



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en

Ciencias de la Educación,

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL
ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE
LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN
AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**

Autor: Masabanda Pujos Jose Luis

Tutor: Mg. Armando Molina Freire

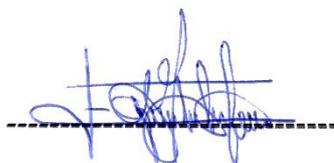
AMBATO – ECUADOR

2017

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA:

Yo, Mg. Armando Molina Freire con cedula de identidad 180148974-9, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, desarrollado por el estudiante, Jose Luis Masabanda, 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 Honorable Consejo Directivo.



Mg. Armando Molina Freire
C.I. 180148974-9
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia 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.



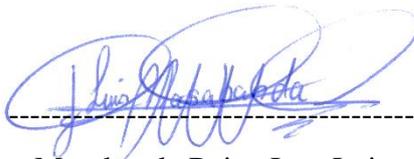
Masabanda Pujos Jose Luis

C.I.180390623-7

Autor

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Masabanda Pujos Jose Luis

C.I.1803906237

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, presentado por el Sr. Masabanda Pujos Jose Luis egresado de la Carrera de Cultura Física Modalidad Presencial promoción: Octubre 2016 – Marzo 2017, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Milton López

C.I. 1803382249

MIEMBRO



Mg. Ángel Sailema

C.I. 1802017523

MIEMBRO

DEDICATORIA

Porque la vida no tiene límites, nunca es tarde y no existe el pasado, vivir cada minuto de mi vida como si fuese el último, quiero dedicar el presente trabajo a la única persona que no le pude fallar, a mi hija y dar gracias a todos/as quienes compartieron toda mi vida universitaria un mundo donde nadie es perfecto ni lo será....

Jose Luis Masabanda Pujos

AGRADECIMIENTO

Al culminar una etapa más de mi formación académica, quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato la cual construyo mis conocimientos durante estos 5 años.

Quiero agradecer a todos los profesores/as, compañeros/as que compartimos esta bonita experiencia educativa. A mi pequeña familia que siempre estaban apoyándome.

A mi padre el cual ha sido un ejemplo a seguir y siempre ha sido un apoyo durante toda mi vida.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	1
APROBACIÓN DEL TUTOR	2
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	3
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	4
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTO	7
ÍNDICE DE TABLAS	11
ÍNDICE DE GRÁFICOS	12
RESUMEN EJECUTIVO	13
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. Tema:	3
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.2.1. Contextualización del Problema	3
1.2.2. Árbol de Problemas	6
1.2.3. Análisis Critico	7
1.2.4. Prognosis	7
1.2.5. Formulación del Problema	8
1.2.6. Preguntas Directrices	8
1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10

1.4.2. Objetivos específicos.....	10
CAPITULO II	11
MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes Investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	13
2.3. Fundamentación Legal.....	14
2.4. Categorías Fundamentales	17
2.4.1. Constelación de ideas	18
2.5. Hipótesis	45
2.6. Señalamiento de variables de la hipótesis	45
CAPITULO III.....	46
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.1. Enfoque	46
3.2. Modalidad básica de la investigación	46
3.3. Nivel o tipo de investigación	47
3.4. Población y muestra.....	47
3.5. Operacionalización de variables	48
3.6. Recolección de información.....	50
3.7. Plan de Recolección de la Información	50
3.8. Plan de Procesamiento de la Información	50
CAPÍTULO IV	51
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	51
4.1. Encuestas realizadas a los estudiantes	51
4.2. Encuestas realizadas a los docentes	61
4.3. Comprobación de la hipótesis	71
4.3.1. Planteamiento de la Hipótesis	71

4.3.2. Nivel de significación.....	71
4.3.3. Descripción de la población	71
4.3.4. Calculo del Chi cuadrado	71
4.3.5. Decisión.....	74
CAPITULO V.....	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	75
5.1. Conclusiones	75
5.2. Recomendaciones	76
Bibliografía	77
ARTICULO ACADÉMICO.....	84
RESUMEN.....	84
PALABRAS CLAVE	84
ABSTRACT	84
INTRODUCCIÓN	85
MÉTODO	87
INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS.....	88
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	91
CONCLUSIONES.....	94
REFERENCIAS	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población y Muestra.....	47
Tabla N° 2: Operacionalización de Variable Independiente.....	48
Tabla N° 3: Operacionalización de Variable Dependiente	49
Tabla N° 4: Plan de Recolección de Información.....	50
Tabla N° 5 : Pregunta Estudiantes	51
Tabla N° 6: Pregunta Estudiantes	52
Tabla N° 7: Pregunta Estudiantes	53
Tabla N° 8: Pregunta Estudiantes	54
Tabla N° 9: Pregunta Estudiantes	55
Tabla N° 10: Pregunta Estudiantes	56
Tabla N° 11 Pregunta Estudiantes	57
Tabla N° 12 Pregunta Estudiantes	58
Tabla N° 13 Pregunta Estudiantes	59
Tabla N° 14 Pregunta Estudiantes	60
Tabla N° 15 Pregunta Docentes	61
Tabla N° 16 Pregunta Docentes	62
Tabla N° 17 Pregunta Docentes	63
Tabla N° 18 Pregunta Docentes	64
Tabla N° 19 Pregunta Docentes	65
Tabla N° 20 Pregunta Docentes	66
Tabla N° 21 Pregunta Docentes	67
Tabla N° 22 Pregunta Docentes	68
Tabla N° 23 Pregunta Docentes	69
Tabla N° 24 Pregunta Docentes	70
Tabla N° 25: Población y Muestra.....	71
Tabla N° 26 Frecuencias Observadas	72
Tabla N° 27 Frecuencias Esperadas	73
Tabla N° 28 Frecuencias Calculadas	73
Tabla N° 29: Pruebas Test Eurofit	88
Tabla N° 30 : Prueba de Wilconxon	92
Tabla N° 31: Estadística Prueba Wilcoxon.....	93

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de Problemas	6
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico N° 3: Constelación de Ideas (Variable Independiente).....	18
Gráfico N° 4: Constelación de Ideas (Variable Dependiente)	19
Gráfico N° 5 : Pregunta Estudiantes	51
Gráfico N° 6: Pregunta Estudiantes	52
Gráfico N° 7: Pregunta Estudiantes	53
Gráfico N° 8: Pregunta Estudiantes	54
Gráfico N° 9: Pregunta Estudiantes	55
Gráfico N° 10: Pregunta Estudiantes	56
Gráfico N° 11 Pregunta Estudiantes	57
Gráfico N° 12 Pregunta Estudiantes	58
Gráfico N° 13 Pregunta Estudiantes	59
Gráfico N° 14 Pregunta Estudiantes	60
Gráfico N° 15 Pregunta Docentes	61
Gráfico N° 16 Pregunta Docentes	62
Gráfico N° 17 Pregunta Docentes	63
Gráfico N° 18 Pregunta Docentes	64
Gráfico N° 19 Pregunta Docentes	65
Gráfico N° 20 Pregunta Docentes	66
Gráfico N° 21 Pregunta Docentes	67
Gráfico N° 22 Pregunta Docentes	68
Gráfico N° 23 Pregunta Docentes	69
Gráfico N° 24 Pregunta Docentes	70
Gráfico N° 25 Chi cuadrado.....	74
Gráfico N° 26: Toma de peso y estatura	88
Gráfico N° 27: Prueba Tapping Test.....	89
Gráfico N° 28: Salto de Longitud	89
Gráfico N° 29: Prueba de Velocidad 5x10.....	90
Gráfico N° 30: Sit and Reach.....	90

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

MODALIDAD: PRESENCIAL

TEMA: “LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.”

