



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,**

**Mención: Cultura Física**

**Modalidad: Presencial**

**TEMA:**

---

“EL bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos. Años de Educación Básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010.”

---

**AUTOR:** Ricardo Absalón López Salán

**TUTOR:** Lic. Walter Aguilar

Ambato – Ecuador

2011

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE  
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

**CERTIFICA:**

Yo, Walter Aguilar con CC.180169779-6 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: El bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos. Años de educación básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010, desarrollado por el egresado Ricardo Absalón López Salán, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 08 de Julio del 2011

.....

Lic. Walter Aguilar

**TUTOR**

**TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

## *AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN*

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Ricardo Absalón López Salán

C.C.: 160049818-0

**AUTOR**

*Al Consejo Directivo De La Facultad De Ciencias  
Humanas Y De La Educación:*

La comisión de estudios y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “EL bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos. Años de Educación Básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010”, presentado por el señor Ricardo Absalón López Salán, egresado de la carrera de Cultura Física promoción Marzo – Agosto 2010, una vez revisada y calificada la investigación se **APRUEBA** en razón de que cumple los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo pertinente.

**LA COMISIÓN**

---

Dr. Joffre Venegas

**MIEMBRO**

---

Lic. Luis Bonilla

**MIEMBRO**

## ***DEDICATORIA:***

A Dios en primer lugar por llenarme de bendiciones y concederme salud y vida;

A mis padres, porque han sido mi fuerza, mi apoyo, mi pilar fundamental sobre todo un ejemplo de perseverancia, esfuerzo, sacrificio, gratitud y amor;

*Absalón y Mirian*

A mi hija por ser la motivación que me ha llevado a alcanzar la meta propuesta y por el cual existen muchas otras metas a ser alcanzadas;

*Natalie*

A mi amigo, compañero, confidente que estuvo de forma incondicional en aquellos momentos difíciles y supieron levantarme, impulsarme y apoyarme cuando me sentí derrotado;

*Darwin*

Y sobre todo aquella mujer maravillosa que me enseñó que el amor existe y es el sentimiento más noble que debemos poseer las personas;

*Victoria*

Dedico como símbolo de agradecimiento a sus buenos deseos y sacrificios.

## *AGRADECIMIENTO:*

Agradezco de todo corazón a Dios por darme la oportunidad de vivir y compartir mi tiempo con las personas que más amo.

A mis padres por darme los mejores momentos de sus vidas, sus consejos y el apoyo permanente, son lo que me ayudado a crecer como persona, hijo, estudiante y padre de familia.

A mi esposa y mi hija por ser el motivo de mi esfuerzo y demostrarme amor y paciencia en todos los actos de mi vida.

A la “Universidad Técnica de Ambato” y dentro del mismo a las autoridades y docentes forjadores de una nueva patria.

Al Licenciado Walter Aguilar, por sus orientaciones y apoyo dado durante el proceso investigativo.

En especial a todos aquellos que me apoyaron y estuvieron siempre conmigo.

## *INDICE GENERAL*

	<b>PAGINAS</b>
PORTADA.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Trabajo.....	iii
Aprobación de Estudio y Calificación.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice General.....	vii
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Tabla.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xv

### **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

Introducción.....	1
1.1.Tema.....	2
1.2.Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis Crítico.....	4
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del Problema.....	7
1.2.5. Preguntas Directrices.....	7
1.2.6. Delimitación del Problema.....	8
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	10
1.4.1. General.....	10
1.4.2. Específicos.....	10

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	11
2.3. Fundamentación Legal.....	12-13
2.4. Categorías Fundamentales.....	14
2.5. Hipótesis.....	52
2.6. Variables.....	53
2.6.1. Variable Independiente.....	53
2.6.2. Variable Dependiente.....	53

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque.....	54
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	55
3.3. Nivel de Investigación.....	56
3.4. Población y Muestra.....	56-57
3.5. Operacionalización de Variables.....	58-59
3.6. Plan de recolección de Información.....	60
3.7. Plan de Procesamiento y Análisis.....	60

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.....	61
4.2. Análisis e Interpretación de Datos.....	62
4.3. Verificación de la Hipótesis.....	72



**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	74
5.2. Recomendaciones.....	74

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos.....	76
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	77
6.3. Justificación.....	77
6.4. Objetivo.....	78
6.4.1. Objetivo General.....	78
6.4.2. Objetivos Específicos.....	79
6.5. Análisis de Factibilidad.....	79
6.6. Fundamentación.....	80
6.7. Modelo Operativo.....	81
6.7.1. Cuadro de Involucrados.....	81
6.7.2. Árbol de Problemas.....	82
6.7.3. Árbol de Objetivos.....	83
6.7.4. Marco Lógico.....	84
6.8. Administración de la Propuesta.....	87
6.9. Revisión de la Evaluación.....	87
Bibliografía.....	90
Anexos.....	91

## *ÍNDICE DE GRÁFICOS*

### **Gráfico #1**

Árbol de problemas.....6

### **Gráfico #2**

Categorías fundamentales.....14

### **Gráfico#3**

En las clases de Cultura física, te agrada practicar los saltos y los lanzamientos.....62

### **Gráfico # 4**

Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas de campo.....63

### **Gráfico # 5**

Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.....64

### **Gráfico #6**

2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo.....65

### **Gráfico #7**

Crees tú que los fundamentos utilizados son los más adecuadas para tú aprendizaje.....66

### **Gráfico #8**

Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos.....67

<b>Gráfico #9</b>	
Has desarrollado una buena coordinación y fuerza en tus años anteriores.....	68
<b>Gráfico #10</b>	
Posees una buena velocidad en la carrera.....	69
<b>Gráfico #11</b>	
Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente.....	70
<b>Gráfico #12</b>	
Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de tus capacidades físicas.....	71
<b>Gráfico #13</b>	
Árbol de problemas.....	82
<b>Gráfico #14</b>	
Árbol de objetivos.....	83

## *ÍNDICE DE TABLAS*

**Tabla #1**

Variable Independiente: Bajo conocimiento fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.....58

**Tabla #2**

Variable Dependiente: Desarrollo Capacidades Físicas.....59

**Tabla #3**

Plan de Recolección de Información.....60

**Tabla #4**

En las clases de Cultura física, te agrada practicar los saltos y los lanzamientos.....62

**Tabla #5**

Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas de campo.....63

**Tabla #6**

Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.....64

**Tabla #7**

2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo.....65

**Tabla #8**

Crees tú que los fundamentos utilizados son los más adecuadas para tú aprendizaje.....66

<b>Tabla #9</b>	
Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos.....	67
<b>Tabla #10</b>	
Has desarrollado una buena coordinación y fuerza en tus años anteriores.....	68
<b>Tabla #11</b>	
Posees una buena velocidad en la carrera.....	69
<b>Tabla #12</b>	
Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente.....	70
<b>Tabla #13</b>	
Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de tus capacidades físicas.....	71
<b>Tabla #14</b>	
Verificación de la Hipótesis.....	72
<b>Tabla #15</b>	
Cuadro de Involucrados.....	81
<b>Tabla #16</b>	
Matriz de Marco Lógico.....	84
<b>Tabla #17</b>	
Administración de la Propuesta.....	87

**Tabla #18**

Revisión de la Evaluación.....87

**Tabla #19**

Cronograma de actividades.....89

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

*CARRERA DE CULTURA FÍSICA*

*RESUMEN EJECUTIVO*

**TEMA:** EL bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos. Años de Educación Básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010.

**AUTOR:** Ricardo Absalón López Salán

**AUTOR:** Lic. Walter Aguilar

**Resumen.-** La presente investigación trata sobre el bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela Gabriela Mistral, donde no existe un conjunto de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y tampoco se capacita al personal docente para mejorar su enseñanza afectando al conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Razón por la cual se ha desarrollado un manual de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en donde el niño realizará actividades, que nos permitirá desarrollar las capacidades físicas que el ser humano posee, de esta manera se fortalecerá la Institución e incrementará la demanda estudiantil para estar a la altura de los tiempos actuales y ser más competitivos, logrando que los estudiantes que llegan a esta institución tengan mejor conocimiento acerca de la práctica deportiva y así alcanzar el desarrollo físico anhelado.

## INTRODUCCIÓN

Para la presente investigación es de gran importancia ya que la finalidad de este trabajo es contribuir de alguna manera para que el educador amplíe sus conocimientos en el atletismo la misma que forma parte de la Cultura física a la que no se le ha dado la importancia necesaria, se quiere aportar con conocimientos indispensables, para que los futuros educadores incursionen en este interesante tema.

**CAPÍTULO I.-** Se encuentra la base de este trabajo, es decir, aquí se encuentra cual es el problema de la investigación, en qué lugar se va a investigarlo, las razones por las cuales se va investigar este proyecto y los objetivos del proyecto. Este primer capítulo se trata del problema en general.

**CAPÍTULO II.-** Nos conduce a toda la información bibliográfica recolectada; se encuentra información sobre los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo, además se encontrará la importancia del proceso enseñanza aprendizaje.

**CAPÍTULO III.-** Se encuentra la metodología del proyecto, es decir cómo y con qué instrumentos se va a realizar el presente trabajo de investigación.

**CAPÍTULO IV.-** Encontraremos el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la institución, que son el sustento del trabajo realizado.

**CAPÍTULO V.-** El quinto capítulo se refiere a las conclusiones y recomendaciones que se obtiene luego de realizar el análisis de los instrumentos aplicados en la investigación.

**CAPÍTULO VI.-** Podemos encontrar la Propuesta conjuntamente con el modelo planteado a la solución del problema



## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1.-TEMA**

El bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos. Años de Educación Básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010.

#### **1.2.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

##### **1.2.1- Contextualización.**

La Cultura Física tiene un estatus cultural dentro de la sociedad constituyéndose como un acopio de habilidades y destrezas que el individuo lo realiza a través de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

El conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo es muy importante porque al realizar una actividad física correctamente se está contribuyendo al desarrollo de las capacidades físicas, madurez emocional, confianza y seguridad de sí mismo, capacidades de autodomínio: pensar, actuar, crear libremente, y cultivar la voluntad para desarrollar un proyecto de vida.

Es por eso que el proceso de aprendizaje de los fundamentos básicos de las pruebas de campo referentes al atletismo se la comienza practicando con los niños, para que ellos vayan con el tiempo perfeccionándolas y en un futuro no tengan problemas y con el propósito que cuando lleguen adultos practiquen cualquier actividad física correctamente y no sean personas sedentarias.

En lo que se refiere a la Escuela "Gabriela Mistral", con la autorización de la Sr. Director se realizó una observación de la práctica de Cultura Física de los niños donde se percató que ellos tienen un bajo conocimiento sobre los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo, por lo que este problema se presenta como un daño que han tenido desde los años inferiores y que con el pasar del tiempo van a verse afectados.

En la entrevista sostenida con el director del plantel acerca de este problema, nos supo manifestar que esto se puede deber a muchas causas dentro del área y las cuales no se han solucionado por despreocupación.

Algo de información se recopiló al realizar interrogantes a los niños y a los profesores de aula involucrados en dicho inconveniente, para de ahí poder ir deduciendo de donde o el porqué nace este problema, el cual repercute en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la escuela "Gabriela Mistral"

En la Provincia de Tungurahua se detectó este preocupante problema que en un futuro los niños se van a ver envueltos si no se lo soluciona pronto y al futuro tendremos niños que no les gusta realizar actividad física y empiezan a preocuparse por otras cosas antes que por su salud. Debemos prestar mayor atención al desarrollo de las capacidades físicas ya que un cuerpo sano es una mente sana, y los estudiantes cuando les guste la materia de cultura física se sentirán con más confianza en sí mismo, y podrán realizarse como verdaderos deportistas desde pequeñas edades: Y cuando sean grandes recordarán al profesor que les supo guiar para que su autoestima sea elevado.

Manual de Educación física y Deportes (pág. 203) "La actividad física es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de la salud."

En el Cantón Pelileo se lo ve como el más afectado porque los niños están pensando ya en otras cosas y la actividad física la van dejando a un lado y se están internando en otras costumbres e incluso se están sumergiendo en el mundo del alcohol por escasa actividad física que ellos practican.

