuello Torsión a la derecha e izquierda para que trabaje el músculo esterno-clideo-mastoideo. Movimiento lateral izquierda y derecha Flexión anterior para extender los músculos posteriores.	
 <p>Triceps Bíceps Hombros muñeca y dedos flexores</p>	2° Miembros superiores Tríceps extensión Bíceps extensión Hombros circulares Muñeca y dedos extensión Flexores de brazos hacia dentro	
	3° Miembros inferiores (Isquiotibiales) En el piso flexión de tronco manos a los pies. Sobre una superficie elevada, elevación de pierna alternado. En la pared elevación de piernas pegada al pared.	
 <p>De pie con apoyo. De rodillas</p>	4° Cuádriceps De pie con apoyo flexión alternada. De rodillas sentarse sobre las plantas de los pies.	
 <p>Sentados en el piso De pie</p>	5° Aductores Sentado en el piso abrir y cerrar las piernas. De pie flexión de rodillas posterior.	
 <p>Hamaca en el piso. En el banco decúbito dorsal</p>	6° Abdominales Hamaca en el piso Inclinarse a delante y atrás. En el banco decúbito dorsal flexión y extensión del tronco.	
 <p>Bolita en el piso De pie, flexión de tronco</p>	7° Dorsales Bolita en el piso, abrace las rodillas y balancee adelante y atrás. De pie flexión de tronco. tocando las manos en el piso	

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 6	SEMANA N° 2	MES # 2
Actividades Lúdicas	TEMA: Buscar: pararse frente al punto	
En el tiro con arco es importante buscar y encontrar rápido el blanco o diana para disparar, Con un puntero laser se marca un punto en cualquier dirección y los estudiantes se paran frente a él, se trabaja en diferentes direcciones.		
ACTIVIDADES		
	1° Puntero laser. Material para trabajar y guiar al estudiante en esta nueva disciplina deportiva.	
	2° Formar a los estudiantes en el patio En columnas e hileras. Los estudiantes miran alrededor buscando el punto laser.	
	3° Marcar un punto con el láser Los estudiantes buscan el punto. Se paran frente a él. Se trabaja en diferentes lugares.	
	4° Cambio de dirección Al cambiar la dirección los estudiantes rápidamente, buscan y se ubican frente a él.	

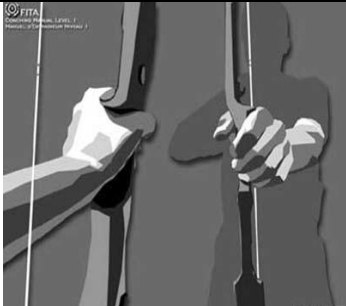
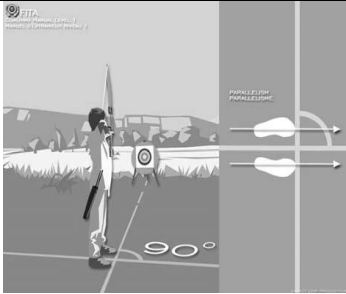
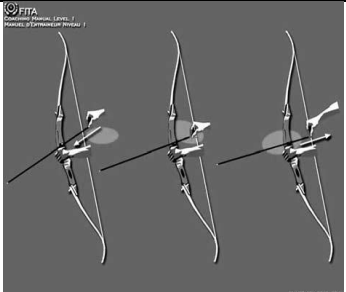


Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)



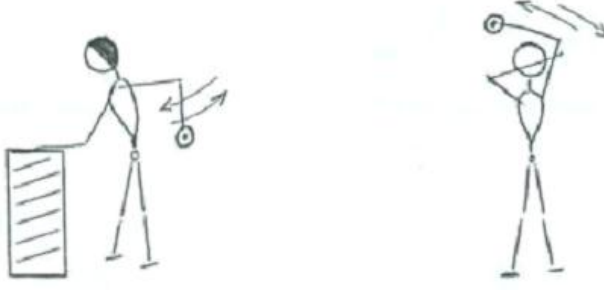

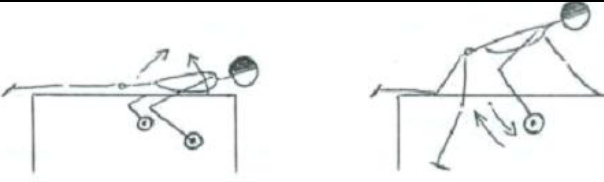
CLASE N° 7	SEMANA N° 3	MES # 2
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Empatar: el ojo, el pulgar con diferentes objetos.	
<p>Coordinar como empatar el ojo, el pulgar con un objeto para empezar la alineación del tiro. Es importante mantener la línea del ojo, la flecha y la diana para realizar un buen disparo.</p> <p>Al escuchar la voz del guía los estudiantes realizan el empate del ojo, el pulgar y el objeto.</p>		
ACTIVIDADES		
	<p>1° Empatar. Explicar cuál es el objetivo del ejercicio a trabajar. Fijar la mirada del estudiante en la uña del dedo pulgar y empatar con un objeto que se tome de referencia.</p> <p>Ejemplo: la mirada del estudiante en la uña del dedo pulgar y empatar con la puerta</p>	
	<p>2° Formar a los estudiantes en el patio En columnas e hileras. Los estudiantes miran objetos alrededor como punto de referencia para cumplir con la práctica.</p>	
	<p>3° Marcar un punto en el patio la mirada del estudiante en la uña del dedo pulgar y empatar con la palmera. Los estudiantes la mirada del estudiante en la uña del dedo pulgar y empatar con la puerta buscan el punto. Se paran frente a él. Se trabaja en diferentes lugares.</p>	
	<p>4° Actividad grupal Los estudiantes trabajan, la mirada del estudiante en la uña del dedo pulgar y empatar con la ventana</p>	

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 8	SEMANA N° 4	MES # 2
Tiro con Arco	TEMA: Elementos técnicos a desarrollar.	
Antes de desarrollar la clase se debe explicar las reglas de seguridad para evitar cualquier tipo de accidente. La técnica que se trabajan es la empuñadura del arco, parada en la línea de tiro. Cargar la flecha, tensado, apuntar, suelta y salida de la línea de tiro. Actividad que ayuda a el estudiante a alcanzar la autoconfianza.		
ACTIVIDADES	TEMA:	
	1° La empuñadura del arco Los dedos están relajados, ligeramente replegados, sin retener ni agarrar la empuñadura. La "V" formada por el pulgar y el índice está sobre el centro del eje del antebrazo.	
	2° Posición en la línea de tiro Posición : Pies paralelos sobre el eje de tiro, separados el ancho de hombros.	
	3° Cargar de la flecha Agarrar la flecha por el culatín, poner la flecha sobre el reposa flechas, orientar bien la flecha, encajar el culatín en la cuerda..	
	4° Tensado y apuntar La necesidad de repetir puntos de referencia faciales a plena abertura. Basta una simple alineación visual del tubo de la flecha sobre el centro de la diana. La colocación del ojo respecto al plano de tiro	
	5° Suelta y Salida de la línea de tiro Forma: En la liberación de la cuerda, la mano de cuerda se mueve inmediatamente hacia atrás en el plano de tiro. Salida regresa al punto de partida tras de la línea de tiro.	