Autor: Jose Luis Masabanda

Tutor: Mg. Armando Molina Freire

RESUMEN EJECUTIVO

Los juegos predeportivos son un método con la cual podemos incentivar a la práctica de diferentes deportes, mediante diferentes técnicas con las que cuentan, con el objetivo planteado que van desde lo básico se desarrolló las habilidades y destrezas del niño ya que las mismas son necesarias en este caso para el aprendizaje del atletismo, por lo que esta disciplina cuenta con diferentes pruebas deportivas. Los estudiantes requieren un óptimo desarrollo desde edades tempranas sus capacidades físicas, porque la metodología que se utilizó es un programa de iniciación deportiva.

El atletismo requiere diferentes aspectos tanto fisiológicos como capacidades físicas de los deportistas, para la práctica de las varias pruebas que brinda, por lo que las mismas como la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia son el principal enfoque para su desarrollo.

Los resultados obtenidos a través de la iniciación deportiva donde se desarrolló las capacidades físicas condicionales, las mismas depende de la edad en la que se inicia la actividad deportiva, su condición genética y su sistema nervioso, se pudo constatar que el programa de iniciación deportiva ayudó a un óptimo proceso de formación deportiva.

Palabras Claves: Juegos predeportivos, Habilidades, Destrezas, Capacidades Físicas, Iniciación deportiva, Formación deportiva, Atletismo.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación presenta como tema: “LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA.”

Esta investigación pretende verificar el aprendizaje del atletismo mediante los juegos predeportivos, mediante un programa de iniciación deportiva la cual aporta beneficios en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, las cuales son necesarias para el aprendizaje y práctica de las varias pruebas que ofrece la disciplina de atletismo.

Estructura de la investigación realizada consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I.- TEMA. se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación, se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problema, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPITULO II.- MARCO TEÓRICO. se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPITULO III.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPITULO IV.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. Se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos

estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPITULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Tema:

“LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA TENIENTE HUGO ORTIZ DEL CANTÓN AMBATO DE LA PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización del Problema

Los juegos predeportivos son un método con el cual podemos iniciar un aprendizaje rápido y significativo de una manera óptima al deporte del atletismo creando gran interés por parte de los educandos en la práctica de las diferentes pruebas que ofrece el mismo.

La falta de preocupación por parte de los docentes en las necesidades requeridas por parte de los niños es amplia, ya que para cada edad se requiere diferentes técnicas y estrategias para el desarrollo de sus habilidades y destrezas en cada una de las clases impartidas. Por ende, en edades de iniciación o formación se pasa por alto y se obtienen niños con deficiente crecimiento deportivo, todo esto con lleva a una escasa participación por parte de los estudiantes y docentes en la disciplina de atletismo.

En el Ecuador, años atrás no existía el control de docentes capacitados para la enseñanza del atletismo, encontrando un problema grande en el área de Cultura Física como es la carencia de una metodología adecuada para enseñar la disciplina

del atletismo, se podía observar en las horas de esta materia que el docente no cumplía con un plan de clase adecuado y una escasa didáctica a la hora de impartir sus conocimientos.

Otra de las causas es la falta de motivación durante la práctica deportiva, obteniendo como fruto deserción de deportistas, un bajo nivel de aprendizaje y práctica en la disciplina de atletismo; en la actualidad encontramos entidades especializadas para el proceso del aprendizaje mediante las diferentes técnicas, tácticas y estrategias especializadas para las edades formativas, con el fin de formar atletas de elite mediante los diferentes centros de alto rendimiento que ofrece hoy en día el gobierno para la difusión y superación en el ámbito deportivo.

En la provincia del Tungurahua se puede observar que en la mayoría de los cantones se imparte y se practica esta disciplina de una manera deficiente en las edades iniciales, es decir; con mala metodología, no acorde mediante una planificación poniendo como manifiesto la Pedagogía y Didáctica, ya que se da prioridad muchas veces a entrenadores de otros países, de esta manera no se valora el trabajo y entrenamiento de nuestros docentes o entrenadores.

En otro de los casos los entrenadores buscan niños ya formados dejando pasar por alto la iniciación deportiva en cada una de sus respectivas federaciones, dando prioridad a otros deportistas que no pertenecen al cantón, decreciendo de esta manera el interés de los niños y la masificación por la práctica del atletismo al no tener oportunidad de tener entrenadores principalmente para las edades de iniciación.

En el cantón Ambato principalmente en las instituciones educativas se puede encontrar una escasa enseñanza de la disciplina del atletismo en los educandos, por la falta de docentes capacitados, despreocupación por parte de las autoridades en algunos casos, la escasa infraestructura y el bajo interés, obteniendo como resultado atletas con deficiente desarrollo de sus destrezas - habilidades y por lo tanto es necesario que en las categorías inferiores o de iniciación se ponga mayor énfasis.

La escasa preocupación y el desinterés por parte de las autoridades en diferentes unidades educativas aportan para la baja producción de atletas en edades inferiores, ya que el deporte, especialmente d' el atletismo no brinda un aporte en el desarrollo de los niños para su formación estudiantil, mucha de las veces la escasa infraestructura es otro de los problemas que repercuten para una óptima práctica deportiva para el docente o el entrenador, todo esto ha traído un decrecimiento deportivo en la disciplina de atletismo.