Se observa que los niños están propensos a la obesidad porque la falta de aplicación de una buena metodología y técnica provoca que los estudiantes desvaloricen la materia y no sientan el deseo de estar en esas clases aprendiendo las bases fundamentales del atletismo en las pruebas de campo.

Joffre Venegas (pág. 137) “La Obesidad es la forma más frecuente de alteración del metabolismo graso, que da lugar al acumulo excesivo de grasa”.

En la escuela Gabriela Mistral, se centraliza el problema porque los 64 niños del séptimo año no van ir al nivel secundario con los conocimientos necesarios sobre los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y al llegar a estos niveles ellos se van a desmotivar por la cultura física dejando de lado toda clase de actividad física y dedicándose a otras actividades o incluso convirtiéndose en jóvenes sedentarios, que no desean realizar ningún tipo de deporte, formando parte de tantos jóvenes que se dedican a pandillas ,a fumar y ser un problema más grave para sus padres e incluso para la sociedad pelileña.

Joffre Venegas (pág. 166) “El sedentarismo es la actitud de la persona que lleva una vida sedentaria es decir de poca agitación o movimiento”.

### **1.2.2.-Análisis Crítico**

En los séptimos años de educación básica de la escuela Gabriela Mistral se evidencia problemas graves de bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.

Esto se debe a que los docentes de años anteriores no eran especializados ni se capacitaban y no permitían que los niños desarrollen sus capacidades físicas, no utilizaron las técnicas adecuadas para desarrollo de estas; por falta de capacitación, mal uso de los recursos didácticos y la no utilización de los mismos.

Las autoridades del plantel no se han preocupado por el deporte provocando así desinterés por el deporte en los estudiantes, ocasionando una mala práctica deportiva en este caso del atletismo, ejercicios mal realizados en la práctica de los mismos es por eso que hay una escasa implementación deportiva en la institución permitiendo así que exista una deserción del estudiante y mala práctica del atletismo.

Los profesores del plantel tienen la obligación de utilizar la metodología adecuada para que los alumnos que sean promovidos a los siguientes años de educación no tengan estas dificultades como presentan hoy en día ya que es un problema grave.

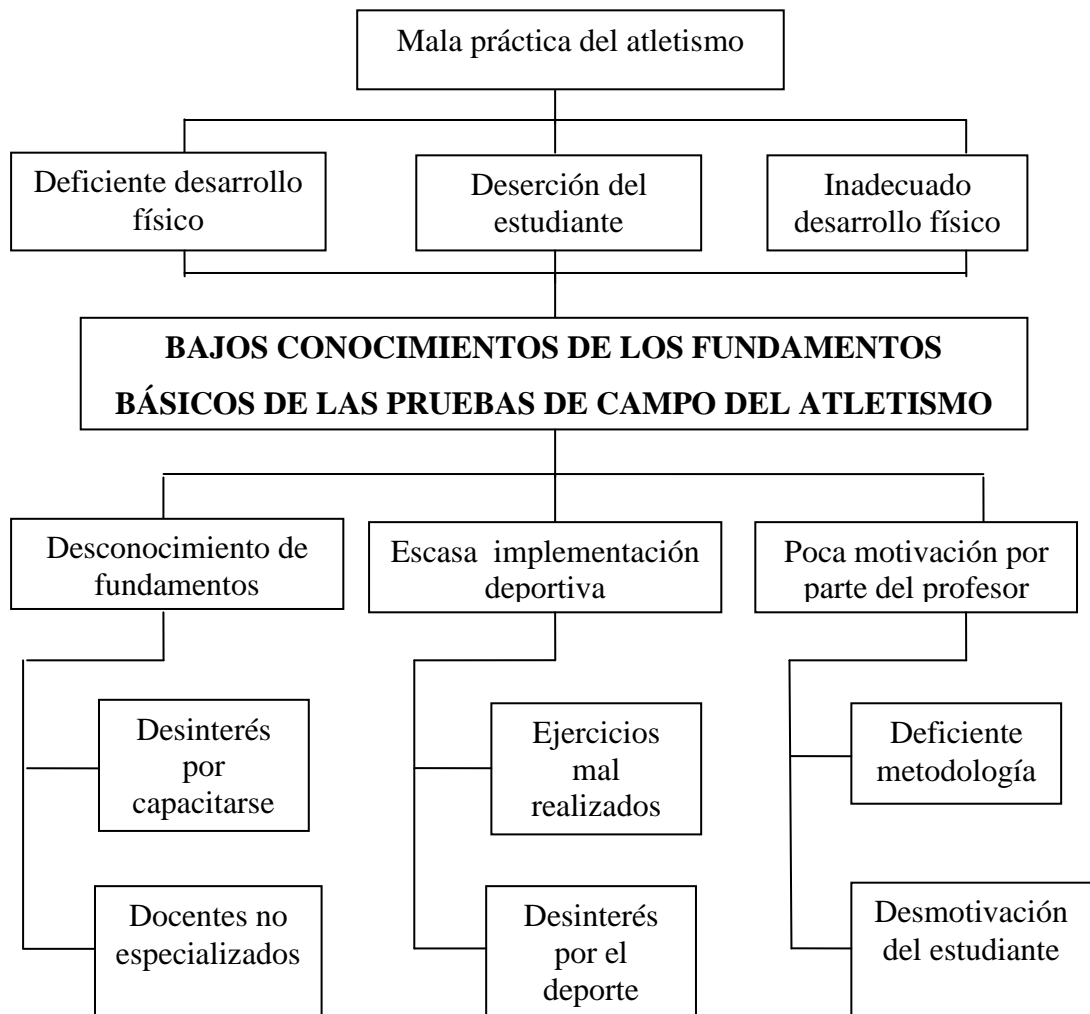
Estos docentes no pensaron que al momento de impartir conocimientos utilizando la metodología tradicionalista; los estudiantes tendrían falencias que a futuro sería casi imposible corregirlos y no tendrían un adecuado desarrollo físico.

Los educadores deberían respetar la forma de aprehender de cada alumno ya que cada uno de ellos es un mundo diferente; por esta razón maestro es sinónimo de paciencia.

De alguna manera también los padres de familia contribuyeron para que exista este problema, al no controlar las tareas de los hijos y al no hacer asistir a sus niños a clases, tal vez por desconocimiento no sabían que también hacían daño a sus hijos; ellos ignoraban que la práctica del atletismo es la base para poder desarrollar mucho mejor las capacidades físicas de los niños.

## Árbol de Problemas

GRAFICO 1



Elaborado por: Ricardo López

### **1.2.3.-Prognosis.**

Si no se investiga este problema del bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo los niños no tendrán un buen desarrollo de sus capacidades físicas provocando así desinterés por la actividad física y el deporte.

### **1.2.4.- Formulación del problema.**

¿Cómo influye el bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos Años de Educación Básica de la escuela “Gabriela Mistral” del cantón Pelileo en el año lectivo 2009-2010?

#### **\*Variable Independiente.-**

Bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del Atletismo.

#### **\*Variable Dependiente.-**

Desarrollo de capacidades físicas

### **1.2.5.-Preguntas directrices**

1. ¿Porqué los niños tiene un bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?
2. ¿Qué desarrollo físico tendrán los niños si no aplican los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en la práctica de la Cultura Física?
3. ¿Cuál será el criterio de los padres de familia con respecto al bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo por parte de sus hijos?

4. ¿Cuál será la carga horaria necesaria para que los niños puedan obtener los conocimientos sobre los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?
5. ¿Será necesario tener implementación adecuada para que los niños adquieran conocimientos sobre los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo?
6. ¿Será necesario una buena alimentación en los niños para que despierten interés por los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?

#### **1.2.6.- Delimitación del problema**

- **Delimitación de Contenido:**

- CAMPO.- Educacional
- ÁREA.- Deportiva
- ASPECTO.- Fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.

- **Delimitación espacial.**

Esta investigación se realizará a los niños de los 7. Año de Educación Básica de la Escuela "Gabriela Mistral", del cantón Pelileo.

- **Delimitación temporal.**

Este problema será estudiado, en el año lectivo 2009 – 2010.

### 1.3.- JUSTIFICACIÓN

El **interés** que hemos puesto en este problema es porque queremos que los niños se preocupen más por las actividades físicas y en especial por el deporte. En las actividades que el ser humano realiza interviene las pruebas de campo del atletismo que facilita para que el movimiento del cuerpo sea con rapidez, agilidad y habilidad, de tal manera que se logre alcanzar las destrezas y con estas llegar a un propósito o meta.

El proceso educativo no puede estar apartado de esta asignatura y una escuela o grado que no cuente con este conjunto de fundamentos básicos que son importantes en la formación de los infantes, necesariamente sus capacidades físicas no se desarrollaran normalmente. Es por eso que queremos mejorar la forma de impartir los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo para que se pueda obtener un mayor grado de aprendizaje y desarrollo de sus capacidades físicas.

De ahí la **importancia** de investigar cómo el no conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo, para proponer un proyecto que refleje la realidad objetiva que despierte el interés y preocupación de todos los estratos inmersos en el problema tanto los profesores los estudiantes y padres de familia que puedan entender y abarcar este problema ya que a futuro podría afectar en lo que se refiere al ámbito de la cultura física y la salud por qué no existirá una mayor importancia en estos dos.

En la **factibilidad** de estudio del problema se podrá establecerse posibles soluciones porque es real y nos van a dar la información que necesitamos a través de entrevistas o encuestas para poder detectar a fondo este problema y plantear soluciones concretas porque realmente existe un gran porcentaje de desinterés por el ámbito deportivo en los niños.



Con la **ejecución** de esta propuesta los beneficiados será la institución ya que permitirá el engrandecimiento en la formación académica, los alumnos ya que mejorarán en la práctica deportiva, los docentes que serán entes para brindar motivación en el conocimiento deportivo. Además se puede fomentar mejoras en el ámbito deportivo no solamente en esta institución sino en todas las demás.

Este trabajo investigativo es **original** puesto que se va a realizar la investigación en el plantel con las personas involucradas para juntos llegar a una urgente y adecuada solución proponiendo un proyecto para la solución de este problema.

## **1.4- OBJETIVOS**

### **1.4.1.- Objetivo general**

- Determinar las causas del bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela Gabriela Mistral en el cantón Pelileo.

### **1.4.2.- Objetivos específicos**

- Diagnosticar el conocimiento de los estudiantes acerca de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.
- Analizar la capacidad de los niños para la aplicación de los fundamentos adecuados para la enseñanza de las pruebas de campo del atletismo.
- Diseñar un manual de fundamentos básicos de las pruebas de campo del Atletismo.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En la escuela Gabriela Mistral del cantón Pelileo, luego de realizar una entrevista al Director, llegamos a saber que no se ha realizado ningún tipo de investigación acerca de los fundamentos básicos de la pruebas de campo del atletismo, y es por eso que en la institución los niños del séptimo año tienen un escaso desarrollo de las capacidades físicas, queriendo decir que no ha existido ninguna preocupación para dar solución a este problema. Por otro lado existe falta de interés por parte de los docentes de Cultura Física en asistir a cursos o seminarios referentes a este problema o tal vez porque no se realizan pero aun así ellos dejan a un lado este inconveniente y no tratan de indagar para solucionarlo, sin darse cuenta que hacen un daño a los infantes.

#### **2.2.-FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Para este proyecto será necesario utilizar enfoque crítico – propositivo – constructivista - social.

Es importante que se tome en cuenta utilizar el propio criterio y punto de vista de acuerdo a como vemos el problema y sus influencias, también es necesario que se genere una propuesta para transformar los inconvenientes y efectos que han sido arrastrados hasta el presente; y como prioridad se trabajará solucionando los problemas en beneficio de todos los estudiantes.

## **2.3.-FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

DE LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN.