Fuente: MANUAL FITA del DEBUTANTE (FITA, 3 de octubre 2005)

CLASE N° 9	SEMANA N° 1	MES # 1 - 3 - 8
Ejercicios	TEMA: Calentamiento específico	
<p>El calentamiento específico está indicado a aquellos músculos que más vamos a utilizar. Se procurará tener en cuenta una progresión de tal forma que empezaremos por ejercicios suaves para ir aumentando paulatinamente la intensidad, sobre todo para evitar accidentes y la acumulación de ácido láctico en la sangre.</p>		
ACTIVIDADES	EJERCICIOS	
 <p>D. anterior D. medio (vuelo) D. posterior.</p>	<p>1° Mancuernas (Deltoides) Anterior: con un peso de un kilo hacer elevación del brazo adelante. Medio: abducción y aducción lateral de los brazos con mancuernas. Posterior: Extensión de hombros con mancuernas llevando con el tronco recto.</p>	
	<p>2° Trapecios, Bíceps y tríceps Elevación: simétrica de hombros con mancuernas. Bíceps: flexión alternada de antebrazos con mancuernas. Tríceps: desde los hombros elevar los brazos con mancuernas alternados.</p>	
	<p>3° Tríceps Patada de mula: apoyarse en una cajonera con un brazo, en el otro sujetamos la mancuerna y flexionamos el codo a 90° y estiramos el antebrazo. Sobre la cabeza: con un brazo sujetamos la mancuerna y estiramos sobre la cabeza, flexionamos el codo a 90° tras la cabeza y estiramos el antebrazo.</p>	
	<p>4° Pectorales Juntar las pesas arriba: recostarse en un banco con una mancuerna en cada brazo, Juntar las pesas arriba. Pull over: recostarse en un banco con una mancuerna sujeta en ambos brazos, estiramos y con una flexión de 90° de codo bajamos tras la nuca.</p>	
	<p>5° Dorsales Elevar juntando escapulas: recostarse en un banco con una mancuerna en cada brazo, elevar y Juntar las escapulas arriba. Remo arrodillado: apoyarse en un banco con una mancuerna sujeta en un brazo, hacemos una flexión y ext.</p>	

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 10	SEMANA N° 2	MES # 3
Actividades Lúdicas	TEMA: Simón dice : Frente a objetos	
<p>Simón dice es una actividad lúdica donde participan todos los estudiantes. Para ello el líder será el profesor que todos seguirán cuando diga la frase Simón dice. Los estudiantes deben hacer todo lo que comunica el líder, la actividad lúdica hace que el estudiante tenga mayor autoconfianza.</p>		
ACTIVIDADES	TEMA: Simón dice : Frente a objetos	
	<p>1° Formación Disposición de estudiantes uno a continuación de otro en columnas e hileras para dirigirnos al lugar de trabajo.</p>	
	<p>2° Simón dice : Frente a frente Al escuchar la voz del profesor guía los estudiantes deben ubicarse frente a un compañero.</p>	
	<p>3° Simón dice : Frente a profesor Al escuchar la voz del profesor guía los estudiantes deben ubicarse frente al profesor.</p>	
	<p>4° Simón dice : Frente a su hidratante Al escuchar la voz del profesor guía los estudiantes deben estar frente a la botella de hidratante personal.</p>	

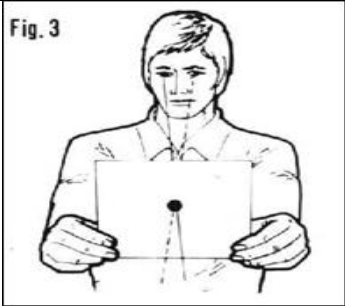



Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 11	SEMANA N° 3	MES # 3
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Posición frontal y lateral	
En forma de V invertida y simétrica. Repartir el peso por igual sobre ambos pies.		
ACTIVIDADES	TEMA: Simón dice : Frente a objetos	
	1° Posición frontal Pararse frente a la línea de tiro con el arco en la mano. Ejecutar movimientos de Coordinación para mejorar la posición frente a la línea de tiro. Llevar el implemento en el brazo del arco (botella de hidratante) y caminar a la línea de tiro. (estudiante izquierdo)	
	2° Posición frontal Pararse frente a la línea de tiro con el arco en la mano. Ejecutar el movimiento de caminar e ingresar a la línea de tiro.	
	3° Posición lateral El peso del cuerpo se reparte aproximadamente igual sobre ambas piernas en la línea de tiro.	
	4° Posición lateral El peso del cuerpo se reparte aproximadamente igual sobre ambas piernas, en posición lateral con relación a la diana de tiro.	












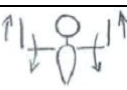




Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

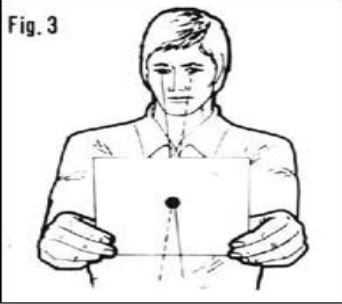




CLASE N° 12	SEMANA N° 4	MES # 3
Tiro con Arco	TEMA: Selección del ojo dominante	
Lo primero que se debe determinar es cuál es el ojo dominante o de visión preferente, porque es con ese ojo con el que se debe apuntar, y en tiro con arco, debido a la técnica que se utiliza para apuntar, el ojo determina la mano con la que se debe tensar la cuerda, de forma que ésta quede delante de ese ojo considerado como el bueno.		
ACTIVIDADES	TEMA: Selección del ojo dominante	
<p>Fig. 3</p> 	<p>1° Técnica de selección</p> <p>Hay varias formas de determinar cuál es el ojo de visión preferente, y la más sencilla es hacer un agujero en un papel y sostenerlo como indica el dibujo fig.3; después y manteniendo los dos ojos abiertos, se centra dentro del círculo, un objeto no muy grande que esté situado a 20 o 25 metros, a continuación se va aproximando el círculo a la cara, sin perder de vista el objeto elegido, y automáticamente quedará delante del ojo de visión preferente (Tomas, 17 - 03 -2007)</p>	
	<p>2° Trabajo lateral</p> <p>En posición lateral con relación a la diana de tiro. Con los dos ojos abiertos apuntamos con la uña del dedo pulgar al centro de la diana.</p>	
	<p>3° Selección del ojo dominante</p> <p>Pararse frente a un objeto (puerta) Cerramos el ojo derecho y si se mueve el centro de la puerta, no es el ojo dominante. Cerramos el ojo izquierdo y no se mueve el centro de la puerta, es el ojo dominante</p>	
	<p>4° Frente a la diana</p> <p>Apuntamos con el ojo derecho al centro de la diana, con el ojo dominante.</p>	