1.2.2. Árbol de Problemas

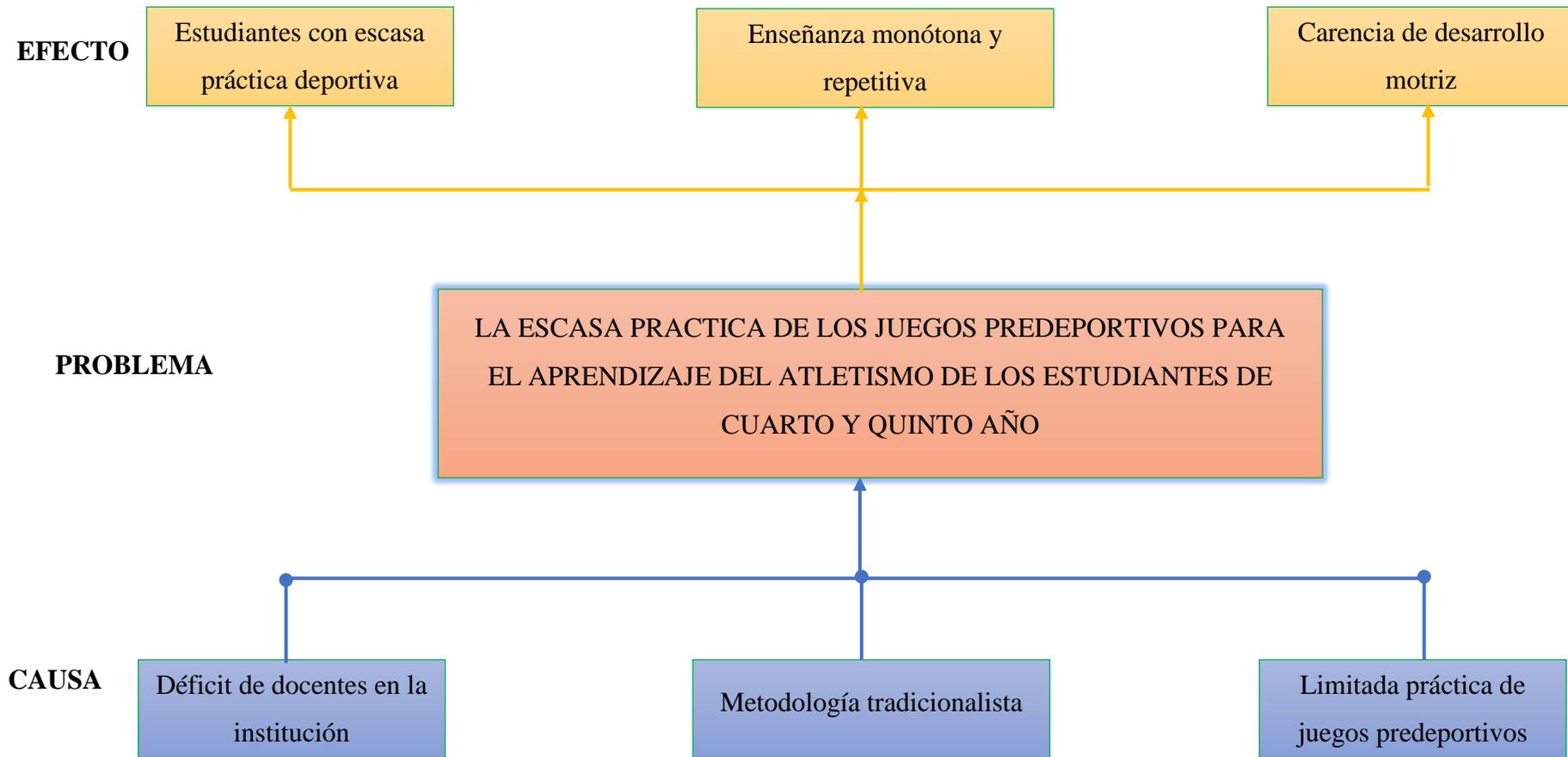


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

1.2.3. Análisis Crítico

El déficit de docentes de Cultura Física en la institución trae como consecuencia una escasa práctica deportiva siendo este uno de los problemas para la enseñanza del atletismo y de otros deportes, por lo que se ha notado que en la institución educativa se ha generado estudiantes con un bajo nivel de desarrollo de sus habilidades motrices. El desinterés por parte de las autoridades de la institución ocasiona bajos resultados en competencias deportivas, ya que los estudiantes dan más prioridad a otras asignaturas pasando por alto la práctica deportiva, es por esto que se produce una escasa representatividad deportiva tanto a nivel interna como externa.

Otro de los factores problema de la institución es la metodología tradicionalista que se imparte, la falta de actualización por parte de los docentes con lleva a una enseñanza repetitiva y monótona impidiendo a que el estudiante no desarrolle su propio criterio dando lugar a que siga viviendo en el tradicionalismo, también se ha notado la incorrecta metodología del docente de educación física al momento de impartir su clase, ya sea que este realice ejercicios inadecuados o rutinarios, causando en el estudiante desinterés hacia la práctica del atletismo.

La limitada practica de juegos predeportivos acarrea en los estudiantes un deficiente desarrollo de sus bases motoras para el aprendizaje y práctica de disciplina del atletismo, ya que los mismos aportan tanto en el desarrollo motor como a la iniciación y familiarización de reglas básicas en este caso del atletismo, por lo que de esta manera se ha ido generando así en los estudiantes la deserción de la práctica del atletismo.

1.2.4. Prognosis

De no solucionarse este problema obtendremos un escaso nivel de aprendizaje por parte de los educandos ya que los juegos predeportivos afectan al desarrollo físico, emocional, deportivo y psicológico, afectando de esta manera a la práctica en la disciplina del atletismo de los estudiantes que se educan en la Unidad Educativa

“Teniente Hugo Ortiz”; lo cual no permiten mejorar las capacidades, habilidades y destrezas de los/as estudiantes.

Al no existir docentes especialistas en el área como también una escasa actualización de conocimientos las clases prácticas van a ser monótonas, por ende los estudiantes van a obtener tanto una clases práctica como adquisición de conocimientos sobre la disciplina de atletismo y los demás deportes que da a conocer la Cultura Física deficiente.

Una escasa planificación para la práctica de los juegos predeportivos va a seguir ocasionado un bajo nivel de desarrollo motriz principalmente en los estudiantes que están en una iniciación deportiva.

1.2.5. Formulación del Problema

¿Cómo influyen los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la unidad educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua?

1.2.6. Preguntas Directrices

¿Qué tipo de juegos predeportivos practican los estudiantes de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz?

¿Cómo mejorar las estrategias metodológicas para un óptimo aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz?

¿Cuáles son los resultados de la investigación de los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo de los niños de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz?

1.2.7. Delimitación del Objeto de Investigación

Área: Cultura Física

Campo: Educativo

Aspecto: Los juegos predeportivos / Aprendizaje del atletismo

Delimitación espacial

El trabajo de investigación se desarrollará en la unidad educativa “Teniente Hugo Ortiz” con los estudiantes de cuarto y quinto año del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Delimitación temporal

Este proyecto se desarrollará en el periodo octubre 2016- Marzo 2017.

Unidades de Observación

- Autoridades
- Docentes
- Niños

1.3. Justificación

El **interés** de esta investigación es por la problemática que se encuentra en los estudiantes del 4° y 5° año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz al no contar con una correcta enseñanza y formación en el atletismo, mediante la creación de una propuesta proactiva que aportara en la solución de dicho problema.

Este proyecto es de suma **importancia** porque el objetivo principal es desarrollar las diferentes destrezas y capacidades de cada uno de los estudiantes en la disciplina del atletismo principalmente en las edades formativas aportando de esta manera una correcta formación deportiva con la utilización adecuada de los juegos predeportivos.