### **TITULO I PRECEPTOS FUNDAMENTALES**

**Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

### **CAPÍTULO I LAS Y LOS CIUDADANOS**

**Art. 11.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.-** Es derecho de los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

### **CAPÍTULO V DE LA EDUCACIÓN FÍSICA SECCIÓN I GENERALIDADES**

**Art. 81.- De la Educación Física.-** la Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, Básico, Bachillerato y Superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus

capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

**Art. 82.- De los Contenidos y su Aplicación.-** Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudios y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permitirá estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollaran y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales

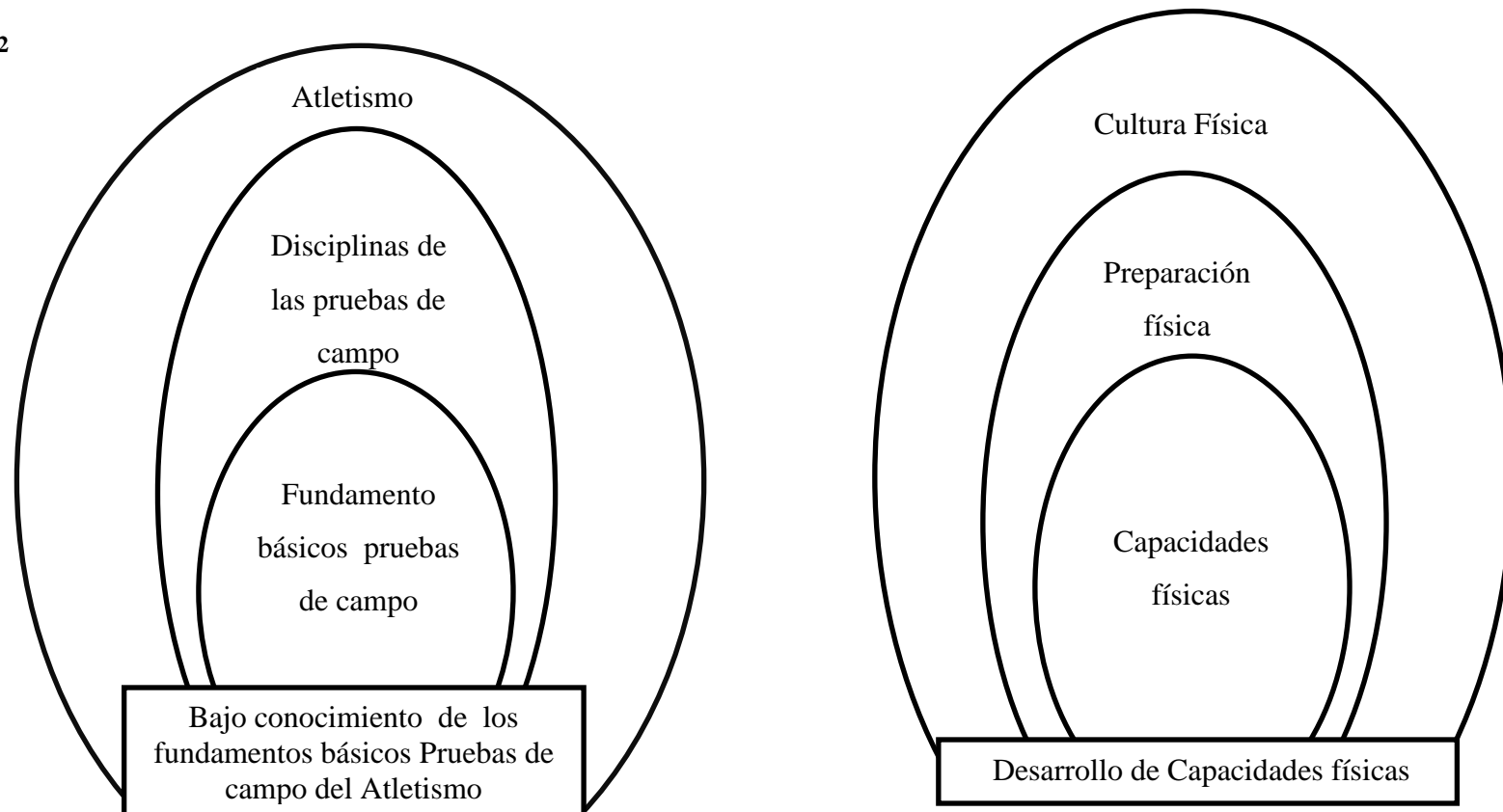
**Art. 83.- De la Instrucción de la Educación Física.-** La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

**Art. 84.-De las Instalaciones.-** Los centros educativos público y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando estos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad.

**Art. 85.-Capacitación.-** El Ministerio Sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas, proyectos que se ejecutan en todos los niveles de educación.

## 2.4.- RED DE CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

GRÁFICO 2



**VARIABLE INDEPENDIENTE**

**VARIABLE DEPENDIENTE**

Elaborado por: Ricardo López.

## **VARIABLE INDEPENDIENTE**

**Bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las Pruebas de campo del Atletismo.**-Si hablamos del bajo conocimiento de las pruebas de campo decimos que es un hecho, o dato de información que no se pudo adquirir por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un tema u objeto de la realidad.

No existe una única definición de " bajo conocimiento". Sin embargo existen muchas perspectivas desde las que se puede considerar el conocimiento, siendo un problema histórico de la reflexión filosófica y de la ciencia la consideración de su función y fundamento.

Al no tener un buen conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo, los niños no podrán realizar una actividad física adecuada y por ende no tener un desarrollo físico completo es importante poder conocer estos fundamentos ya que intervienen dentro de estas actividades naturales como caminar, correr, saltar y lanzar que para los niños es de gran importancia para el desarrollo de sus capacidades físicas porque desde la escuela depende el futuro físico de los niños, si no se siembra buenos fundamentos deportivos a futuro tendremos problemas en el deporte y la ejecución del mismo.

Según Cassirer, E(1998). El problema del conocimiento en la filosofía y en la ciencia moderna. "Una actividad esencial de todo individuo en su relación con su entorno es captar o procesar información acerca de lo que lo rodea.

Este principio fundamental sitúa la actividad humana del conocer en un ámbito general propio de todos los seres de la naturaleza. El conocimiento, para el caso del hombre, consiste en su actividad relativa al entorno que le permite existir y mantenerse y desarrollarse en su existencia. El caso específico humano incluye lo social y cultural".

Según Quesada, D. (1998). Saber, opinión y ciencia."Tan fundamental es esta actividad en la vida que todos "sabemos" lo que es el conocer y el conocimiento, con tal de que no tengamos que explicarlo. Tal es la situación que ocurre con casi todos los conceptos verdaderamente importantes: la palabra es perfectamente conocida y su uso perfectamente dominado. Pero la palabra tiene una amplitud tan grande y su uso unos contextos tan variados que el concepto, tan rico y lleno de matices, resulta muy difícil de comprender y explicar.

**Conocer**, y su producto el conocimiento, va ligado a una evidencia que consiste en la creencia basada en la experiencia y la memoria y es algo común en la evolución de los seres naturales concebidos como sistemas, a partir de los animales superiores.

**Saber**, por su parte requiere, además de lo anterior, una justificación fundamental; es decir un engarce en un sistema coherente de significado y de sentido, fundado en lo real y comprendido como realidad; más allá del conocimiento del objeto en el momento presente como si fuera definitivo y completo. Un sistema que constituye un mundo y hace de este hecho de experiencia algo con entidad consistente. Un conjunto de razones y otros hechos independientes de la experiencia que, por un lado, ofrecen un "saber qué" es lo percibido y, por otro lado, orientan y definen la conducta, como un "saber hacer" como respuesta adecuada y una valoración de todo ello respecto a lo bueno".

**Fundamentos básicos de las pruebas de campo.**-Para el Programa de Estudio de Cultura Física (1991, tomo I, 456). "Son los movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica."

Según la Guía Didáctica de la Cultura Física (1993, tomo II, 9). "Los estudiantes pueden aprender las técnicas, tácticas y fundamentos de las diferentes disciplinas, conocimientos en relación con el entrenamiento, las disciplinas, las reglas, etc.El proceso de aprendizaje produce un cambio, un cambio para un nivel más elevado en el dominio de técnicas, tácticas y fundamentos en el conocimiento respectivo."

**Fundamentos generales de los saltos.**-Según el Compendio de los Eventos de Atletismo “Los saltos en el atletismo se caracterizan por el aumento del vuelo, el cual ocurre como resultado de la carrera y el despegue. En dependencia del tipo de salto su fase de vuelo se caracteriza por una determinada trayectoria del movimiento del centro de gravedad.

Algunas particularidades posee el triple salto en el cual se alteran las fases de apoyo y las fases de vuelo durante el salto. Aun existen más diferencias en el salto con garrocha. La primera fase del salto con garrocha la podemos llamar de apoyo, la segunda (donde el momento que dejan de tener contacto con las manos, con la garrocha) es la fase sin apoyo.

Los resultados en los saltos, en primer lugar están determinados por la velocidad inicial del vuelo del saltador. Un gran papel juegan también en esto, aquellos que de una manera efectiva, utilizando sus posibilidades ejecuta el saltador para obtener una necesaria longitud o altura en el salto. Todo salto es una acción en conjunto pero podemos dividirlo en las siguientes partes:

- 1.- Carrera y preparación al despegue (desde el comienzo de la carrera, hasta el momento de hacer contacto con la tabla).
- 2.-Despegue (desde el momento en que hace contacto el pie en el lugar de despegue hasta su terminación).
- 3.- Vuelo (desde el momento de la separación de la pierna del despegue del lugar que esta realiza el apoyo, hasta el momento que hace contacto con la tierra).
- 4.- Caída (desde el momento que se hace contacto con la tierra).

**Fundamentos generales de los lanzamientos.**-Las disciplinas del lanzamiento por sus características caen dentro del campo de las disciplinas de fuerza-rápida.



Cada uno de estos eventos (se diferencian en sí por su: Forma- Peso- Técnica de ejecución). La finalidad de los lanzamientos deportivos es lanzar o impulsar el implemento a la mayor distancia posible. El atleta debe lograr esto atendiendo las leyes biológicas, mecánicas y las exigencias de las reglas técnicas establecidas por la competencia. Los lanzamientos deportivos (impulsión de la bola, lanzamiento del disco, lanzamiento de la jabalina y lanzamiento del martillo), exigen tensiones neuro-musculares notables, las cuales podrán ser óptimamente utilizadas si se logra una buena preparación física con un alto nivel de desarrollo en las cualidades físicas: fuerza y rapidez, así como un gran dominio de la técnica. Ambos aspectos facilitarán alcanzar altos resultados deportivos.

Las fases fundamentales del lanzamiento son las siguientes:

- 1.- Impulso o preparatorios
- 2.- Retraso del implemento o carrera de impulso
- 3.- Esfuerzo final y tensión del implemento
- 4.- Conservación del equilibrio.

1.- Los movimientos de impulsar o preparatorios.

Incluyen el agarre del implemento, el cual contribuye a que el lanzador pueda transmitirle al implemento toda la fuerza en el mayor trayecto, así como una buena posición inicial que permite el aumento del recorrido del sistema lanzador implemento y por tanto, contribuirá al aumento de la velocidad.

2.- La carrera de impulso y retraso del implemento.

Incluye la carrera de impulso, la carrera de salto y giros ejecutados por el atleta hasta la realización del implemento. En sentido general la posición del atleta durante el retraso se caracteriza por lo siguiente:

- a) Cierta descenso del centro de gravedad a cuenta de la flexión y separación de las piernas. Esto proporciona una mejor utilización de los músculos de las piernas y del tronco.
- b) Un alejamiento máximo del implemento del punto propuesto para iniciarse el vuelo, a fin de aumentar el trayecto en que se le imprime fuerza al implemento. Esto se logra con una inclinación previa (o un giro) y una torsión del tronco en dirección contraria al lanzamiento.

### 3.- Esfuerzo final o tención del implemento.

En los resultados deportivos podemos plantear como la más importante la fase del esfuerzo final. En la misma, el atleta imprime toda su fuerza al implemento. En este momento se define la velocidad inicial del vuelo del implemento, el ángulo de salida y la altura en que se suelta al implemento. Las propiedades de elasticidad, utilizadas simultáneamente por los músculos en el esfuerzo final exigen del lanzador habilidad, de manera que pueda transmitir la fuerza desde los eslabones inferiores hasta los superiores. Producto de la extensión y contracción muscular durante el esfuerzo final, el lanzador logra una alta velocidad en las extremidades superiores al momento de soltar el implemento. La posición de los lanzadores se asemeja a un arco de flecha.