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 13	SEMANA N° 1	MES # 4	
Ejercicios		TEMA: Movilidad articular	
<p>Prepara al deportista, física y síquicamente para la acción. Aumentan el metabolismo muscular evitando lesiones en el músculo frío. Incrementan la actividad cardio-respiratoria y contribuyen a la concentración y control mental en la línea de tiro.</p>			
ACTIVIDADES		EJERCICIOS	
 Inclinación a der e izq.	 Rotación llevando mentón al hombro.	 Mov. continuo de un hombro a otro.	1° Cuello Inclinación a la derecha e izquierda. Rotación llevando el mentón al hombro. Movimiento continuo del cuello de un hombro a otro.
 Elevar alternados	 Elevar juntos	2° Hombros Elevar alternados. Elevar juntos	
 Lateral, bb. juntos	 Anterior, bb. juntos	 Cruzando bb adelante	3° Balanceo de brazos Lateral brazos juntos. Anterior, brazos juntos. Cruzados brazos juntos.
 Balanceo lateral alternando bb.	 Frontal, bb arriba y abajo.	 Circunducción, con un b. luego el otro.	4° Elevación de brazos Balanceo lateral alternado de brazos. Frontal brazos arriba y abajo. Circulares, con un brazo y luego el otro
 Con bb a 90° rotar adelante y atrás.	 Con bb a 90° rotar adentro y afuera.	5° Rotadores de hombros Con brazos a 90° y flexión de codos a 90° rotar adelante y atrás. Con brazos a 90° rotar adentro y afuera.	
 Inclinar a derecha e izquierda.	 Bajando tronco balanceo a der e izq.	 Rotación de cintura hacia ambos lados.	6° Cintura Inclinar a la derecha e izquierda. Bajando el tronco balanceo a la derecha e izquierda. Rotación de cintura hacia ambos lados

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 14	SEMANA N° 2	MES # 4
Actividades Lúdicas	TEMA: Mira de papel	
Actividad lúdica que ayudara al estudiante logre determinar cuál es el ojo de visión preferente, lo aremos a través de una mira de papel.		
ACTIVIDADES	TEMA: Mira de papel	
<p>Fig. 3</p> 	<p>1° Información Informar a los estudiantes de la importancia de jugar con las miras de papel. Esto ayudara al estudiante a descubrir el ojo dominante para poder apuntar en el tiro con arco.</p>	
	<p>2° En una hoja de papel Cada alumno tendrá una hoja de papel. Un lápiz o esfero para perforar.</p>	
	<p>3° Dobles de la hoja en diagonales Doblamos la hoja en dos diagonales buscando el punto de intersección para marcar el punto del cruce.</p>	
	<p>4° Marcar el punto del cruce Encontrado el punto del cruce, marcamos y perforamos con el lápiz o esfero</p>	
	<p>5° Apuntar con la mira de papel Apuntamos con la mira de papel al punto de referencia en la pared, para ejercitar el ojo dominante por medio del juego.</p>	

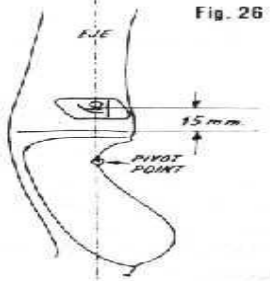
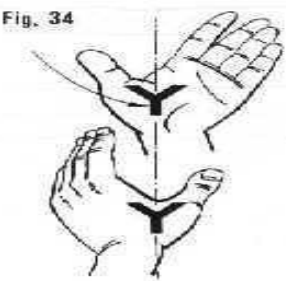

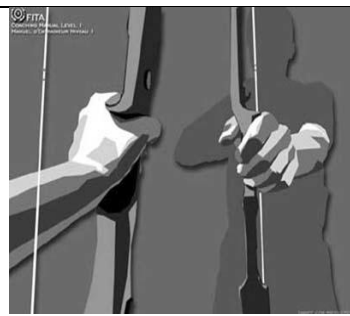
Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

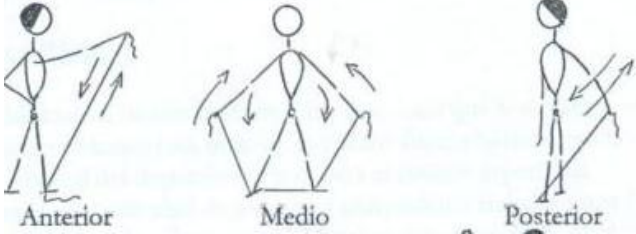
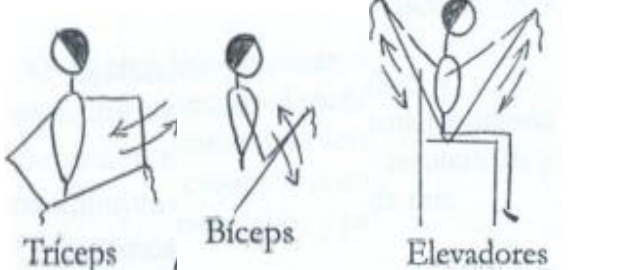


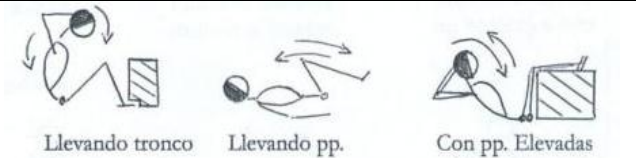
CLASE N° 15	SEMANA N° 3	MES # 4
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Apuntar con las manos	
Permite a los estudiantes actuar rápidamente y apuntar con las manos a los distintos objetos sin implementos deportivos. Sirve como entrenamiento y trabajo individual coordinativo para lograr una buena técnica.		
ACTIVIDADES	JUEGO	
	1° Apuntar con el dedo pulgar Los estudiantes con los brazo al frente apunta con la uña del pulgar.	
	2° Apuntar con el brazo Los alumnos formados apuntan con el brazo derecho a un objeto lejano.	
	3° Apuntamos con una botella Los alumnos formados apuntan con la tapa de una botella a diferentes objetos.	
	4° Apunta con una mira de papel. Con los brazos al frente los estudiantes apuntan en diferentes direcciones con la mira de papel.	

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 16	SEMANA N° 3	MES # 4
Tiro con Arco	TEMA: Empuñadura del arco delante del deportista.	
Permite Los dedos están relajados, ligeramente replegados, sin retener ni agarrar la empuñadura. La "V" formada por el pulgar y el índice está sobre el centro del eje del antebrazo. El arco empuja sobre el centro de la "V" formada por el plano del pulgar y la Línea de la vida.		
ACTIVIDADES		
	<p>1° Empuñadura Dar a conocer a los estudiantes donde se localiza la empuñadura del arco.</p> <p>La empuñadura del arco está en la parte central del (riser)</p>	
	<p>2° Como empuñar el arco Después se debe de coger el arco de forma que la empuñadura quede situada entre el índice y el pulgar y la presión localizada tal como se indica en el dibujo y dejando que la mano se deslice hacia el fondo de la garganta de la empuñadura o pivot point.</p>	
	<p>3° Posición constante de la mano en el arco Los dedos están relajados, ligeramente replegados, sin retener ni agarrar la empuñadura.</p>	
	<p>4° Posición correcta de la empuñadura del arco. Con los brazos al frente los estudiantes realizan el agarre correcto de la empuñadura.</p>	

Fuente: MANUAL FITA del DEBUTANTE (FITA, 3 de octubre 2005)