Es **factible** porque se cuenta con la suficiente información además se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, con el afán de realizar la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo factible por la colaboración brindada por las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Su **impacto** es muy grande ya que aporta con innovaciones actualizadas para fomentar el aprendizaje del atletismo mediante los juegos predeportivos y servirá de apoyo o ayuda a los docentes de la institución educativa.

Los **Beneficiarios** de la presente investigación son los estudiantes de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz y los docentes, debido a que ellos van a practicar los diferentes juegos predeportivos para el aprendizaje del atletismo.

Es **original** porque presenta nuevas estrategias que ayudan en el aprendizaje del atletismo mediante los diferentes juegos predeportivos, principalmente que ayuden a los docentes en el aprendizaje e iniciación de los niños en el atletismo.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Investigar la contribución de los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo de los niños de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

1.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar los tipos de juegos predeportivos que practican los estudiantes de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para un óptimo aprendizaje del atletismo de los niños de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.
- Presentar los resultados de la investigación de los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo de los niños de cuarto y quinto año de Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de una revisión bibliográfica minuciosa se ha comprobado obras existentes, contando con suficiente fuente bibliográfica, también se ha comprobado que existen obras realizadas en relación al tema investigado, sin embargo, las investigaciones difieren en varios aspectos.

Posteriormente al análisis profundo realizado la función sociológica del juego se comprueba la relación directa entre el juego del niño y las condiciones de vida, el medio ambiente influye directamente sobre las actividades lúdicas, como algo básico para desarrollo integral de cada uno de los niños.

Durante la revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que ayudarán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

TEMA: “LOS JUEGOS LÚDICOS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO BÁSICO DE LOS ESTUDIANTES DE 6TO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA AUGUSTO NICOLÁS MARTÍNEZ DEL CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: García Chasi Lizardo Israel

CONCLUSIÓN:

Los docentes de cultura física desconocen los deportes de combate y más aún las técnicas básicas y sus principios filosóficos, careciendo de los métodos de enseñanza de los deportes de combate.

Un alto porcentaje de estudiantes no son motivados a la práctica de estos deportes ya sea porque los mismos docentes no están familiarizados con los beneficios que conlleva ser parte de un grupo de atletas que entregan parte de su tiempo a la formación de cuerpo y mente.

Los deportes de combate permiten mantener el control emocional en vista que se imparten principios que son reflexionados para mantener la calma en situaciones de alto estrés, así se los ha observado durante las competencias de un determinado grupo de atletas, dicha calma y autocontrol ha permitido que se llegue a un estado de equilibrio que permite canalizar de mejor manera las emociones negativas.

El docente de cultura física está consciente que necesita una guía que le permita impartir estos deportes a sus estudiantes no solamente para su formación física sino para su formación emocional, guiándolo a tener una personalidad madura y equilibrada.

TEMA: “LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "HISPANO AMÉRICA" DE LA CIUDAD DE AMBATO”

AUTOR: Jerez Noboa María Fernanda

CONCLUSIÓN:

Los docentes de Cultura Física conocen poco de los juegos predeportivos, por investigaciones realizadas en libros o en el internet pero relacionado con el fútbol tienen poco conocimiento; específicamente en la Unidad Educativa Hispano América no lo ponen en práctica, sin embargo indican que ayudaría a

desarrollar la técnica en el fútbol, de igual manera indican que se desarrollan las habilidades y destrezas en los estudiantes, tanto como los beneficios que nos brindan, generando expectativas al aplicarlo en los fundamentos técnicos del fútbol.

En la Unidad Educativa Hispano América los docentes de Cultura Física si tienen conocimiento acerca de los fundamentos técnicos de fútbol ya que ellos son profesionales en actividades deportivas, sino que ellos no practican frecuentemente los fundamentos, es por esto que los estudiantes no dominan adecuadamente cada fundamento.

Es necesario la elaboración de una guía didáctica para que contribuya a solucionar los procesos de enseñanza-aprendizaje de los juegos predeportivos en los fundamentos técnicos de fútbol para mejorar los niveles de ejecución.

2.2. Fundamentación Filosófica

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; estudiantes, docentes, autoridades y elementos inmersos en la dinámica social, luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las autoridades de la Institución Educativa se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

Axiológica

La aplicación de valores es fundamental donde a más de aprovechar el tiempo de práctica de los deportistas, además orientar y guiar hacia la conservación y aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en hábitos de vida.

Ontológica

Este trabajo de investigación asume que la realidad no es segura porque está en una constante evolución indagando soluciones apropiadas, esta tiene su teoría que buscando la realidad transformando adecuadamente la práctica de los juegos predeportivos como la educación debiendo ser transmitida ya que toda la acción recibida durante toda su vida lo pondrá en práctica en una sociedad cambiante, el ser humano y principalmente el niño se forma a través de sus experiencias, vivencias que son adaptadas con la educación que recibe pero que pondrá en funcionamiento cuando él lo utilice para beneficio de sí mismo y de los demás.

Epistemológica

La investigación se enmarca en el enfoque epistemológico ya que generaliza y concreta la relación entre los juegos predeportivos y el aprendizaje del atletismo en el proceso de iniciación deportiva y los procedimientos adecuados para aplicar nuevas técnicas, estrategias y en si indagando su evolución ya que es considerado uno de los procesos fundamentales para formación con miras a futuro.

Pedagogía

La aplicación de técnicas y estrategias innovadora que brindan un mejor aprendizaje mediante el uso y practica de los juegos predeportivos para el aprendizaje del atletismo es el enfoque principal ya que el crecimiento deportivo dependerá de toda la formación e iniciación deportiva de los niños.

2.3. Fundamentación Legal

La presente investigación se basó según el CURRÍCULO DE EGB Y BGU EDUCACIÓN FÍSICA 2016 (Ministerio de Educación, 2016) el cual menciona los siguiente:

Fundamentos político-jurídicos para el cambio de enfoque en Educación Física

Los marcos legales que regulan las políticas educativas y responden a las necesidades de conformación del ciudadano ecuatoriano, expresan:

Artículo 27 de la Constitución de la República del Ecuador: “La educación se centrará

en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto de los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria,

intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar”.

Artículo 343 de la Constitución: “El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades”.

Artículo 1: Ámbito, de la LOEI: “(...) garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad (...)”.

Artículo 3, literal g, de la LOEI, Fines de la Educación: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay”.

Objetivo 3, de la política 3.7 del PNBV 2013-2017: “Mejorar la calidad de vida en la población” y “Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

La Educación Física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de: “Incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir.”

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su 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, [...]. 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”.

Es a partir de los mencionados marcos legales, y en consonancia con el proyecto político educativo del país, que el Ministerio de Educación asume el gran desafío de abrir los rumbos del campo disciplinar y adoptar un enfoque crítico e inclusivo, centrado en el sujeto, como constructor de su propio conocimiento sobre cultura corporal y de movimiento que lo rodea, para participar en ella de manera crítica, autónoma y placentera.