La utilización de la pierna izquierda (para los lanzadores derechos) se coloca ligeramente flexionada e inclinada hacia adentro por lo cual pasa un eje desde el pie, hasta el hombro de esa misma parte del cuerpo lo que coadyuvara al aumento de la velocidad del desplazamiento del implemento. Cuando el CG cruza por sobre el apoyo de la pierna posterior, se inicia el esfuerzo final. En los lanzamientos cuando se realiza el esfuerzo final se debe realizar en doble apoyo, pues de esta forma el atleta puede imprimir la mayor fuerza al implemento. Es por ello que cuando más rápido se apoya ambas piernas, después de la carrera de impulso, tanto antes el lanzador podrá actuar activamente sobre el implemento. Es

de gran importancia para aumentar la tensión muscular del tren superior y de la cintura escapular, para lanzamientos con una mano, el saber separar oportunamente hacia un lado el brazo izquierdo (lanzador derecho) el cual ayuda a que adelante al movimiento del tronco y se fija alrededor del eje de rotación.

#### 4.-Conservación del Implemento.

El deportista experimenta una gran velocidad horizontal, debido a la carrera de impulso y el esfuerzo final, sin embargo esta se debe anular para no sobrepasar los límites impuestos por el reglamento. En las diferentes disciplinas de lanzamientos se realizan la conservación del equilibrio de la forma siguiente:

- a) Mediante un cambio activo de las piernas producto de un salto (bala, jabalina, disco).
- b) Continuando la rotación después de saltar el implemento (martillo, disco)
- c) A causa de movimiento compensatorio de los brazos y la posición del CG, sobre la base de flexionar las piernas.

#### Salida y vuelo del implemento.

La fuerza que le imprime el deportista al implemento en el esfuerzo final, debe garantizar el mayor vuelo del mismo. Para ello es preciso que el lanzador suelte el implemento a la mayor altura posible, a la vez que considere las particularidades de la técnica. Coinciden en el punto superior de la elevación del brazo y en su extensión (jabalina y bala). En el lanzamiento con giros, la altura óptima se encuentra en la articulación del hombro, para soltarlo. Estas alturas dependen de las medidas antropométricas del atleta del tipo de lanzamiento y las particularidades de la técnica”.

**Disciplinas de las pruebas de campo.**-Según [www.google.com](http://www.google.com) “las pruebas de campo son todas aquellas pruebas que no se realizan en la pista, es decir no son

carreras, también estas pruebas son conocidas como concursos, los cuales se dividen en dos grandes grupos a saber, los saltos y lanzamientos., Los saltos a su vez se dividen en saltos horizontales como el salto largo y el salto triple, y los saltos verticales como son el salto alto y el salto con pértiga o garrocha. Los lanzamientos se dividen en cuatro eventos el lanzamiento de jabalina, el cual es el único lanzamiento que se realiza con carrera previa, y los lanzamientos del disco y el martillo o maso y el de impulsión de la bala o peso, los cuales se ejecutan desde una área circular por lo cual se han desarrollado técnicas de giro para optimizar resultados.

**Disciplina.**-“La adaptación y progresiva integración de las normas y exigencias sociales de la escuela, es lo que nos acercaría al concepto de disciplina. “(Mirta SusanaStocco 1874).

Según Javier Solas, (2007) “El cumplimiento de la disciplina en el deporte ayudara al deportista a conseguir los objetivos de forma más eficiente. Es decir, podrá llegar antes o mejor a la consecución de los objetivos. Se puede ser un gran deportista sin ser especialmente disciplinado, pero como dice el texto anterior, será siempre más fácil y rápido, si se es disciplinado.

**Saltos.**-Según Joan RiusSant (3 Edición Metodología del Atletismo) “los saltos constituyen una especialidad atlética formada por cuatro modalidades con dinámicas de competición diferentes dos de ellas la longitud y el triple, pretenden alcanzar la máxima distancia longitudinal, la altura y la pértiga, buscan franquear verticalmente los listones”.

Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>.-“El salto con pértiga se remonta a las antiguas sociedades griegas, pero se desarrolló al final del siglo XVIII en Alemania durante las competiciones de gimnasia. Hacia 1850, los miembros del Club de Cricket de Ulverston en Reino Unido decidieron establecer la prueba de «salto con un palo». El salto con pértiga consiste en franquear con la ayuda de una

pértiga una barra transversal, sin hacerla caer, después de una carrera de impulso de unos treinta metros. Durante los siglos, la técnica de salto y los materiales han mejorado mucho.

Las pértigas de bambú utilizadas en los juegos de 1900 se sustituyeron por pértigas de fibra de vidrio en 1956, y después por las de fibra de carbono que son las que se utilizan en la actualidad. La prueba estuvo incluida en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 y no fue incluida en el calendario para las mujeres hasta los Juegos de Sídney en el 2000.

El salto de longitud existe en todas las competiciones desde la Antigüedad. Encontramos las huellas de este evento en los TailteanGames célticos del siglo IX. Los griegos la incluían ya en el programa de los antiguos Juegos. La disciplina se desarrolló en los países anglosajones a mediados del siglo XIX. El salto de longitud consiste en saltar desde lo más próximo a una «plancha de salida», después de una carrera de impulso.

El triple salto es una variante del salto de longitud. También nacido en suelo irlandés, la prueba se desarrolló en América. Como su nombre indica, el triple salto es llevar a cabo una serie de tres saltos después del impulso: en primer lugar sobre un pie, luego un segundo salto, siempre en las mismas condiciones que el primero, y se completa como en la longitud.

El salto de altura es de origen celta y también germánico. Desde antes de 1470 se conocen concursos de altura y se transcriben en los anales de la ciudad de Augsburgo. Se incorporó a la competición por primera vez en 1840 y quedó regulado en 1865. La regla es, después de tomar impulso, saltar una barra horizontal lo más alto posible y sin derribarla. La toma de impulso se realiza en un solo pie. La técnica de salto se ha desarrollado mucho durante el siglo XX.

La tijera y el rodillo fueron muy utilizados por los atletas hasta la llegada en 1968 del estilo Fosbury, utilizado por todos los saltadores en la actualidad”.

**Salto largo.-** Para el Manual de Educación Física Y Deportes. “Consiste en una carrera previa al impulso, batida sobre una tabla de madera, salto propiamente dicho y caída en un foso de arena.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).-En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los ocho mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia.

**Triple salto.-** Para el Manual de Educación Física y Deportes.” tiene bastante similitud con el de longitud al tratarse de un salto en extensión para caer en el foso de arena.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).- “El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud”.

**Salto alto.-** Para el Manual de Educación Física y Deportes.”Se trata de saltar un listón mediante un salto vertical, precedida de una carrera de impulso.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).-El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres

intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado Fosburyflop, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El Fosburyflop dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral”.

**Salto con pértiga.**-Para el Manual de Educación Física y Deportes.”También hay que saltar un listón sin derribarlo, pero en este caso el atleta se sirve de una pértiga elegida por el mismo, tras una carrera previa con la pértiga en las manos se realiza el salto con caída en una colchoneta.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).- “En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1988, Sergei Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que

superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica”.

Desde nuestro punto de vista para la enseñanza de la salto con pértiga en edad escolar utilizaríamos material apropiado para los niños.

**Lanzamientos.** Según Joan Rius Sant (3 Edición Metodología del Atletismo).”Los lanzamientos son un grupo de cuatro pruebas que tiene como objetivo proyectar un implemento lo más lejos posible. Los lanzamientos son cuatro: el de peso, disco, jabalina y martillo”.

Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>.-“El principio mismo de lanzar se inspira en el gesto ancestral del cazador. El lanzamiento de peso tiene su origen en la mitología griega, donde Homero describe a los lanzadores de piedras. El primer evento oficial se disputó en los Estados Unidos en 1876. El peso que se lanza es de 16 libras (7,257 kilogramos), tomando como referencia la bala de cañón, y la técnica de lanzamiento evolucionó entre la posición fija, al lanzamiento con toma de impulso. La idea es lanzar la bola lo más lejos posible de un círculo que tiene una línea que no se puede sobrepasar situada en el área de lanzamiento.

El lanzamiento de disco es la prueba atlética mejor descrita por los griegos. Las técnicas para el lanzamiento y los distintos discos se explican en la Ilíada. El solo era un disco con un orificio por el que pasaba una cuerda, mientras que el diskos era plano, hecho de piedra o bronce. La disciplina se desarrolló en los Estados Unidos al final del siglo XIX. En 1907, el peso del disco masculino se fijó en 2 kg y un diámetro de 22 cm.

Se han encontrado rastros de lanzamiento de martillo en las antiguas leyendas celtas que datan de 829 a.C, y durante la Edad Media, donde el verdadero martillo de herrero sustituyó a los artes rústicos de la Antigüedad. Al igual que otras disciplinas de lanzamiento, el martillo ha evolucionado a lo largo de los siglos, tanto en la forma como en el peso. Hoy en día, para los hombres, la bola de acero pesa 7,257 kilogramos (16 libras) y está conectada a un cable de acero con un



mango. Autorizado a competir sólo a partir de 1995, las mujeres lanzan un martillo de 4 kg.

La jabalina, herramienta de caza utilizada por las civilizaciones antiguas, y también un arma usada por muchos ejércitos de la antigüedad, está en el origen de la disciplina de lanzamiento de jabalina. Hércules se considera que fue uno de los primeros lanzadores de jabalina. La prueba figuraba en el programa de los Juegos Olímpicos Antiguos. Hacia 1780, los escandinavos adoptaron y desarrollaron la disciplina. La jabalina, incluso, se convirtió en un símbolo de la independencia nacional en Finlandia.

Las marcas han ido aumentando de manera constante durante los siglos, tanto es así que la jabalina ha sido rediseñada varias veces en la década de 1980 para controlar la seguridad y reducir el tiempo de vuelo. A pesar de estas medidas, los incidentes siguen produciéndose hoy en día. En 2007, los atletas Román Šebrle y Salim Sdiri fueron alcanzados accidentalmente por una jabalina durante las reuniones”.

**Lanzamiento bala.-** Para el Manual de Educación Física y Deportes. “se trata de lanzar una bola, generalmente de hierro que pesa 7.2kg para los hombres y 4kg para las mujeres.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).-“El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo”.

**Lanzamiento de jabalina.-** Para el Manual De Educación Física y Deportes. “éste artefacto es un especie de lanza, puntiaguda en ambos extremos consta de tres partes: punta o cabeza de metal, cuerpo de madera o metal y empuñadura de cuero objeto el cual se lanza en una zona determinada lo más lejos posible”.

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).- “La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los ocho mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta”.

**Lanzamiento del disco.**-Para el Manual de Educación Física y Deportes. ”Se trata de lanzar un artefacto en forma de círculo o platillo de madera y metal que pesa 2kg para los hombres y 1kg para las mujeres.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).-El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los ocho mejores pasan a la siguiente

ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas”.

**Lanzamiento del martillo.-** Para el Manual de Educación Física y Deportes.” Prueba que consiste en lanzar un artefacto compuesto de cabeza, cable y mango en una zona determinada lo más lejos posible.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).-“Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los ocho mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

Desde nuestro punto de vista en el nivel primario estas disciplinas del lanzamiento se practican utilizando el material necesario acorde a su edad para no ocasionar ningún tipo de problema ni lesiones en los niños.

**Atletismo.-**Según <http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>. “El atletismo, (en griego [athlos]), lucha, es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas

en carreras, Saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionadoo en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.”

Según [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).- “Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récord oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los

Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.”

#### **VARIABLE DEPENDIENTE.**

**Desarrollo de las capacidades físicas.-** La Condición Física ha ido tomando importancia por su relevancia en la realidad social (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la satisfacción de practicar actividad física (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad, y en cuanto a las C. M. son la coordinación y el equilibrio, también hay autores que proponen la Agilidad como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación Educativa y Lúdica del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la Salud del individuo.

El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

### **Desarrollo de la Fuerza**

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

## **Desarrollo de la Resistencia**

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia aláctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato.

Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

## **Desarrollo de la Velocidad**

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.



De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la *coordinación*, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

### **Desarrollo de la Flexibilidad.**

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involucre con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

### **Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar**

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno. En esta línea, aparece el concepto de “Períodos Críticos”, acuñado por Palacios (1979), que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las C. F. B. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables.

### **Desarrollo de la fuerza.**

En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una Hipertrofia (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo. Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

Métodos para el desarrollo de la fuerza.

- Métodos para la fuerza estática
  - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
  - Métodos isométricos.
  - Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).

- Métodos de autocarga.
- Métodos para la fuerza dinámica
  - Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej: Arrastres por pareja).
  - Métodos de repeticiones.
  - Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
  - Métodos Pliométricos (saltos).
  - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
  - Método de resistencia a la fuerza.

Edades aconsejables para su desarrollo.

6-8 años., La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, traccionar, siempre de forma jugada y con precaución.

En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre, etc.

8-10 años., En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.

10-12 años., En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior).

También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc.

\* El trabajo de Fuerza Máxima está excluido en estos momentos, por el alto riesgo de lesión que supone.

### **Desarrollo de la resistencia**

El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo.

Métodos para el desarrollo de la resistencia.

- Métodos Continuos
  - Carrera continua uniforme.
  - Carrera continúa variable.
  - Farlec sueco.
- Métodos Fraccionados
  - Interval training.
  - Circuit Training.
  - Método de repeticiones.

Edades aconsejables para su desarrollo.

En general, en estas edades quedan excluidos los trabajos anaeróbicos lácticos y se trabajará ante todo la resistencia aeróbica y en determinados momentos, la resistencia anaeróbica aláctica.

6-8 años., Se plantearán actividades lúdicas y motivante para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros alumnos. Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante circuitos, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.

8-12 años., Se siguen planteando actividades lúdicas y además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la Carrera Continua (20-30min) y la Carrera Fraccionada (4-6min), siempre controlando la Frecuencia Cardiaca en nuestros alumnos.

### **Desarrollo de la velocidad**

Es cierto que muchos autores afirman que la velocidad no es una capacidad física fundamental, ya que depende de otras capacidades como la Fuerza, Resistencia, pero en este tema la trataremos como fundamental. Todo cuerpo que se desplaza en el espacio en la menor unidad de tiempo posible, decimos de él, que es rápido o veloz.

Métodos para el desarrollo de la velocidad.

- Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.
- Métodos fraccionados: Idem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.
- Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

\* A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen calentamiento y como no, un completo estiramiento.

Edades aconsejables para su desarrollo.

6-8 años., Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad. Además, afirman que la mejora de la velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación. En estas edades, trabajaremos la velocidad gestual y la velocidad de reacción a través de juegos de reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que

mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivo-motrices.

8-12 años., La velocidad de reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero. En cuanto al trabajo de la velocidad de desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de juegos y pequeñas carreras de relevos de poca distancia y mucha recuperación.

### **Desarrollo de la flexibilidad.**

El principal objetivo de la flexibilidad es la mejora de la extensibilidad del músculo y ligamentos junto al incremento de la coordinación intermuscular.

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad.

Métodos dinámicos.-Cuando el ejecutante por sí solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.

- Estiramientos Balísticos: balanceos de una pierna.
- Estiramientos Activos-libres: ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.

Métodos estáticos.-Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes.

- Stretching de Anderson: se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma asistida (por pareja).

Métodos combinados: presentan una parte estática y otra dinámica.

- F. N. P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva).

Metodología:

C. Isométrica 10'' + Estiramiento progresivo 20'' + C. Anisométrica 20-30'' + Estiramiento pasivo 30-40''.

- Stretching de Sölverborn

Metodología:

C. Isométrica 10-30'' + Relajación 2-3'' + Estiramiento 10-30''.

Edades aconsejables para su desarrollo

La Flexibilidad tiene una ventaja sobre el resto de capacidades, su nivel más alto se da en la infancia. A partir de los 11 años comienza a decaer, por ello deberíamos de hablar mejor de mantenimiento de esta capacidad, en vez de desarrollo. Es fundamental comenzar el trabajo de esta capacidad desde edades muy tempranas, siempre de forma lúdica y favoreciendo la motivación del alumno.

Sesiones práctica.-Nuestra propuesta va orientada para 2º ciclo de la ESO, ya que en esta etapa los alumnos/as ya poseen un nivel aceptable sobre las Capacidades Físicas Básicas. De esta manera, continuaremos con el aumento y mejora de las habilidades y capacidades básicas emprendidas en etapas anteriores, desarrollando principalmente: La resistencia, velocidad de reacción y traslación, la fuerza, la flexibilidad y como no, conjuntamente con las anteriores, la coordinación general y óculo-manual, la lateralidad y la percepción espacio-temporal.

A la hora de llevar a cabo cualquier sesión donde el principal bloque de contenidos a trabajar sea: Capacidades Físicas Básicas, pondremos en práctica una Metodología que va a seguir una serie de pautas:

- Tratamiento global,
- Aprendizaje vivenciado,
- Motivación constante,
- Tratamiento lúdico,
- Tareas accesibles y variadas,
- Ir de lo fácil a lo más complejo,
- Máximo control y seguridad en cada uno de los ejercicios,
- Eliminación de estereotipos,
- Agrupamientos variados, Etc.

Dentro del ámbito escolar, debemos buscar el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico del alumno, mediante el trabajo previo de la condición física, el cual viene determinado por el nivel de desarrollo de las diferentes C.F.B. Sin embargo, debemos de procurar que dicho desarrollo y crecimiento armónico, este basado fundamentalmente en la salud.

En definitiva, nosotros como maestros debemos de intentar que los planteamientos básicos en nuestra área, busquen la modificación de hábitos de vida sedentarios y fomenten actitudes que lleven a nuestros alumnos/as a un desarrollo íntegro de todas sus capacidades (cognitivas, motrices, afectivas y sociales), dentro y fuera del ámbito escolar.

**Capacidades físicas.**-Según Venegas J. (2005, 47).”Son aquellas que contribuyen al buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios.”

Según la Gran Enciclopedia de Deportes. “Son capacidades innatas del individuo factibles de medida y de mejora mediante un proceso de



entrenamiento.”

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menos medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas.

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- Porta (1988), que distingue entre:

- Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
- Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.
- Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.
- Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen:
  - Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
  - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.
  - Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.
- Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

### **La fuerza como capacidad física básica**

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

A continuación nos vamos a centrar en la propuesta de Stubler (citado por Matveev, 1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

El tipo de contracción.

- F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.
- F. Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con

aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La resistencia superada.

- F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
- F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.
- F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

### **La resistencia como capacidad física básica.**

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de  $O_2$ .
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:
  - Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de  $O_2$ .

- Anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O<sub>2</sub>, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

### **La velocidad como capacidad física básica.**

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

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

- V. Cíclica: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).
- V. Acíclica: propia de una acción aislada (lanzar).

Según Padial., Hahn y muchos otros autores, distinguimos entre:

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

### **La flexibilidad como capacidad física básica.**

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

- FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

**Preparación física.**-Para el Manual de Educación Física (2004, 642). " A más del trabajo técnico, táctico, que el profesor o el entrenador realiza, el deportista debe conocer cómo cuidar su cuerpo para que no se estropee y pueda mantenerse sano, y para esto se habla de preparar al deportista, enseñándole diferentes formas de fortalecer internamente su organismo y este factor es la nutrición o la buena alimentación".

Según Dr. Antonio Morales Águila (2005)“El primer momento de la guía consiste en datos generales de la unidad que se observa. Un elemento esencial lo constituye la definición de los objetivos del meso y del micro. Posteriormente, se aprecia el desarrollo metodológico de la unidad de entrenamiento (en lo adelante UE) donde se destacan, en el lado izquierdo, los aspectos a considerar (Planificación, Organización y Control) y en el lado derecho la calificación (Bien (B), Regular (R), Mal (M)).”

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

- La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

1- La Preparación Física General.

2- La Preparación Física Específica.

1- La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

- Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia,

dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

- La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

#### Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).



### Sistema respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

### Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

### Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

### Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y

el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2- La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación.

**Cultura Física.**-Según Venegas J. (2005, 47). "Es un fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de educación física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física. (Infraestructura, periodismo, reglas, normas, vestidos, alimentación)".

Según Carlos Núñez. (2002,09). “El concepto de cultura física, es portador de una concepción del hombre y de la mujer, de cómo éstos deben vivir, postula determinada relación entre el cuerpo y el intelecto, y define a partir de ello qué debe entenderse por bueno y bello (y por lo tanto deseable).”

"La Cultura Física compromete un vasto campo de actividades e intereses humanos. Procura especialmente el desarrollo del poder orgánico y neuromuscular, así como el desenvolvimiento de habilidades corporales, pero se procura y en alto grado, de la personalidad humana como resultado de tales elementos. Niños crecerán hacia la más efectiva ciudadanía cuando desarrollen su habilidad y se den cuenta de la importancia que tiene el desarrollo físico y el descanso como aspecto esencial de la vida". (Orozco a. Y Rivas R; 1978, 06).

Según Orozco A. y Rivas R. (1978, 06). "Para obtener buenos resultados en los programas de Cultura Física es de suma importancia del juego que desarrollan habilidades y cualidades físicas como: fuerza, velocidad, lanzar, atrapar, patear, saltar, caer, golpear, es pues, de suma importancia introducir el juego como medio de aprendizaje en Cultura Física así como en todas las actividades de la vida".

Desde mi punto de vista la cultura física es una ciencia encargada del estudio de la actividad física y permite mejorar nuestra motricidad, destrezas y capacidades físicas obteniendo así una buena salud.

## **2.5. – HIPÓTESIS**

El bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Gabriela Mistral”.

## **2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLE DE LA HIPÓTESIS**

### 2.6.1. Variable independiente

Bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.

### 2.6.2. Variable dependiente

Desarrollo Capacidades físicas

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.-ENFOQUE.-**

La presente investigación está enfocada a mejorar el conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del Séptimo año y despertar el interés de los niños para realizar cultura física. En la realización de la investigación del problema propuesto, se va a orientar con el paradigma cualitativo, por las siguientes razones:

- a) Privilegia técnicas cualitativas.- Se refiere a que este paradigma aboga métodos y procedimientos cualitativos o de calidad para obtener resultados precisos y con esto lograr un trabajo de investigación veraz y excelente.
- b) Observación naturista.- Porque el investigador está presente en donde se desarrolla el problema y este puede observar sin control o sin que nadie le este vigilando, observando en su forma natural y total los hechos, con el fin de recopilar toda la información que el necesita para el trabajo de investigación.
- c) Perspectiva desde dentro.- Esta próximo a los datos (desde dentro), incursionándose al problema para así conocerlo, tenerlo bien cerca y poder gozar una visión amplia para poder dar solución al problema de estudio.
- d) Orientando al descubrimiento de hipótesis.- Por que se fundamenta en la realidad, descubriendo hipótesis para luego de ahí poder descubrir la causa y el efecto, o un antecedente y el consecuente de un problema que se va a dar solución mediante la investigación.

e) No generalizable.- que se dedica al estudio de casos aislados en su contexto, solo en un área específica, con un determinado número de personas, en una época determinada.

f) Aplicación de cuestionarios.- Mediante la aplicación de cuestionarios a través de la encuesta para recolectar información en los niños sobre los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en la escuela Gabriela Mistral.

g) Investigación de campo.- Se recopiló datos asistiendo a la escuela a hablar directamente con las personas involucradas en esta problemática.

h) Asume una realidad dinámica.- Se refiere que está en constante movimiento para esto hay que poner un alto al problema para que se detenga y no crezca más y afecte a la sociedad en que está inmersa

### **3.2.-MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.2.1.- Investigación de campo.**

En la escuela Gabriela Mistral se realizarán encuestas a los estudiantes y entrevistas a profesores y autoridades todo esto se hará con el fin de obtener información referente a nuestro problema de investigación, para cumplir con los objetivos propuestos.