CLASE N° 17	SEMANA N° 1	MES # 5
Ejercicios	TEMA: TEMA: Calentamiento muscular con elástico	
Con las bandas elásticas podemos realizar diferentes trabajos físicos según el grado de resistencia de la banda: calentamiento, entrenamiento o rehabilitación		
ACTIVIDADES	EJERCICIOS	
 <p>Anterior Medio Posterior</p>	1° Calentamiento muscular, Deltoides Anterior: pisar la banda con un pie empuñar y estirar adelante. Medio: pisar la banda con dos pies empuñar y estirar lateralmente. Posterior: pisar la banda con un pie empuñar y estirar hacia atrás.	
 <p>Tríceps Bíceps Elevadores</p>	2° Tríceps Empuñado el elástico flexión de codos a 90° y estiramos para atrás. Bíceps: pisar la banda, empuñamos y realizar una flexión de codos a 90° Elevadores: sentarse en el elástico, empuñar y estirar lateralmente.	
 <p>Dorsales: de espaldas abrir y Cerrar bb.</p>	3° Dorsales Trabajo posterior: Empuñar y estirar lateralmente los brazos juntos.	
 <p>Pectorales: con banda en la espalda.</p>	4° Pectorales Acostado: empuñar y estirar al frente los brazos juntos.	
 <p>Llevando tronco Llevando pp. Con pp. Elevadas</p>	5° Abdominales Con sujeción Levantando las rodillas Con piernas elevadas	

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 18	SEMANA N° 2	MES # 5
Actividades Lúdicas	TEMA: Hacer bailar la perinola (moneda, Ruliman)	
Actividad lúdica que ayuda al estudiante a utilizar los tres dedos (pulgar, índice, medio) que se utiliza en la colocación de la flecha.		
ACTIVIDADES	TEMA: Mira de papel	
	1° Perinola Material: está hecho de madera, tagua o plástico que sirve para jugar.	
	2° En grupo Formar grupos de cinco personas. Jugar en cada grupo donde todos participaran.	
	3° Juego Jugar y cada alumno tendrá un turno para girar la moneda Gana el que más tiempo dura en bailar.	
	4° Girar un lápiz o esfero Jugar y cada alumno tendrá un turno para girar el lápiz o esfero Gana el que más tiempo dura en bailar	
	5° En fleche Colocar con los tres dedos (pulgar, índice, medio) la flecha en la cuerda del arco. (FITA, 3 de octubre 2005)	


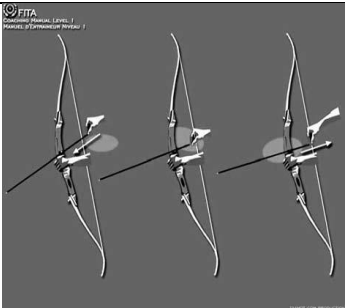
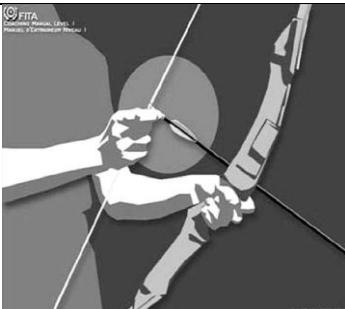

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)


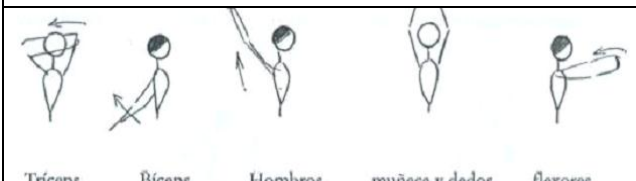

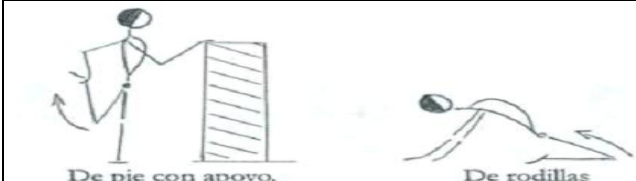
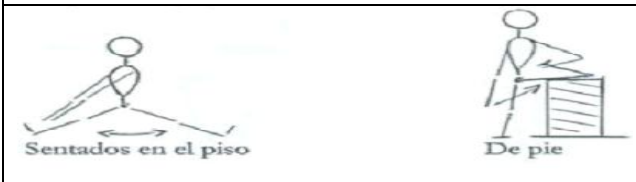

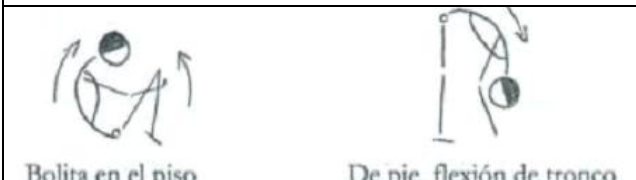
CLASE N° 19	SEMANA N° 3	MES # 5
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Imitar el en fleche	
Permite a los estudiantes realizar la imitación de poner la flecha en el arco para lograr una buena técnica.		
ACTIVIDADES		
	1° Coger la flecha Los estudiantes con tres dedos (pulgar, índice, medio) cogen la flecha.	
	2° Poner la flecha en la mano Los alumnos cogen la flecha y ponen en la V formada por el dedo pulgar e índice.	
	3° Poner la flecha en el cuerpo del arco (riser) Los alumnos colocan la flecha en el cuerpo del arco. Imitando la cargada de la flecha.	
	4° Cargar la flecha en el arco. Los alumnos cogen la flecha y ponen correctamente en el arco. Utiliza correctamente los dedos para el enfleche	

Fuente: Propia del investigador






Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 20	SEMANA N° 4	MES # 5
Tiro con Arco	TEMA: Colocación de la flecha en la cuerda del arco.	
<p>Agarrar la flecha por delante de las plumas dificulta el enfleche y podría dañar las plumas si la mano resbalase. El reposa flechas no resiste una fuerte presión vertical. Si el enfleche no se realiza correctamente podría dañarse el reposa flechas.</p>		
ACTIVIDADES		
	<p>1° Como sacar la flecha del carcaj Agarrar la flecha por el culatín, para sacarle del carcaj</p>	
	<p>2° Enfleche Agarrar la flecha por el culatín, poner la flecha sobre el reposa flechas, orientar bien la flecha, encajar el culatín en la cuerda.</p>	
	<p>3° Enfleche Agarrar la flecha por el culatí con los tres dedos y poner la flecha en la cuerda correctamente</p>	
	<p>4° Posición correcta de la empuñadura del arco. Apoyar el dedo sobre la flecha daña el reposaflecha</p>	

Fuente: (FITA, 3 de octubre 2005)

CLASE N° 21	SEMANA N° 1	MES # 6
Ejercicios	TEMA: Estiramientos	
Antes de la actividad: contribuyen a evitar lesiones acondicionando a los músculos y favoreciendo su elasticidad.		
Después de la actividad: permite recuperar la elasticidad y el tono normal de músculos		
EJERCICIOS		
 <p>Esterno - cliedo - mastoideo Laterales Posteriores</p>	1° Cuello Torsión a la derecha e izquierda para que trabaje el músculo esterno - cliedo - mastoideo. Movimiento lateral izquierda y derecha Flexión anterior para extender los músculos posteriores.	
 <p>Tríceps Bíceps Hombros muñeca y dedos flexores</p>	2° Miembros superiores Tríceps extensión Bíceps extensión Hombros circulares Muñeca y dedos extensión Flexores de brazos hacia dentro	
	3° Miembros inferiores (Isquiotibiales) En el piso flexión de tronco manos a los pies. Sobre una superficie elevada, elevación de pierna alternado. En la pared elevación de piernas pegada al pared.	
 <p>De pie con apoyo. De rodillas</p>	4° Cuádriceps De pie con apoyo flexión alternada. De rodillas sentarse sobre las plantas de los pies.	
 <p>Sentados en el piso De pie</p>	5° Aductores Sentado en el piso abrir y cerrar las piernas. De pie flexión de rodillas posterior.	
 <p>Hamaca en el piso. En el banco decúbito dorsal</p>	6° Abdominales Hamaca en el piso Inclinarse a delante y atrás. En el banco decúbito dorsal flexión y extensión del tronco.	
 <p>Bolita en el piso De pie, flexión de tronco</p>	7° Dorsales Bolita en el piso, abrace las rodillas y balancee adelante y atrás. De pie flexión de tronco tocando las manos en el piso	