2.4. Categorías Fundamentales

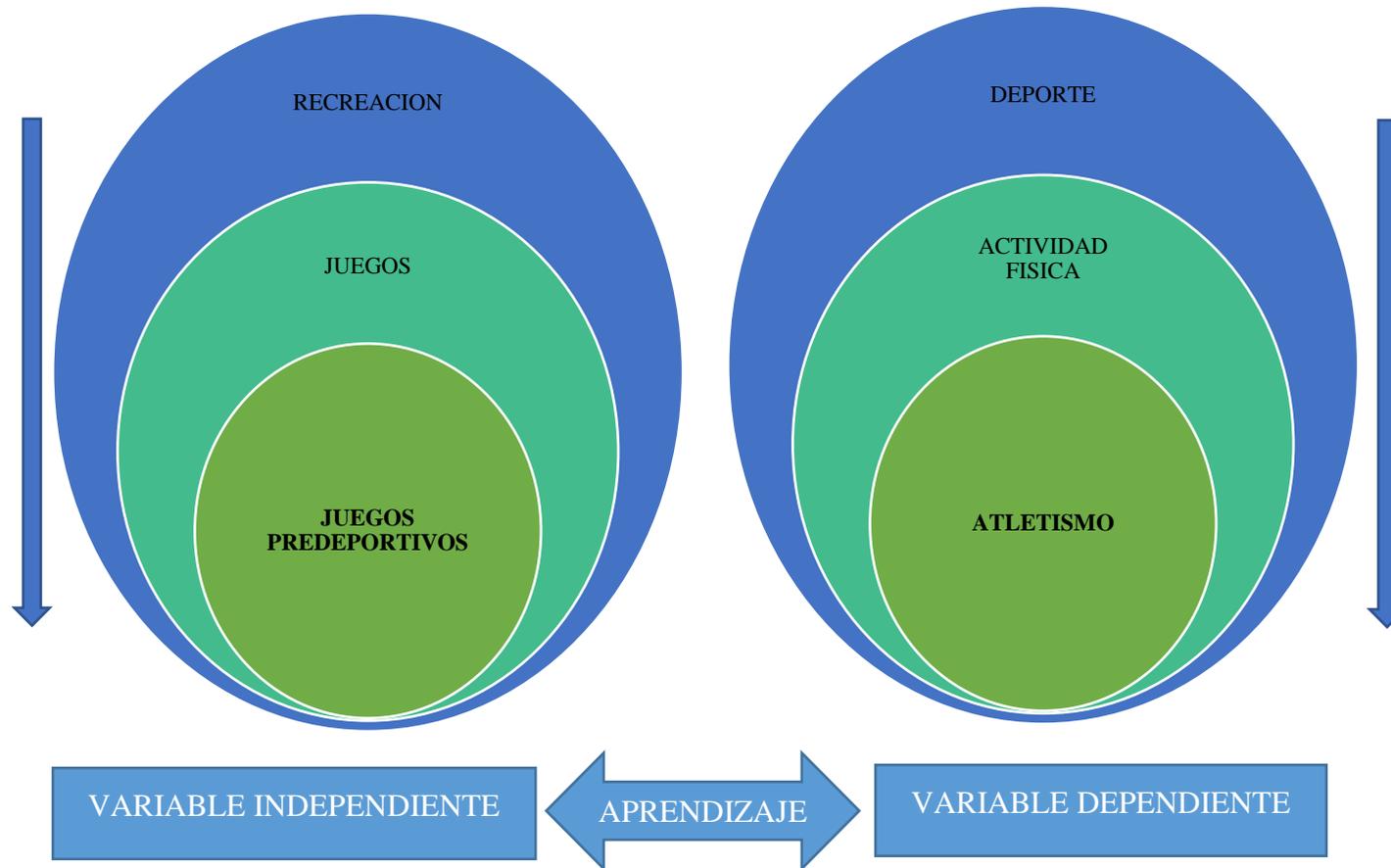


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

2.4.1. Constelación de ideas

VARIABLE INDEPENDIENTE

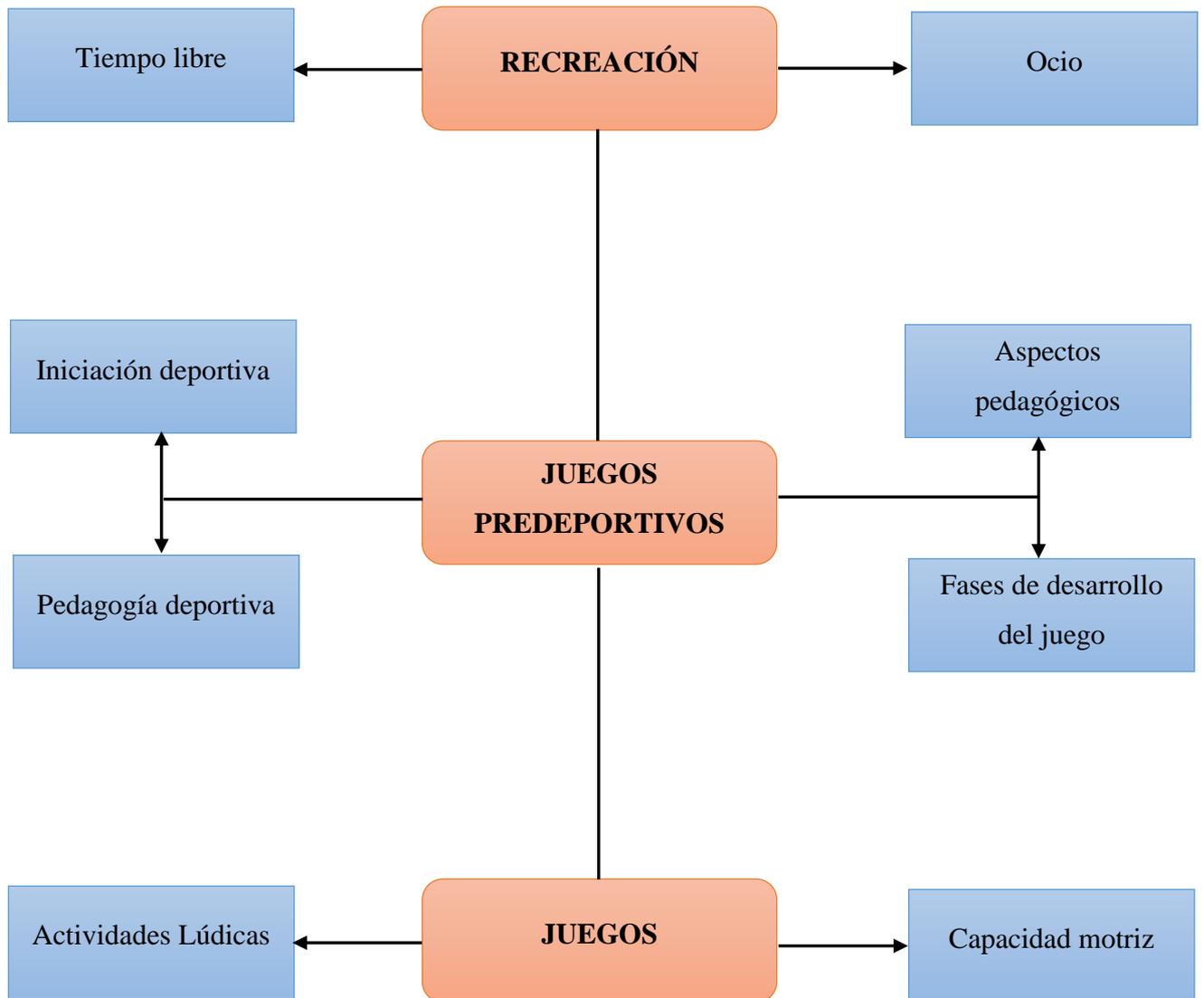


Gráfico N° 3: Constelación de Ideas (Variable Independiente)
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