#### **3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica.**

a) Se recurrirá a fuentes primarios: que son la revisión de documentos que existen en la secretaria de la institución y en la comisión de cultura física donde se solicitara la información existente sobre fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de los 7mos Años de educación básica.

b) Se utilizara fuentes secundarias: se obtendrá información en libros, revistas, periódicos, internet, fotos, videos, para aclarar y obtener información precisa sobre el problema a investigarse.

### **3.3.-NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El nivel o tipo de investigación que se utiliza son:

a) Exploratoria.-Se emplea este nivel por que estaremos en el lugar de los hechos observando, anotando y analizando el problema que se ha presentado en los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del séptimo año.

b) Descriptiva.-Mediante el análisis iremos desglosando y describiendo todo lo observado para encontrar donde radica el problema y realizar un informe detallado de todas las causas que produce este problemática así como por ejemplo la poca o escasa implementación deportiva, profesores sin vocación, etc.

### **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **3.4.1.- Población.**

En nuestro trabajo de investigación se utilizará la población en su totalidad inmerso en el problema que por ser pequeña puede ser manejada con relativa factibilidad, tanto en tiempo, recursos materiales y humanos.

La población que vamos a trabajar comprende los siguientes estratos con su cantidad específica que son los siguientes:

a) Estudiantes de séptimos años de educación básica Paralelo “A”30

a) Estudiantes de séptimos años de educación básica Paralelo “B”34

**Población total = 64**

.....



### 3.5.- OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

TABLA 1 VARIABLE INDEPENDIENTE

#### 3.5.1 Variable Independiente: Bajo conocimiento fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS
<p><b>Pruebas de campo</b>                      Conjunto de pruebas que se realizan dentro en pista atlética. Como el salto largo, Salto triple , salto alto ,salto de la garrocha, lanzamiento del disco ,martillo, jabalina y la bala</p> <p><b>Atletismo</b>                      Deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, Saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.</p> <p><b>Fundamentos</b>                      movimientos básicos en los cuales se apoyan deportes para la enseñanza de una técnica</p>	<p>Salto</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Pruebas de campo del atletismo</p> <p>Movimientos básicos</p> <p>Enseñanza</p>	<p>Horizontales</p> <p>Verticales</p> <p>Giratorios</p> <p>Lineales</p> <p>Materiales atletismo</p> <p>Fundamentos</p> <p>Aprendizaje</p>	<p>*¿En las clases de Cultura física, te agrada practicar los saltos y lanzamientos?</p> <p>*¿Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas de campo?</p> <p>*¿Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?</p> <p>*¿2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo?</p> <p>*¿Cree usted que los fundamentos utilizados son las más adecuadas para tu aprendizaje?</p>	<p>Encuesta a los estudiantes</p>

Elaborado por: Ricardo López.

**3.5.1 Variable Dependiente:** Desarrollo Capacidades Físicas

TABLA 2 VARIABLE DEPENDIENTE

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS
<p><b>Capacidades Físicas</b></p> <p>Son capacidades innatas del individuo factibles de medida y de mejora mediante un proceso de entrenamiento.</p> <p>Son aquellas que contribuyen al buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios.</p>	<p>Capacidades innatas</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Desempeño físico</p>	<p>Flexibilidad</p> <p>Coordinación</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Resistencia</p> <p>Conocimiento</p> <p>Desarrollo capacidades físicas</p>	<p>*Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos.</p> <p>*Has desarrollado una buena coordinación y fuerza en tus años anteriores.</p> <p>*Posees una buena velocidad en la carrera.</p> <p>*Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente.</p> <p>*Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de las capacidades físicas.</p>	<p>Encuesta a los estudiantes</p>

**Elaborado por:** Ricardo López

### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

TABLA 3 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Nº	PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1	¿Por qué?	Para lograr los objetivos de la investigación.
2	¿De qué persona?	Estudiantes y autoridades del plantel
3	¿Sobre qué aspecto?	El conocimiento de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo.
4	¿Quién?	Investigador
5	¿Cuándo?	Segunda semana de Marzo del 2011
6	¿Dónde?	Cantón Pelileo Escuela "Gabriela Mistral"
7	¿Cuántas veces?	Una vez
8	¿Con qué técnicas?	Encuestas.
9	¿Con qué instrumentos?	Cuestionarios
10	¿En qué situación?	En un día laborable de clases

**Elaborado por:** Ricardo López.

### 3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La información obtenida será procesada de la siguiente manera:

1. Revisión crítica de la investigación
2. Ordenamiento y sistematización
3. Tabulación, cálculo y graficación de resultados
4. Interpretación y conclusión

## **CAPÍTULO IV**

### **4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Con los datos obtenidos de aplicación de la encuesta a los alumnos de la escuela Gabriela Mistral se procedió a la estructuración de cuadros y gráficos para el análisis.

Al final la información permitió viabilizar la prueba de la hipótesis propuesta en el plan de la investigación con la finalidad de llegar a las conclusiones y recomendaciones.

Este análisis e interpretación se realizó de las respuestas obtenidas de:

64 estudiantes

## 4.2 Análisis e Interpretación de datos

TABLA 4

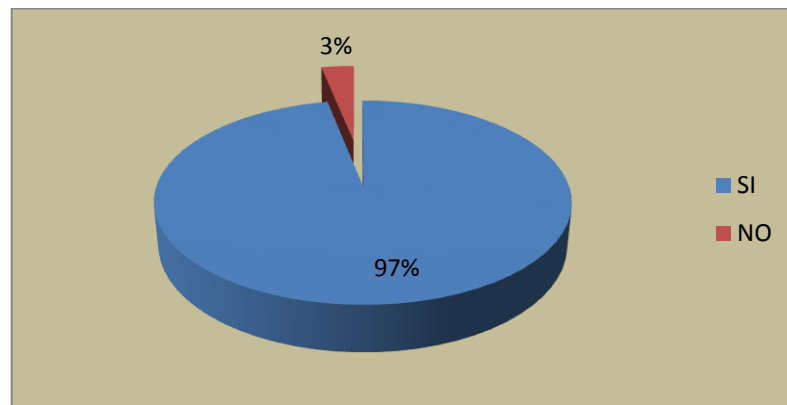
### PREGUNTA #1

¿En las clases de Cultura física, te agrada practicar los saltos y los lanzamientos?

### DATOS RECOGIDOS

Alternativas	Frecuencia	Total	%
Si	62	62	97%
No	2	2	3%
Total	64	64	100%

GRAFICO 3 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 97% del total de estudiantes encuestados manifiesta que si les gusta practicar los saltos y lanzamientos mientras que el 3% de estudiantes no les agrada practicar saltos y lanzamientos.

Esto quiere decir que a los estudiantes les gusta practicar los saltos y lanzamientos

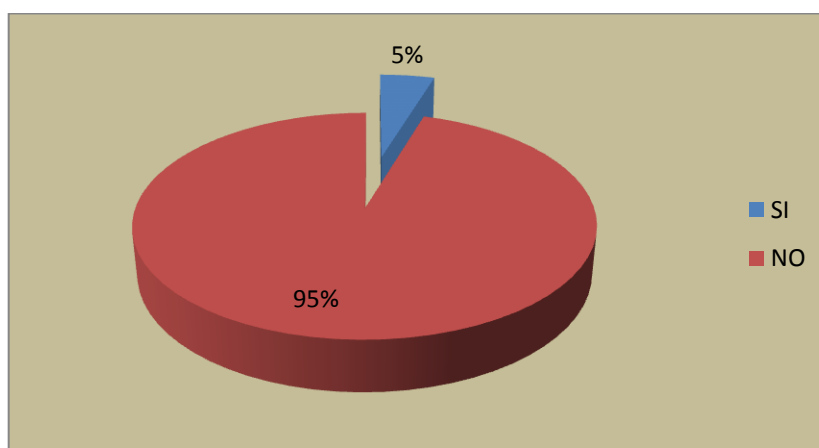
**TABLA 5**  
**PREGUNTA #2**

¿Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas de campo?

**DATOS RECOGIDOS**

alternativas	Frecuencia	total	%
Si	3	3	5%
No	61	61	95%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 4 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 5% de estudiantes encuestados considera que si es necesario materiales adecuados para la practica de las pruebas de campo y el 95% cree que no es necesario materiales adecuados para la practica de las pruebas de campo. Esto quiere decir que no existe material necesario para la práctica del atletismo.

**TABLA 6**

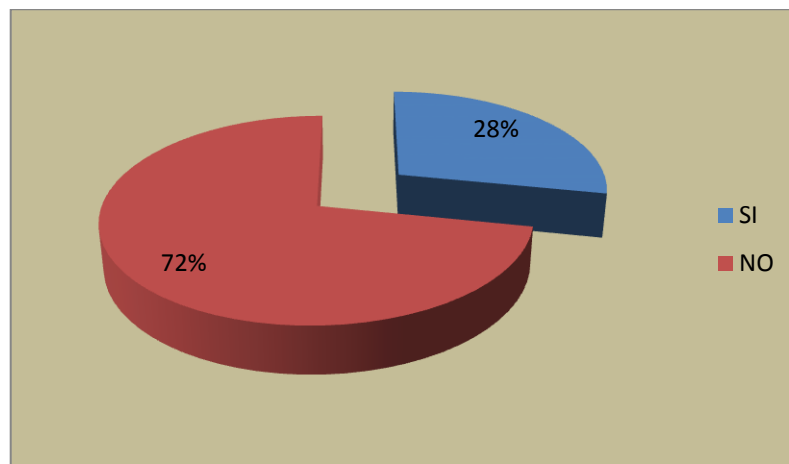
**PREGUNTA #3**

¿Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	frecuencia	total	%
Si	18	18	28%
No	46	46	72%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 5 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los estudiantes encuestados el 28% dice que si tiene conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo y el 72% manifiesta que no conoce acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.

Esto significa que la mayor parte de estudiantes no conocen los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo.

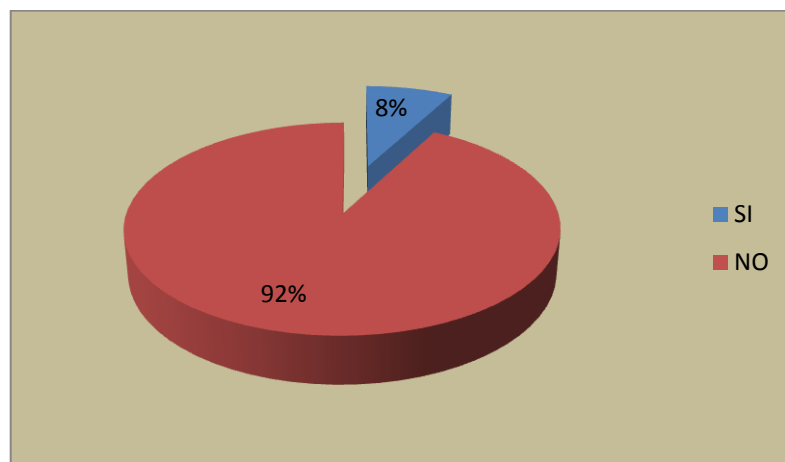
**TABLA 7**  
**PREGUNTA #4**

¿2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	Frecuencia	Total	%
Si	5	5	8%
No	59	59	92%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 6 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Para el 8% de estudiantes, 2 horas de clase a la semana si es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo. Para el 92% de estudiantes 2 de clase a la semana no es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo.

Esto quiere decir que 2 horas de clase a la semana no es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo.



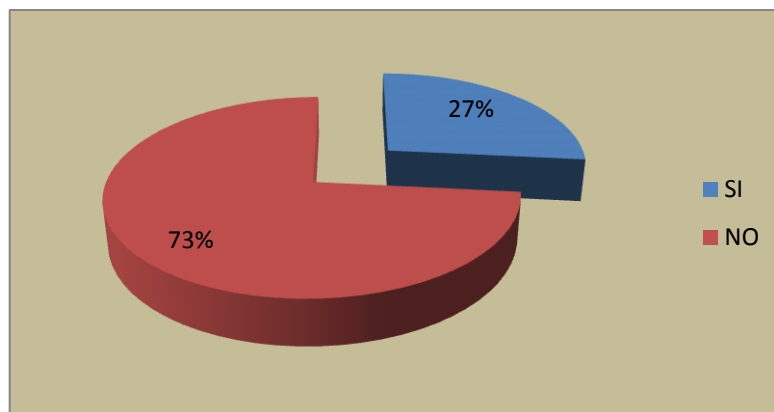
**TABLA 8**  
**PREGUNTA #5**

¿Crees tú que los fundamentos utilizados son los más adecuadas para tu aprendizaje?