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 22	SEMANA N° 2	MES # 6
Actividades Lúdicas	TEMA: juego con banda elástica	
Con una cuerda o banda elástica, nos permitirá ejecutar cualquier fase del tiro casi sin esfuerzo, para mejorando la técnica del tiro		
ACTIVIDADES	TEMA:	
	1° Empuñar el elástico Doblar el elástico en dos. Empuñar el elástico con la mano del brazo del arco. Este puede ser el derecho o izquierdo.	
	2° Pre tensado, tensado Pre tensado: enganchar tres dedos en un extremo del elástico para pre tensar. Tensado: Levantar los brazos para dar inicio al tensado, empuja el brazo del arco y el brazo de cuerda hala. Formar grupos de cinco	
	3° Realiza el anclaje Luego del tensado se alinea el brazo de cuerda con el codo produciendo el anclaje.	
	4° Apuntar Alinear el brazo del arco con el brazo de cuerda bajo el pómulo, mirando que el elástico este recto.	
	5° Suelta del elástico Colocar con los tres dedos (índice, medio y anular) suelta el elástico produciendo el tiro y tumbar una botella.	


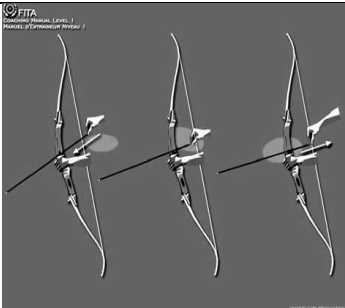
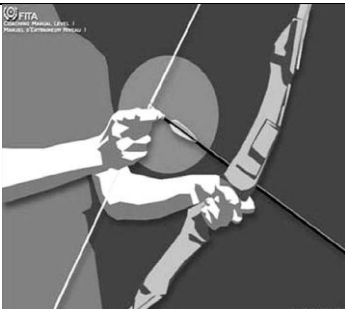

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

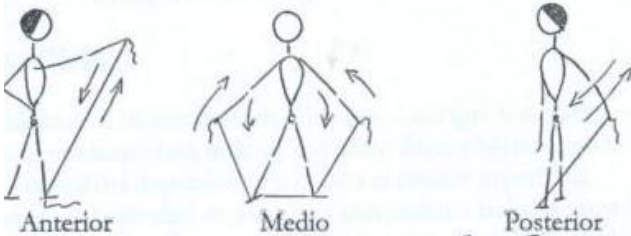
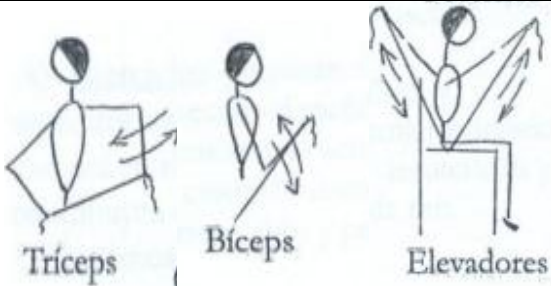
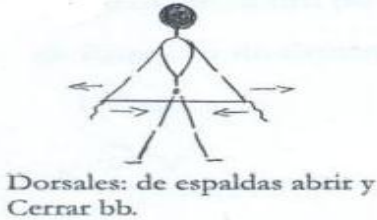
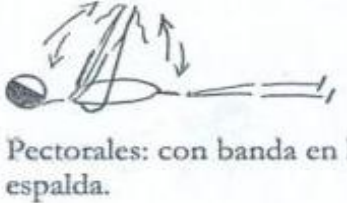
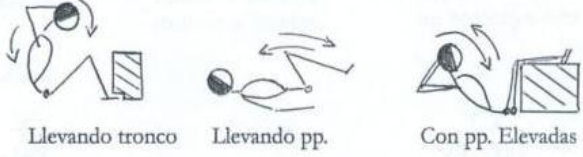
CLASE N° 23	SEMANA N° 3	MES # 6
Ejercicios Coordinativos	TEMA: preparar el tiro con botella y banda elástica.	
Permite a los estudiantes realizar una imitación completa de los pasos para disparar una flecha en el tiro con arco para adquirir una buena técnica.		
ACTIVIDADES		
	1° Empuñar la botella Utilizamos una botella con líquido, para imitar el peso del arco.	
	2° enganchar el elástico Los alumnos cogen y enganchan el elástico para preparar el pre tensado	
	3° Pre tensado, tensado apuntar Los alumnos tensan y anclan para apuntar Imitando el tiro	
	4° Soltar el elástico Los alumnos sueltan el elástico tal como termina el tiro con arco.	

Fuente: Propia del investigador






Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 24	SEMANA N° 4	MES # 6
Tiro con Arco	TEMA: Pretensado, tensado, anclaje y apuntar.	
<p>Agarrar la flecha por delante de las plumas dificulta el enfleche y podría dañar las plumas si la mano resbalase. El reposa flechas no resiste una fuerte presión vertical. Si el enfleche no se realiza correctamente podría dañarse el reposa flechas.</p>		
ACTIVIDADES		
	<p>1° Como sacar la flecha del carcaj Agarrar la flecha por el culatín, para sacarle del carcaj</p>	
	<p>2° Enfleche Agarrar la flecha por el culatín, poner la flecha sobre el reposa flechas, orientar bien la flecha, encajar el culatín en la cuerda.</p>	
	<p>3° Enfleche Agarrar la flecha por el culatí con los tres dedos y poner la flecha en la cuerda correctamente</p>	
	<p>4° Posición correcta de la empuñadura del arco. Apoyar el dedo sobre la flecha daña el reposaflecha</p>	

Fuente: (FITA, 3 de octubre 2005)

CLASE N° 25	SEMANA N° 1	MES # 7
Ejercicios	TEMA: TEMA: Calentamiento muscular con elástico	
Con las bandas elásticas podemos realizar diferentes trabajos físicos según el grado de resistencia de la banda: calentamiento, entrenamiento o rehabilitación		
ACTIVIDADES	EJERCICIOS	
 <p>Anterior Medio Posterior</p>	1° Calentamiento muscular, Deltoides Anterior: pisar la banda con un pie empuñar y estirar adelante. Medio: pisar la banda con dos pies empuñar y estirar lateralmente. Posterior: pisar la banda con un pie empuñar y estirar hacia atrás.	
 <p>Tríceps Bíceps Elevadores</p>	2° Tríceps Empuñado el elástico flexión de codos a 90° y estiramos para atrás. Bíceps: pisar la banda, empuñamos y realizar una flexión de codos a 90° Elevadores: sentarse en el elástico, empuñar y estirar lateralmente.	
 <p>Dorsales: de espaldas abrir y Cerrar bb.</p>	3° Dorsales Trabajo posterior: Empuñar y estirar lateralmente los brazos juntos.	
 <p>Pectorales: con banda en la espalda.</p>	4° Pectorales Acostado: empuñar y estirar al frente los brazos juntos.	
 <p>Llevando tronco Llevando pp. Con pp. Elevadas</p>	5° Abdominales Con sujeción Levantando las rodillas Con piernas elevadas	