VARIABLE DEPENDIENTE

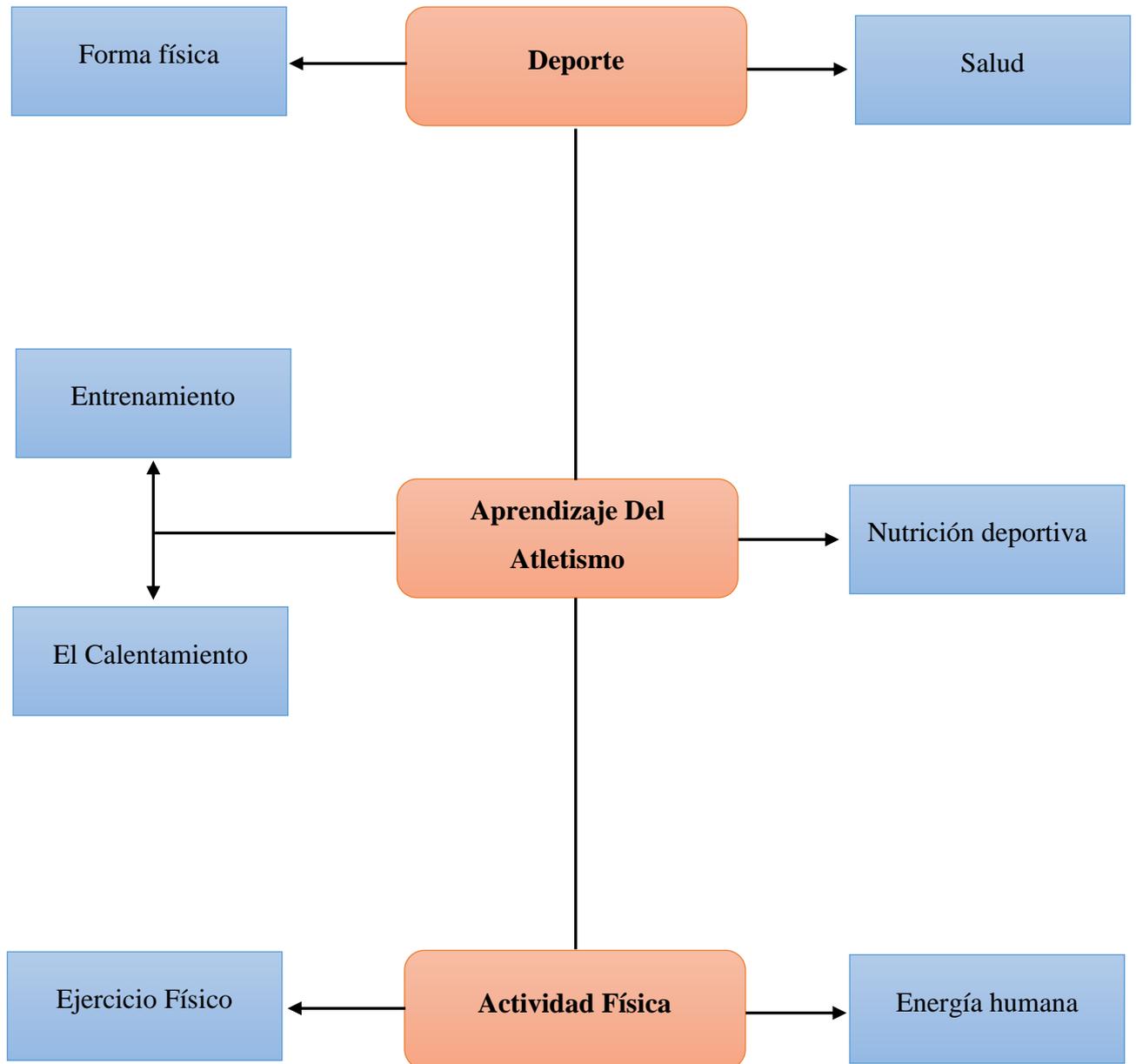


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas (Variable Dependiente)
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

RECREACIÓN

“Cuando hablamos de recreación, estamos hablando de una Educación para el Tiempo Libre, de una transferencia de las vivencias al propio uso del tiempo y, por lo tanto, de una actividad educativa de gran responsabilidad para que el que coordina. Estos conceptos de tiempo Libre, Recreación y Educación son inseparable y exigen de una eficaz preparación y formación por parte de los encargados de tal tarea.” (Brinnitzer, 2004)

Pero, ¿Qué es la recreación? Podemos encontrar múltiples definiciones, entendemos por recreación a un determinado tiempo ya sea de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación que en muchos de los casos quedará en nuestra memoria con el fin de ser transferida para múltiples situaciones de nuestra vida diaria.

En la actualidad el tiempo libre pasó a ser simplemente pasatiempos, en los cuales las actividades son pasivas es decir las personas no hacen la utilización de su forma física. Trayendo de esta manera como consecuencia la pérdida de su contenido educativo, no perduran en el tiempo y no permiten el desarrollo de la persona.

La recreación mediante la educación física

Trata de los mecanismos psicológicos que ayudan a experimentar los diferentes estados de ánimo que se producen después de una acción, tratándose así de una necesidad de trabajar y de satisfacer el aspecto biológico y personal a lo social del practicante.

Tipos de recreación

La actitud del individuo:

Esta a su vez se divide en sujeto activo cuando participa en la actividad y sujeto pasivo no es parte de la recreación, solo es un expectante.

La orientación: a que está destinada la actividad.

- **Recreación Motriz:** tiene relación con la actividad física como caminatas, juegos, bailes y danzas.
- **Recreación Cultural:** está relacionada con actividades culturales como teatro, pintura, lectura, museos, entre otros.
- **Recreación Social:** es el contacto con otras personas como asistir a charlas, encuentros, debates, entre otros.
- **Recreación Al aire libre:** son actividades que se realizan en el medio ambiente como campamentos, excursiones, visita a museos, etc.

Beneficios

La recreación nos brinda un gran número de beneficios a las personas que lo practican, aporta un estímulo en la mente esto nos ayuda a bajar los niveles de ansiedad, estrés, depresión, por otro lado, ayuda en el progreso personal mejorando la confianza, dotes de líder, capacidades físicas.