**DATOS RECOGIDOS**

<b>Alternativas</b>	<b>frecuencia</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Si	17	17	27%
No	47	47	73%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 7 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 27% de estudiantes considera que los fundamentos utilizados si son los más adecuados para su aprendizaje, y el 73% de estudiantes encuestadas consideran que los fundamentos utilizados no son los más adecuados para su aprendizaje.

Esto significa que la mayor parte de estudiantes considera que los fundamentos utilizados no son los más adecuados para su aprendizaje.

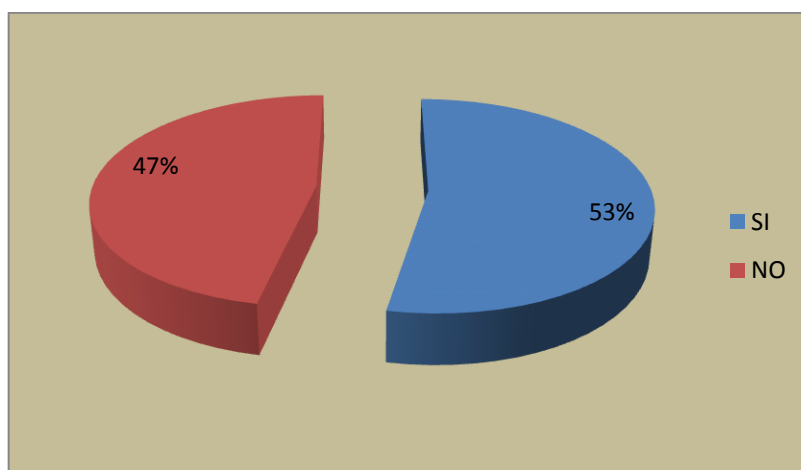
**TABLA 9**  
**PREGUNTA #6**

¿Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	frecuencia	total	%
Si	34	34	53%
No	30	30	47%
Total	64	64	100%

**GRAFICO STABILACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayor parte de estudiantes considera que si tiene dificultad al realizar ejercicios de flexibilidad es decir el 53% y el 47% cree que no tiene dificultad al realizar ejercicios de flexibilidad.

Quiere decir que la gran parte de estudiantes tienen dificultad para realizar ejercicios de flexibilidad y la otra parte no.

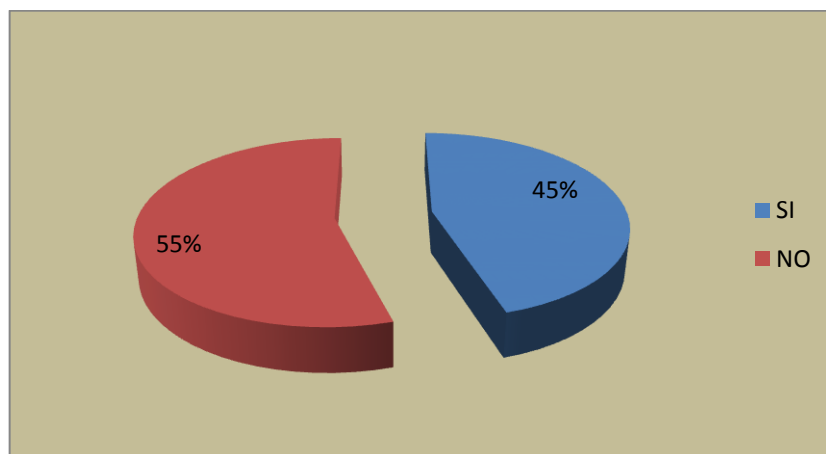
**TABLA 10**  
**PREGUNTA #7**

¿Has desarrollado una buena coordinación y fuerza en tus años anteriores?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	Frecuencia	total	%
Si	29	29	45%
No	35	35	55%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 9 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de estudiantes considera que no ha desarrollado una buena coordinación y fuerza en los años anteriores es decir el 55% y la menor parte de estudiantes cree que si ha desarrollado una buena coordinación y fuerza en sus años anteriores. Es decir el 45%.

Esto significa que un gran porcentaje de estudiantes no tienen desarrollado una buena fuerza y coordinación.

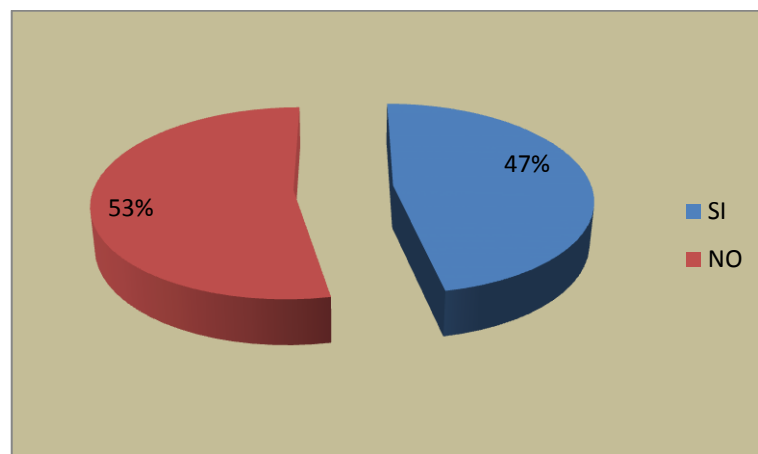
**TABLA 11**  
**PREGUNTA #8**

¿Posees una buena velocidad en la carrera?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	Frecuencia	total	%
Si	30	30	47%
No	34	34	53%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 10 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 47% de los estudiantes encuestados dijo que si posee una buena velocidad en la carrera, mientras que el 53% de estudiantes dijo que no posee una buena velocidad en la carrera.

La mayoría de estudiantes no posee una buena velocidad en la carrera.

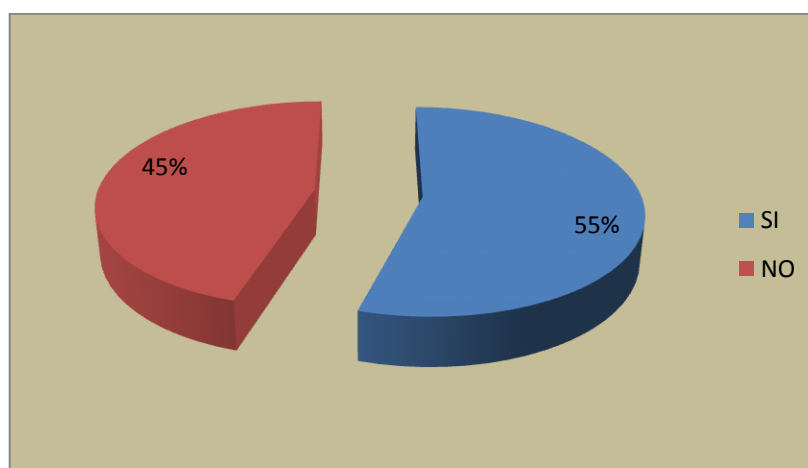
**TABLA 12**  
**PREGUNTA #9**

¿Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	Frecuencia	total	%
Si	35	35	55%
No	29	29	45%
Total	64	64	100%

**GRAFICO 11 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 55% de estudiantes dijo que se cansa fácilmente al correr una distancia determinada y el 45% cree que al correr una distancia determinada no se cansa fácilmente.

Esto quiere decir que la mayoría de estudiantes se cansan fácilmente al correr una distancia determinada.

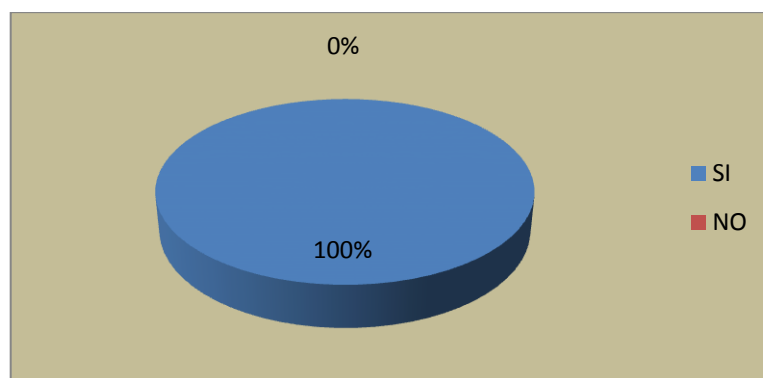
**TABLA 13**  
**PREGUNTA #10**

¿Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de tus capacidades físicas?

**DATOS RECOGIDOS**

Alternativas	frecuencia	total	%
Si	64	64	100%
No	0	0	0%
Total	64	64	100

**GRAFICO 12 TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS**



**Fuente:** Estudiantes

**Elaborado por:** Ricardo López

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El total de estudiantes encuestados dijeron que les gustaría tener mayor conocimiento de las pruebas de campo del atletismo y un mayor desarrollo de sus capacidades físicas.

Se deduce que los estudiantes desean obtener mayor conocimiento de las pruebas de campo del atletismo.

### 4.3 Verificación de la Hipótesis.

Según los datos recogidos en las encuestas realizadas a estudiantes se obtuvo los siguientes datos.

**TABLA 14**

<b>Preguntas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿En las clases de Cultura física, te agrada practicar los saltos y los lanzamientos?	97%	3%
¿Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas de campo?	5%	95%
¿Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?	28%	72%
¿2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?	8%	92%
¿Crees tú que los fundamentos utilizados son los más adecuados para tu aprendizaje?	27%	73%
¿Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos?	53%	47%
¿Has desarrollado una buena coordinación y fuerza en tus años anteriores?	55%	45%
¿Posees una buena velocidad en la carrera?	47%	53%
¿Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente?	55%	45%
¿Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de tus capacidades físicas?	100%	0%

**Elaborado por:** Ricardo López

Luego de la investigación realizada se puede afirmar que el bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del séptimo año de educación básica de la escuela “Gabriela Mistral”.



## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### 5.1. Conclusiones.

- a. Se concluye que el bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.
- b. Se determina que no existe una forma adecuada de enseñanza de los fundamentos sea por falta de personal capacitado, lo que causa el descontento de los estudiantes y lleva como consecuencia que no tenga un buen desarrollo físico.
- c. Se ha realizado un estudio sobre el bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo, y dio como resultado que es necesario y de gran beneficio, contar con un manual de fundamentos para la enseñanza de la misma a los estudiantes.

#### 5.2. Recomendaciones.

- a. El profesor debe de dar mayor importancia a los problemas del bajo conocimiento de las pruebas de campo y tratar de prevenirlos desde los primeros años de formación escolar logrando así una mayor calidad educativa y excelente desarrollo de sus capacidades físicas.
- b. Es indispensable que a la brevedad posible se lleve a cabo un evento de capacitación para docentes, en donde se puedan conocer con amplitud los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo, a fin de que

con un conocimiento cabal exista una mejor predisposición de trabajo de todos los miembros que conforma el plantel.

- c. Crear un conjunto de material variado, atractivo, comprensible para el niño, con material reciclable libros o manuales que son herramientas pedagógicas e indispensables. Se recomienda hacer uso de materiales audiovisuales actualizados y adecuados para cada nivel de la formación escolar.
- d. Se recomienda que esta investigación se amplíe y profundice para que la educación siga mejorando constantemente y se pueda obtener un mejor desarrollo físico en los niños.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS.**

**Título:**

Manual de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo que permita desarrollar las capacidades físicas a través del conocimiento y la práctica de los mismos.