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 26	SEMANA N° 2	MES # 7
Actividades Lúdicas	TEMA Apuntar a una botella	
Con una banda elástica, nos preparamos y ejecutamos la fase del anclaje para apuntar en el tiro con arco, para mejorar la técnica		
ACTIVIDADES	TEMA:	
	1° Realiza el anclaje Luego del tensado viene el anclaje donde se alinea el brazo de cuerda con pómulo derecho, mirando sobre la cuerda alineamos el elástico para poder apuntar.	
	2° Apuntar Mirando que el elástico este recto, a lineamos y apuntamos con la botella que esta de blanco.	
	3° Suelta del elástico Deslizamos los tres dedos (índice, medio y anular) para producir la suelta del elástico, produciendo el tiro para tumbar una botella.	
	4° Apuntar y corregir Corregir la línea del brazo del arco con el brazo de cuerda bajo el pómulo. Debe estar en línea el ojo, el elástico y la botella para hacer un buen tiro.	
	5° Disparar las botellas Iniciar nuevamente todo el proceso para tumbar las tres botellas. Mejorando la técnica para realizar con el arco.	

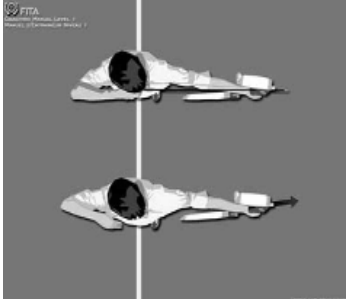
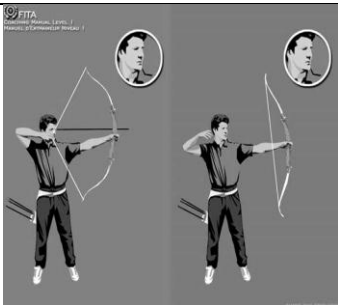

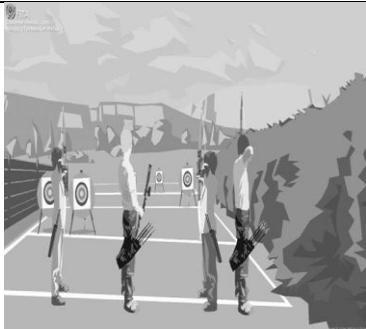
Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)












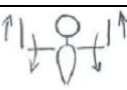




CLASE N° 27	SEMANA N° 3	MES #7
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Suelta del elástico y tumbar la botella	
Coordinar la técnica de la suelta de elástico para tumbar las botellas, mecanizando el movimiento para ejecutar una buena técnica con el implemento deportivo.		
ACTIVIDADES		
	1° Preparar el elástico Utilizamos un elástico para imitar la técnica de tensar un arco.	
	2° Anclar el elástico Los alumnos realizan el anclaje para poder apuntar. Mantiene el tensado para poder apuntar y preparar la suelta	
	3° Apuntar y preparar la suelta Los alumnos deslizan suavemente los dedos del elástico liberando para producir el tiro y tumbar la botella. El codo se desliza a la parte posterior, cayendo la muñeca de la mano izquierda adelante	
	4° Soltar el elástico y tumbar la botella Los alumnos sueltan el elástico produciendo un tiro para tumbar la botella.	

Fuente: Propia del investigador







Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 28	SEMANA N° 4	MES # 7
Tiro con Arco	TEMA: Soltar la flecha y balanceo del arco.	
Cuando se libera la cuerda, en la suelta, el brazo de arco se mueve hacia la espalda del arquero. El brazo de arco y todo el cuerpo se mueve ligeramente hacia adelante.		
ACTIVIDADES		
	1° Suelta de la flecha El brazo de arco se mueve hacia la espalda del arquero.	
	2° Enfleche El brazo de arco y todo el cuerpo se mueve ligeramente hacia adelante.	
	3° Apuntar a la diana Alinear la flecha por el culatín con la diana apuntando para dispararla flecha.	
	4° Posición correcta en la línea de tiro. Soltar la flecha y balancear el arco y salir para luego marcar el impacto de la flecha.	

Fuente: (FITA, 3 de octubre 2005)





CLASE N° 1 - 13 - 29		SEMANA N° 1	MES # 8
Ejercicios		TEMA: Movilidad articular	
<p>Prepara al deportista, física y síquicamente para la acción. Aumentan el metabolismo muscular evitando lesiones en el músculo frío. Incrementan la actividad cardio-respiratoria y contribuyen a la concentración y control mental en la línea de tiro.</p>			
ACTIVIDADES		EJERCICIOS	
 Inclinación a der e izq.	 Rotación llevando mentón al hombro.	 Mov. continuo de un hombro a otro	1° Cuello Inclinación a la derecha e izquierda. Rotación llevando el mentón al hombro. Movimiento continuo del cuello de un hombro a otro.
 Elevar alternados	 Elevar juntos	2° Hombros Elevar alternados. Elevar juntos	
 Lateral, bb. juntos	 Anterior, bb. juntos	 Cruzando bb adelante	3° Balanceo de brazos Lateral brazos juntos. Anterior, brazos juntos. Cruzados brazos juntos.
 Balanceo lateral alternando bb....	 Frontal, bb arriba y abajo....	 Circunducción, con un b. luego, el otro.	4° Elevación de brazos Balanceo lateral alternado de brazos. Frontal brazos arriba y abajo. Circunducción, con un brazo y luego el otro
 Con bb a 90° rotar adelante y atrás.	 Con bb a 90° rotar adentro y afuera.	5° Rotadores de hombros Con brazos a 90° y flexión de codos a 90° rotar adelante y atrás. Con brazos a 90° rotar adentro y afuera.	
 Inclinar a derecha e izquierda.	 Bajando tronco balanceo a der e izq.	 Rotación de cintura hacia ambos lados.	6° Cintura Inclinar a la derecha e izquierda. Bajando el tronco balanceo a la derecha e izquierda. Rotación de cintura hacia ambos lados

Fuente: Manual de Tiro con Arco (H. Cirigliano, 2014)

CLASE N° 30	SEMANA N° 2	MES # 8
Actividades Lúdicas	TEMA: Tiro a la diana y marcar el valor del impacto	
Ejecución del tiro con arco y poner el valor de la flecha disparada. Dispara a 10 metros para mejorar la técnica y marcar el valor de la flecha.		
ACTIVIDADES	TEMA: Tiro con arco	
	1° Entrar a la línea de tiro Ubicarse en la línea de tiro	
	2° En flechar y apuntar Mirando por detrás del culatin de la flecha a lineamos y apuntamos con la diana de tiro.	
	3° Tiro Deslizamos los tres dedos (índice, medio y anular) para producir la suelta de la cuerda, produciendo el tiro para impactar en la diana.	
	4° Salir de la línea de tiro Disparadas las flechas termina la ronda de tiro, y salimos de la línea de tiro.	
	5° Marcar el valor del impacto y recuperar flechas. Marcado el valor y apuntamos. Procedemos a recuperar las flechas para hacer otra ronda de tiro	


Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 31	SEMANA N° 3	MES #8
Ejercicios Coordinativos	TEMA: Recuperar la flecha	
Coordinar la técnica para recuperar las flechas de la diana		
ACTIVIDADES		
	1° Tiro, Flechas en la diana Terminado el tiro las flechas están en la diana.	
	2° Salir de la línea de tiro Disparadas las flechas termina la ronda de tiro, y salimos de la línea de tiro.	
	3° Entrar a la diana Marcar el valor y registrar en una libreta. Los alumnos caminan a la diana para verificar y marcar impactos de las flechas.	
	4° Recuperar las flechas Los alumnos sujetan con la mano izquierda la flecha y con la derecha empuja la diana para extraer la flecha de la diana.	
	4° Salir de la diana con las flechas Los alumnos sujetan las flechas con la mano izquierda o derecha y regresan para otra serie de tiro.	