Otros aspectos que brinda la recreación son la salud ya que ayuda al mantenimiento y fortalecimiento de la condición física del individuo previniendo enfermedades cardiacas, hipertensión, entre otras; además en el ámbito social y cultural ayuda con la vinculación con los demás, integración dentro de la comunidad. Por ultimo contribuye con el compromiso público por la protección y conservación del medio ambiente.

TIEMPO LIBRE

“Para E. Weber el tiempo libre es «aquél tiempo que queda tras realizar el trabajo heterónimo, sobre todo en la forma de trabajo asalariado, así como después de restar los tiempos necesarios para dormir, ir al trabajo, comer y cuidar del propio cuerpo». Para él el Tiempo Libre es la suma total del tiempo libre de la niñez y de la vejez, así como el tiempo libre en los días laborales, fines de semana, días festivos y vacaciones anuales.” (Española, 1984)

Hoy en día hablamos de recreación como un tema cualquiera ya que posee soporte ideológico como de fundamentación, por lo tanto, es un espacio comúnmente que se trabaja para y con la niñez, en el plano de la formación se encuadran en el

voluntarismo proponiendo de esta manera una recreación como un instrumento con fuerza propia a través de sus recursos.

La relación del tiempo libre en la recreación dentro del marco de la educación menciona un objetivo muy importante en donde el participante transfiera aprendizajes para así de esta manera poder hacer uso creativo de su tiempo. Es decir, facilita la auto gestión para el desarrollo de aprendizajes mediante toma de decisiones, libertad de elegir dando así un uso óptimo del tiempo libre.

El tiempo libre en la sociedad

Es capaz de crear diferentes modificaciones en el ritmo de vida del hombre contemporáneo, teniendo algunos factores que influyen de forma directa en cada uno como es la tecnología, los patrones de rutinas la cual brinda varios cambios en la actitud. Todo esto trae como consecuencia una relación de conceptualización equivocada del tiempo libre ya que es la versión contraria al tiempo de trabajo o rutina diaria, por ende, los trastornos que tienen hoy en día las personas por la falta de creatividad, relajación, diversión, etc. mediante actividades que si van aportar para un correcto uso del tiempo libre.

Aspectos fundamentales incidentes

Desde lo psicológico: las actividades como rutinas diarias hace que el individuo se niegue a darse un tiempo para sí, creando alteraciones y malestar en la conducta del individuo.

Desde lo social: con la actitud pasiva y una de sencilla espectador deja al ser humano con limitada participación creativa, negándose de esta manera un reencuentro consigo mismo y con los demás.

OCIO

“Dumazedier nos da una significación de ocio que luego Cagigal analiza desde la perspectiva del fenómeno deportivo: “Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria

participación social o su libre capacidad creadora cuando se ha liberados de sus ocupaciones profesionales, familiares os sociales.”.(6)” (Martínez, 1995)

Puedo deducir que todas las actividades cotidianas del ser humano son parte del ocio siempre y cuando sean de forma voluntaria y no obligada, todas estas deben cumplir con las tres funciones principales: descanso, diversión y desarrollo de la personalidad, por lo tanto, el ocio es un medio valioso de ocupación del tiempo libre, y donde se resalta constantemente el carácter recreativo y lúdico del deporte o actividad física.

Clasificación:

Ocupación voluntaria y nunca obligatoria: la exigencia de dedicación dependerá del nivel del que se va a practicar.

Descanso: generalmente se da por cambio de vida o rutina, vida sedentaria y de mucha tensión.

Diversión: se constituye como una forma de disfrute emocional o pasional mediante un aspecto competitivo logrando así conseguir tranquilidad y sosiego.

Formación e información: busca contrarrestar el sedentarismo mediante el adiestramiento a la práctica deportiva para de esta manera mejorar la salud, la relación con los demás, entre otros.

Participación social: busca eliminar la soledad individual mediante las asociaciones, clubes buscando siempre la dinámica de grupo.

Recuperación: procura adaptarse a las condiciones y necesidades del individuo.

EL JUEGO

Durante una práctica deportiva observamos que el juego tiene más prioridad o importancia sobre el ejercicio, ya que aporta al desarrollo de los estímulos externos como ruidos, adversarios, etc. Actuando directamente en el niño o deportista por lo tanto es fácil comprobar que algunos individuos son capaces de obtener grandes

resultados en condiciones aisladas, pero en condiciones de competición no consiguen buenos resultados.

Tipos de juegos

Los juegos se han clasificado en función de las cualidades físicas y motrices como:

Los juegos de fortalecimiento: su principal objetivo es el desarrollo muscular y articular, en su mayoría suelen ser de carácter estáticos en algunos casos, pero en otros no, todos estos juegos están enfocados en el desarrollo de la fuerza del individuo.

Juegos motores: el objetivo de éste es mejorar la capacidad de movimiento, el enfoque principal de los juegos motores se basa en la práctica de la carrera, en la cuadrupedia, en la marcha o la reptación; dando también importancia en el desarrollo de las capacidades físicas.

Juegos sensoriales: tiene como enfoque el desarrollo y perfeccionamiento del campo sensorio-perceptivo, fundamentándose en el bloqueo de un sentido para poner énfasis en otro.

Juegos de equilibrio: requiere un amplio uso de los diferentes recursos del individuo en cuanto a sus reacciones kinestésicas, es decir pretenden provocar reacciones inmediatas del sistema locomotor.

Juegos de coordinación: su objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficacia del movimiento, mediante la sincronización al momento de activar una acción de los diferentes músculos para un determinado movimiento.

Juegos rítmicos: está enfocado en el factor ritmo musical.

Juegos predeportivos: abarcan la mayoría de las cualidades ya mencionadas en los grupos anteriores, además orientándose en los aspectos de la técnica y táctica de una disciplina o deporte en concreto.

CAPACIDAD MOTRIZ

La capacidad es el proceso de maduración y de aprendizaje, mediante un desarrollo que se lo describe como la suma de procesos de crecimiento y maduración variando con un potencial similar dependiendo de las influencias que estos reciban del medio o entorno donde se evolucione o desarrolle. Concluyendo que el profesor de cultura física es responsable en la incentivación del aprendizaje que estos favorecen los procesos de desarrollo del niño.

“En el ámbito de la educación físico-deportiva se suelen utilizar de forma indistinta los conceptos de capacidad y de cualidad. A nuestro entender, toda cualidad, sea perceptiva, física o sociomotriz, está siempre presente en cualquier edad evolutiva del individuo, pero es justamente en las etapas infantiles cuando se desarrolla en mayor medida, puesto que nos referimos a organismos en crecimiento; y por esa razón preferimos hablar de capacidad en vez de cualidad, en atención a la “potencialidad” de desarrollo del niño.” (Castañer & Camerino, 2001)

Beneficios

Aspectos físico-biológico

- Mejora la oxigenación en los pulmones.
- Mantiene una circulación normal.
- Ayuda en la eliminación de toxinas.
- Coordinación adecuada en los movimientos.
- Contrarresta las actividades sedentarias.
- Dota al niño de capacidad física que le permitirá participar en forma provechosa en la actividad deportiva.
- Aporta en el crecimiento óseo y muscular, estimulando los órganos internos.