**Unidad ejecutora:**

Escuela de Práctica Docente Gabriela Mistral del Cantón "Pelileo"

**Beneficiarios:**

Alumnos del Séptimo Año de Educación Básica y el Docente

**Ubicación:**

Pelileo

**Tiempo estimado de ejecución:**

Inicio septiembre 2011

Final julio 2012

**Costo \$ 400**

**Equipo técnico responsable:**

Ricardo López Autor

Lic. Walter Aguilar Tutor

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

En la escuela Gabriela Mistral uno de los problemas educativos que atraviesan los (as) niños (as) es el bajo conocimiento de los fundamentos básicos del atletismo en la cual se evidencia el bajo desarrollo de las capacidades físicas, los niños con este problema tienen dificultad para realizar ejercicios de flexibilidad , poca velocidad en la carrera, tienen dificultades en la coordinación , presenta dificultades a la hora de correr una distancia determinada se cansan fácilmente, No han desarrollado muy bien su fuerza. Lo que le permite al niño menor desarrollo en la actividad física y en el desenvolvimiento de las actividades escolares y no escolares en todas las áreas.

Considerando que el problema del bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo acarrea un sinnúmero de conflictos que va desde los primeros años de estudio hasta los profesionales; siendo la actividad física parte fundamental en la formación del ser humano desde el inicio de su escolaridad, porque es la actividad física que nos permite llevar una buena salud al transcurso de nuestra vida , razón por el cual se ha priorizado esta temática de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo que de ella depende mejorar la calidad de educación y la calidad de vida de los seres humanos.

## **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo es importante para el aprendizaje de los niños y el desarrollo de sus capacidades físicas razón por la cual es necesario realizar un manual en donde estén plasmadas actividades que ayuden en el desarrollo y el dominio de estos fundamentos.

El propósito de este manual va encaminado a dar solución a los problemas del bajo conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas del atletismo desde

los primeros años de formación escolar pues es justo en esta etapa en que los niños tienen más disponibilidad a recibir un conocimiento.

De esta manera el niño adquirirá los elementos fundamentales para su futuro desempeño como hombre dentro de una sociedad.

Entonces la misión educativa será prevenir y enseñar constructivamente colocando el aprendizaje de fundamentos de las pruebas de campo como un proceso transversal en las instituciones educativas y en la vida diaria.

Este manual tiene originalidad dentro del ámbito educativo en cuanto se refiere a los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo.

El presente manual beneficiará en forma directa de a los alumnos, padres de familia y maestros, y a la comunidad en general.

## **6.4 OBJETIVO**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Implementar un manual de actividades para mejorar el conocimiento de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo para desarrollar las capacidades físicas.

#### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Incentivar la aplicación de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo para desarrollar las capacidades físicas.
- ❖ Difundir la capacidad de realizar ejercicios con facilidad.
- ❖ Fomentar la habilidad para realizar los diferentes fundamentos de los saltos y lanzamientos del atletismo.

#### **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

La presente propuesta es posible ya que las innovaciones surgen día a día sin tener en cuenta los límites geográficos ni los sistemas políticos. Estas innovaciones tienden a transformar los sistemas de cultura tradicionales, produciéndose con frecuencia consecuencias sociales inesperadas. Por ello, la tecnología se concibe como un proceso creativo para la creación de nuestro material al que todos podrán tener acceso.

Dentro de lo legal es factible ya que se ha tomado en cuenta los artículos de la ley del Deporte así como también la actualización de la reforma.

En lo económico, es permitido ya que se buscó los métodos más eficaces para satisfacer las necesidades tanto de maestros padres de familia y estudiantes con el fin de obtener alumnos capaces de defenderse en la sociedad que sufre cambios inesperados.

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN**

La presente propuesta tiene aspectos teóricos y prácticos de una manera motivadora que busquen en el estudiante la asimilación eficaz del conocimiento a través de estrategias didácticas.

Mediante este manual el educando va a adquirir una serie de pautas vitales para su desempeño como estudiante, porque va a desarrollar su capacidad de analizar y argumentar, diversos textos transmitiendo sus ideas y todo esto va a contribuir a incrementar su aprendizaje.

Se desarrollará las capacidades físicas del niño porque al momento de trabajar con los contenidos de este manual el niño tendrá la capacidad y habilidad para realizar los ejercicios con facilidad y los diferentes fundamentos de las pruebas de campo del atletismo.

Se logrará a través de la práctica, el desarrollo de las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad entre otros.

## 6.7.- MODELO OPERATIVO

### 6.7.1 CUADRO DE INVOLUCRADOS

**TABLA # 15**

<b>GRUPOS</b>	<b>INTERÉS</b>	<b>PROBLEMAS PERCIBIDOS</b>	<b>INTERESES EN EL PROYECTO</b>	<b>CONFLICTOS POTENCIALES</b>
Discentes	Aprendizaje significativo	Problemas de aprendizaje	Conocimientos básicos de acuerdo a su edad	No hay apoyo de las autoridades
Padres de Familia	Hijo tenga conocimiento y un buen desarrollo físico	Hijo tenga Bajo desarrollo de sus capacidades físicas	Mejor desarrollo físico de sus hijos	No aceptación del problema de su hijo
Docentes	Actualización metodológica	Metodología no adecuada	Docentes en constante capacitación	Desempleo
Sociedad	Mejor calidad de vida	Precaria condiciones de vida	Profesionales de calidad	Profesionales no capacitados

**Elaborado:** Ricardo López



## 6.7.2 ÁRBOL DE PROBLEMAS

GRAFICO 13



Elaborado por: Ricardo López

### 6.7.3 ÁRBOL DE OBJETIVOS

**GRAFICO 14**



**Elaborado por:** Ricardo López

**6.7.4 MATRIZ DE MARCO LÓGICO**  
**TABLA # 16**

<b>FIN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>FUENTES/VERIFICACIÓN</b>	<b>CONFLICTOS</b>
Determinar las causas del bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo	En un Meses se habrá determinado causas del bajo conocimiento de fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo. A los estudiantes de la escuela Gabriela mistral en un 100%	Entrevistas Encuesta Observación	Siempre y cuando exista interés de los estudiantes
<b>PROPÓSITO</b> Identificar e implementar fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo para desarrollar las capacidades físicas.	80% de los Fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo aportan al desarrollo de las capacidades físicas	Registro de calificaciones	Dirección de estudios
<b>COMPONENTES</b>  ➤ La creación del Manual.  ➤ Organización de metodología y estrategia	100% de la metodología organizada	Facturas  Evaluaciones	Al momento de evaluar se verifique que no está dando resultados las estrategias utilizadas

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Planificación de técnicas para vincular contenidos de acuerdo al tema que está tratando</li> <li>➤ Aplicación de material desarrollado</li> <li>➤ Seguimiento de actividades para correcciones e implementaciones</li> </ul>	<p>100% de técnicas seleccionadas de acuerdo al tema</p> <p>100% material aplicado</p> <p>100% destrezas desarrolladas</p>	<p>Evaluaciones</p> <p>Evaluación</p> <p>Evaluaciones</p>	
<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Instruir al discente sobre nuevas actividades a desarrollar</li> <li>➤ Orientar al docente para trabajar con el manual.</li> <li>➤ Aplicar fundamentos para el desarrollo</li> </ul>	<p>\$ 50</p> <p>\$ 50</p> <p>\$20</p>	<p>Informes del docente</p> <p>Evaluaciones</p>	<p>Autoridades de la institución</p>

decapacidades físicas.			
➤ Implementar plan de clase	\$30	Informes del docente	
➤ Utilizar el manual	\$30	Verificación en clases	
➤ Crear más actividades en el material.	\$ 50	Facturas	
➤ Evaluación al docente	\$20		
➤ Retroalimentación de contenidos	\$50	Evaluación	
		Informes del docente	

**Elaborado por:** Ricardo López

## 6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Las personas responsables de la administración de la propuesta son:

**TABLA # 17**

<b>FUNCIÓN</b>	<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>
PRODUCTOR Y RECAUDADOR	RICARDO ABSALÓN LÓPEZ SALÁN
INGENIERO PROGRAMADOR	ROBERTO MANUEL TITE BARRERA

**Elaborado:** Ricardo López

## 6.9 REVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

**TABLA # 18**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Docentes, padres de familia (Comunidad Educativa)
2.- ¿Por qué evaluar?	Porque se desea saber si hay mejoras en el desarrollo físico del niño.
3.- ¿Para qué evaluar?	Para saber si se aplica la metodología adecuada en el PEA
4.- ¿Qué evaluar?	El conocimiento adquirido de los fundamentos básicos

5.- ¿Quién evaluar?	Director y el personal adecuado
6.- ¿Cuándo evaluar?	Al culminar el año lectivo
7.- ¿Cómo evaluar?	Mediante los diferentes test para confirmar el desarrollo de las capacidades físicas del niño
8.- ¿Con qué evaluar?	Actividades y recursos de evaluación

**Elaborado por:** Ricardo López

**TABLA # 19**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	MESES																		
	E N E	F E B	M A R	A B R	M A Y	J U N	J U L	A G O	S E P	O C T	N O V	D I C	E N E	F E B	M A R	A B R	M A Y	J U N	J U L
Desarrollo del Manual	x	x	x																
Orientar al docente para trabajar con el material				x	x														
Aplicar metodología para el desarrollo de las capacidades físicas del niño						x	x												
Implementar plan de clase								x											
Instruir al discente sobre nuevas actividades a desarrollar									x	x									
Utilizar el Manual											x	x	x	x					
Crear más actividades en el material.															x	x			
Evaluación al docente																	x	x	
Retroalimentación de contenidos									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

**Elaborado por:** Ricardo López



## BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ del Villar.(1988).La preparación física del futbol basada en el atletismo. Gimnos Madrid 1983.
- BLÁZQUEZ (1993).
- CASTAÑER Y CAMERINO (1991).
- Compendio de los eventos de atletismo.
- MORALES Águila Antonio (2005).
- FLEISCHMAN (1989) citado por Antón, j. L.
- Gran enciclopedia de los deportes ( tomo 3 )
- Guía didáctica de la cultura física (1993), tomo ii, 9.
- <http://es.wikipedia.org/wiki/atletismo>.
- HAHN (2001). citado por Padial.
- HARRE(1992) citado por Matveev
- SOLASJavier, (2007).
- SANT Rius Joan (3 edición metodología del atletismo).
- Manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas.
- STOCCO Mirta Susana 1874.
- OROZCO A. Y RIVAS R; 1978.
- Programa de Estudio de Cultura Física (1991, tomo i, 456).
- PORTA (1988).
- QUESADA, D. (1998). Saber, opinión y ciencia.
- SELYE (1995) citado porPlatonov
- STUBLER(1992)citado por Matveev
- TORRES, J. (1996).
- VENEGASJoffre Para Entender la Actividad Física, Diccionario básico ilustrado de la actividad física.
- [www.google.com](http://www.google.com).
- [www.rincondelvago.com](http://www.rincondelvago.com).

## ANEXOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**Encuesta**

Dirigida para: estudiantes del 7<sup>mo</sup> año de Educación básica de la escuela Gabriela Mistral.

Realizado por: Egd. Ricardo Absalón López Salán.

**Instrucciones:**

- **Marque con una x lo que crea conveniente.**

1. ¿En las clases de Cultura física, te gusta los saltos y los lanzamientos?

SI                      NO                     

2. ¿Es necesario materiales adecuados para la práctica de las pruebas decampo?

SI                                       NO

3. ¿Tienes conocimiento acerca de los fundamentos básicos de las pruebas de campo del atletismo?

SI                                      NO                                     

4. ¿2 horas de clase a la semana de cultura física es suficiente para conocer acerca de las pruebas de campo del atletismo?

SI                                      NO                                     

5. ¿Los fundamentos utilizados son los más adecuadas para tu aprendizaje?

SI                                      NO

6. ¿Al realizar ejercicios de flexibilidad tienes dificultad para hacerlos?

SI  NO

7. ¿Has desarrollado una buena coordinación en tus años anteriores?

SI  NO

8. ¿Posees una buena velocidad en la carrera?

SI  NO

9. ¿Al correr una distancia determinada te cansas fácilmente?

SI  NO

10. ¿Te gustaría tener mayor conocimiento acerca de los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo y un buen desarrollo de tus capacidades físicas?

SI  NO

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

## ESCUELA GABRIELA MISTRAL





**DIRECTOR DE LA ESCUELA**



**PROFESORES DE CULTURA FISICA CON EL DIRECTOR**



**ESTUDIANTES DEL LOS SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA**







## DESARROLLO DE ACTIVIDADES