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

CLASE N° 32	SEMANA N° 4	MES # 8
Tiro con Arco	TEMA: salir de la línea de tiro, marcar el impacto y poner el valor de la flecha.	
Recuperar las flechas en total seguridad y poner el valor de cada flecha.		
ACTIVIDADES		
	1° Realiza el tiro El estudiante realiza el tiro y sale de la línea de la línea, regresa al lugar de inicio.	
	2° Marcar los impactos Terminado el tiro ingresar y marcar los impactos de las flechas	
	3° Marcar los impactos en la diana Poner el valor de cada flecha..	
	4° Recuperar las flechas. Recuperar las flechas en total seguridad	

Fuente: Propia del investigador

Elaborado por: Parra, L (2018)

6.7. MODELO OPERATIVO

Tabla N° 14: Modelo Operativo

Etapas	Objetivos	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempo
Sensibilización	Sensibilizar a las autoridades y personal docente de educación física acerca de la importancia de la implementación de actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco.	2 reuniones de sensibilización con los docentes 2 reuniones informativas con las autoridades de la unidad educativa.	Proyector Diapositivas Materiales de oficina	Investigador	1 mes
Planificación	Planificar las actividades lúdicas coordinativas a través de sesiones de trabajo	Planificación en sesiones de las actividades lúdicas coordinativas.	Cronograma de actividades Herramientas de oficina.	Investigador	1 mes

	específicas con objetivos, procedimientos y recursos.	Diseño de cronograma de actividades.	Libros técnicos.		
Ejecución	Ejecutar las actividades lúdicas coordinativas en el horario de clases de la asignatura de Educación física.	Ejecución de las actividades en el horario de clases.	Materiales deportivos para la ejecución Equipos del tiro con arco.	Investigador	8 meses
Evaluación	Evaluar los logros obtenidos con el programa de educación física ejecutado.	Evaluación aplicando fichas de observación un test al final d cada sesión	Ficha de observación Test de evaluación Fotografías	Investigador	Permanente

6.8. ADMINISTRACIÓN

Tabla N° 15: Administración

Responsable	Investigador
Tiempo de ejecución	8 meses
Organización beneficiaria	Unidad Educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo.
Recursos materiales	Materiales deportivos para el tiro con arco Programa de actividades
Recursos tecnológicos	Proyector Laptop Flash USB
Costo	\$800,00

6.9. Evaluación

Tabla N° 16: Evaluación

Preguntas básicas	Explicación
¿Quiénes solicitan evaluar?	Estudiantes Docentes de educación Directivos unidad educativa
¿Por qué evaluar?	Para conocer las habilidades obtenidas en el tiro con arco por parte de los estudiantes.
¿Para qué evaluar?	Para prevenir errores y añadir nuevas actividades en beneficio de los estudiantes.
¿Que evaluar?	Las actividades coordinativas seleccionadas. Los objetivos logrados Las habilidades obtenidas por los estudiantes.

¿Quién evalúa?	Estudiantes Docentes de educación Directivos unidad educativa
¿Cuándo evaluar?	Permanente
¿Cómo evaluar?	Encuesta Observación Test de evaluación del tiro con arco Grupos focales Entrevistas
¿Con que evaluar?	Cuestionarios Ficha de observación Test

Bibliografía

- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador. *Registro Oficial* 449. Obtenido de <http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/Constitucion-2008.pdf>
- Astudillo, J. (2012). *Lauro Historia del Deporte Ecuatoriano*. Obtenido de <http://juanastudilloaviles.blogspot.com/>
- Barrantes, B., Corrales, É., González, V., Pereira, Z., & Rodríguez, E. (2007). Estrategias metodológicas utilizadas por docentes que atienden niñas y niños preescolares de 2 a 4 años de edad. *Revista Electrónica Educare*, XII(2). Obtenido de Universidad Nacional
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices* (Primera ed.). Zaragoza: INDE Publicaciones.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). *Coordinación y equilibrio en el niño: Su desarrollo en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Castro, A. (2008). *Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas*. Madrid: Narcea S.A. de Ediciones .
- Chacón, M. (2006). *Educación Física para Niños con Necesidades Educativas Especiales* (Primera ed.). San José, Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Chacón, P. (2008). El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje. *Revista Nueva Aula Abierta*, 16(5). Obtenido de ¿Cómo crearlo en el aula? : <http://www.grupodidactico2001.com/PaulaChacon.pdf>
- Colegio Hebreo Dr. Jaim Weitzman. (2017). Estrategias Metodológicas. *Educrea*. Obtenido de <https://educrea.cl/medios-audiovisuales-2/>
- Contreras, C. (2011). La coordinación y el equilibrio dentro de la Educación Física actual. *EFDeportes.com. Revista Digital*(158). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd158/la-coordinacion-y-el-equilibrio-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>

- Diario El Comercio. (2016). *El tiro con arco es una opción para jóvenes*. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/deportes/tiroconarco-opcion-jovenes-deportes-olimpicos.html>
- Diario El Universo. (2015). *Pichincha y Guayas, ganadores en el Campeonato Nacional de tiro con arco*. Obtenido de <http://www.eluniverso.com/deportes/2015/08/08/nota/5058184/pichincha-guayas-mejor-punteria>
- Diario Los Andes Riobamba. (2016). *Hoy se inaugura el Primer Campeonato de Tiro con Arco*. Obtenido de <http://www.diariolosandes.com.ec/index.php/noticias/portada/12391-hoy-se-inaugura-el-primer-campeonato-de-tiro-con-arco>
- Escuela Nacional de Tiro con Arco de Chile. (2012). *La Historia del Tiro con arco*. Obtenido de <http://www.tiroconarco.cl/TCA/2012/08/03/la-historia-del-tiro-con-arco/>
- Federación Deportiva de Chimborazo. (2016). *Nacional de tiro con arco*. Obtenido de <https://federaciondeportivachimborazo.blogspot.com/2016/06/nacional-de-tiro-con-arco.html>
- Fernández, E., Gardoqui, M., & Sánchez, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas: determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles* (Primera ed.). Zaragoza: INDE Publicaciones.
- García, P. (2005). *Fundamentos teóricos del juego* (Primera ed.). Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Giner, F. (2016). *Cursillo de iniciación de tiro con arco*. Obtenido de http://www.arco.upv.es/secciones/club/documentos/iniciacion_tiro_con_arco.pdf
- Google sites 4006. (2016). *Coordinación y equilibrio*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/4006educacionfisica/juego-y-equilibrio>

- Hernández, J. (2009). *¿Qué edad es buena para empezar a tirar con arco?*
Obtenido de www.tallerdearqueria.es/taller/articulos/edad_iniciarse.pdf
- Hernandez, J. J. (2008). *Iniciación y consejos*. Obtenido de
<http://www.arcobosque.com/arcoin25.htm>
- Hidalgo, C. H. (2012). *Manuales ATAUNAM. Historia del Tiro con arco*. México:
ATAUNAM.
- Jiménez, E. (1988). *Tiro con arco*. Madrid: Editorial Esteban Sanz Martínez.
- Kisner, C., & Allen, L. (2005). *Ejercicio Terapéutico. Fundamentos y técnicas*
(Primera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Lendínez, A. (2008). *¡Qué bien ya hemos terminado!* Publicatuslibros.com.
- Martínez, L. d. (2008). Lúdica como estrategia didáctica. *Scholarum División de
Apoyo para el Aprendizaje*. Obtenido de
<http://genesis.uag.mx/escholarum/vol11/ludica.html>
- Méndez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de
educación física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mendoza, A. (2003). *Didáctica de la lengua y la literatura para primaria*.
Madrid: Pearson Educación .
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física.
Actividades para su desarrollo. *Revista Digital Efdeportes*(13). Obtenido
de [http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-
el-area-de-educacion-fisica.htm](http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm)
- Ochoa, A. (2008). *Tiro con arco*. México: Gobierno Federal.
- O'Farrill, R. A. (2003). Mitos y realidades en los deportes de arte competitivo .
Revista Digital Ef Deportes, 9(61). Obtenido de
<http://www.efdeportes.com/efd61/artecomp.htm>
- Omeñaca, R., Puyuelo, E., & Ruiz, J. (2001). *Explorar, Jugar, Cooperar: Bases
Teóricas y Unidades Didácticas para la Educación Física Escolar*

Abordadas Desde Las Actividades, Juegos y Métodos de Cooperación.
Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ortega, J. D., Santos, A. O., & Sánchez, J. A. (2013). El conocimiento del tiro con arco como contenido de la sociología e historia de la cultura física (I). Bases teóricas y metodológicas de su investigación científico-docente”. *CD de Monografías*, 24 - 25.

Paredes, M. A. (2012). La actividad lúdica y su incidencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del primer año de educación básica del Jardín de Infantes “Las Rosas”, de la ciudad de Ambato, período 2010- 2011. *Informe de Investigación*, 79.

Pastor, A. (2015). *Técnicas y recursos de animación en actividades de tiempo libre: Valoración, análisis y aplicación* (Primera ed.). Vigo: Ideaspropias Editorial S.L.

Pozzo, M. (2009). *Migraciones y formación docente: aportes para una educación intercultural*. (P. Lang, Ed.) Alemania: International Academic Publishers, Bern.

Publicaciones Vértice. (2008). *Apoyo a las gestiones cotidianas de las personas dependientes*. Málaga, España: Editorial Vértice.

Romero, L., Escorihuela, Z., & Ramos, A. (2009). La actividad lúdica como estrategia. *Buenos Aires*, 14(131). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>

Ruíz, F., Ruíz, A., Perelló, I., & Caus, N. (2003). *Educación Física. Profesores de Educación Secundaria. Temario para la Preparación de Oposiciones* (Primera ed., Vol. III). Sevilla: Editorial Mad S.L.

Salazar, C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(1). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/447/44713068004.pdf>

- Salazar, M. (1997). *Iniciación al tiro con arco*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- Salazar, M. (2001). *Tiro con arco: como actividad recreativa*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz S.L.
- Salazar, M. (2009). *Test de tiro con Arco M.S* . Obtenido de <http://tiroconarcoms.blogspot.com/2009/12/tests-de-iniciacion-del-metodo-masal.html>
- Sánchez Acosta, H. H. (2015). Desarrollo de las actividades lúdicas y su incidencia en la cultura deportiva de los estudiantes de sexto y séptimo de educación básica de la Escuela “27 de febrero”, Sector Santa Cruz, Cantón Ambato. *Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación Mención Educación Física*, 69.
- Tamorri, S. (2000). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (Primera ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Torres, J., Padrón, F., & Cristalino, F. (2007). El juego: un espacio para la formación de valores. *Omnia*, 13(1).
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo* (Segunda ed.). Mexico: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Verde, A. (2015). *Técnica de Tiro con Arco Tradicional* . Obtenido de <http://www.revista-airelibre.com/2015/05/tecnica-de-tiro-con-arco-tradicional.html>

ANEXOS

INSTRUMENTOS PARA LA INVESTIGACIÓN

TEST DE INICIACIÓN TIRO CON ARCO

Se aplica como pretest y post test

Contenidos del test

Es una prueba muy simple que implica los siguientes contenidos:

- Precisión
- Percepción
- Destreza
- Coordinación
- Situación
- Organización espacial
- Sistemas de progresión
- Visualización
- Adaptación
- Auto estima
- Superación

NORMAS DE LANZAMIENTO:

- Los menores de 15 años a una distancia de 15 m.
- Los mayores de 15 a una distancia de 30 m.
- En una diana de 80 cm.
- La posición de disparo reglamentaria.
- El reglamento de disparo reglamentario.

- Este test se puede hacer en cualquier tipo de campo siempre que guarden las medidas de distancia de disparo y la seguridad correspondiente y reglamentada.

1ª- Tanda de lanzamientos:

¿Cuántos tiros hacen falta para meter 5 flechas en el amarillo? El alumno tiene que lanzar los tiros que hagan falta hasta que consiga meter cinco dieces. A este valor le vamos a llamar (M).

2ª- Tanda de lanzamientos:

¿Cuántos tiros hacen falta para meter 10 flechas en el amarillo? Lo mismo que anteriormente. A este valor le llamamos (S)

3ª- Tanda de lanzamientos:

¿Con diez tiros cuántos amarillos metes? En este caso solamente se lanzan diez tiros. A este valor le llamamos (A)

Una vez que se han efectuado las tres tandas de tiros aplicamos la siguiente fórmula.

Coeficiente de perfección. $CP = (M + S - 5) : A$

Tabla de valores

Puntos	Nota
4,6	1
4,4	1,5
4,2	2
4	2,5
3,8-	3
3,6	3,5
3,4	4
3,2	4,5
3	5
2,8	5,5
2,6	6
2,4	6,5

2,2	7
2	7,5
1,8	8
1,6	8,5
1,4	9
1,2	9,5
1	10

PUNTOS NOTA

De 1 a 2 puntos ----- Sobresaliente

De 2 a 3 " ----- Notable

De 3 a 4 " ----- Bien

De 4 a 5 " ----- Regular

Más de 5 puntos Falta técnica



Riobamba, 10 de julio del 2018.

Mg.

Roció León

RECTOR DE UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS.

Presente.

De mi consideración:

Yo, Luis Hernán Parra Zabala, alumno de la Maestría en CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO; Promoción cohorte 2013. Me dirijo a usted para solicitar la autorización para que disponga a quien corresponda una certificación de haber desarrollado desde el mes de febrero de 2017 hasta el mes de mayo de 2018 el proyecto investigativo **"ACTIVIDADES LÚDICAS COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DE TIRO CON ARCO CON LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CARLOS CISNEROS, CIUDAD RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO"** Previo a la obtención del grado académico de Magister.

Por la atención que se sirva dar a la presente anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

Lic. Luis Hernán Parra Zabala

C.C. 0602947988

RECIBIDO 12 JUL 2018

Johns