Aspecto afectivo

- Evolución personal
- Autoconocimiento

- Deseo de superación
- Obtención de valores

Área cognoscitiva

- Agilidad mental
- Ejercita la memoria
- Favorece la capacidad de resolver problemas
- Colabora en el aprendizaje académico

ACTIVIDADES LÚDICAS

Se define dentro de la cultura actual al tiempo libre y del ocio moderno, donde el objetivo primordial es el contacto del ser humano con la naturaleza, su goce estético y experimentar las diferentes emociones, sensaciones. Buscando así de esta manera el crecimiento continuo y en interrelación con otros, así se desarrollará óptimamente a la persona tanto en el ámbito cognoscitivo como en el ámbito afectivo.

“Los juegos al aire libre son el teatro ideal para el aprendizaje experimental. Pueden preparar el terreno para el primer acto dramático de un programa de formación. El contraste que ofrecen, tanto en el modo como en el entorno de formación, incrementa la comprensión de la misma manera que los interludios cómicos de Shakespeare resaltan los temas de sus famosas tragedias. Algunos de estos juegos también están especialmente indicados como acto final del programa. Permite que los participantes se marchen con una experiencia importante y memorable.”
(Consalvo, 2005, pág. 10)

Trabajo en equipo

El trabajo en equipo ofrece claves esenciales donde la eficacia del equipo depende de la asimilación y el uso de los talentos y habilidades de cada uno de los individuos para brindar un aporte en el grupo; en resumen, el rendimiento del equipo depende de la confianza e interacción entre los miembros dependiendo del entorno y las oportunidades.

Objetivos

- Ayudar a alumno a afirmarse personalmente y autoestimarse.
- Desarrollar la capacidad de socialización, compartir con los demás.
- Adoptar actitudes positivas y optimistas ante la vida.
- Construir objetivos de convivencia.
- Estimular a sus alumnos en su vida escolar.
- Lograr la unión de los participantes en las actividades.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

“Son todos aquellos juegos, que sin ser específicos de un deporte concreto, pueden aplicarse a cualquiera de ellos, los cuales implican, lanzamientos, conducciones, pases, saltos, movimientos ...” (García J. , 2007).

Los juegos predeportivos brindan elementos funcionales en los fundamentos técnicos y tácticos pretendiendo incrementar el nivel de juego, la competencia motriz y principalmente en el rendimiento tanto en diversas situaciones de ataque como en defensa durante la práctica deportiva.

Algunas de las teorías han avalado y argumentado a los juegos predeportivos como una propuesta hacia la introducción a la práctica deportiva, ya sea en forma de ejercicios, juegos modificados o mini deportes. Mientras tanto otras teorías fundamentan en la enseñanza de habilidades deportivas como un previo paso para la iniciación o aprendizaje de los fundamentos tácticos y al desarrollo del juego en una situación real en las diferentes disciplinas deportivas.

Características

A continuación, se menciona las principales características del juego:

Durante una práctica se producen algunas necesidades naturales por parte del practicante que son tanto lo **físico** como lo **corporal**, permitiendo una manifestación natural y espontánea.

El componente **ético** se da mediante un orden, normas del juego para de esta manera se pueda ejecutar el juego sin que se pierda su contenido lúdico.

El aspecto básico requerido en el juego es el aspecto **sociomotor**, simplemente son la serie de relaciones y lazos afectivos que establecen durante la práctica por parte de los participantes.

Clasificación

Se puede mencionar la siguiente clasificación:

Juegos individuales: estos juegos no necesitan de un compañero para el desarrollo en el mismo, en donde depende de sí mismo para conseguir el objetivo del juego.

Juegos colectivos: en estos juegos se requiere de dos o más jugadores para el desarrollo de los mismos y conseguir el objetivo del mismo.

Teniendo algunos aspectos en cuenta otra de la clasificación será la siguiente:

Juegos individuales con balón

Juegos individuales sin balón

Juegos colectivos con balón

Juegos colectivos sin balón

Propuestas lúdicas

En su libro Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de educación física, (Méndez, 2003) menciona ... “Desde nuestro enfoque activo y horizontal de la enseñanza deportiva, la premisa inicial antes apunta implica que el profesor sea capaz de seleccionar y crear modificaciones apropiadas del juego deportivo, exagerando determinadas conductas tácticas con el propósito de diseñar un juego más simple a escala técnicas y de menor requerimiento físico y manteniendo intacta la esencia de cada grupo de juegos para garantizar la transferencia positiva entre unos y otros.”

Fases de desarrollo del juego

Explicación: esta debe ser corta, clara y simple. Se debe iniciar con la idea principal u objetivo general de la actividad o juego que se va a desarrollar, a continuación, se detalla el desarrollo del juego y por último se opta por una demostración de prueba y posibles dudas o preguntas.

Conducción: nos colocaremos en un sitio o lugar donde nos permita observar a cada uno de los jugadores y la evolución de la actividad tanto grupal como individual, observando muy atentamente el desempeño.

Resultado: la participación en las actividades deportivas tiene mucha más importancia que el resultado de ganador o perdedor, existiendo muchas maneras de disminuir este dilema, fomentado la participación y la eliminación de los mismos.

Variantes: las modificaciones de las reglas en el transcurso de la practica o sugerencias, ideas nuevas de los participantes serán tomadas en cuenta si tienen un aporte positivo a los objetivos deseados y también se explotará el espacio lúdico de los juegos.

Cierre: toda actividad deportiva tiene un fin o una culminación, en este punto se puede tratar de situaciones sugeridas durante el juego, errores, variantes, etc.

PEDAGOGÍA DEPORTIVA

Hoy en día según los diferentes modelos teóricos parte desde la preparación al rendimiento con un orden metodológico que da libertad física y lúdica, utilizando estrategias que ayuden mejorar cada uno de sus gestos al máximo obteniendo un rendimiento óptimo y al mismo tiempo corrigiendo las faltas técnicas y errores cometidos imponiendo una disciplina general y rigurosa.

“La pedagogía se convierte así en la transmisión operacional de técnicas deportivas y en el modo de conducta rentable para la organización deportiva: el equipo o el club. De esta manera se observa una oposición flagrante entre la concepción deportiva (cuyos contenidos técnicos minuciosamente codificados se imponen con facilidad) y la concepción humanista de la educación física (cuyas finalidades a

largo plazo están estructuradas en base al perfeccionamiento global de la persona).”
(Blázquez, 2013, pág. 15)

Aspectos a tener en cuenta en cuanto a la pedagogía utilizada

De igual forma que en las diferentes materias de la misma manera se cumple el proceso de enseñanza en el ámbito deportivo, encontrando un tratamiento deportivo mediante dos grandes grupos:

Los métodos tradicionales

En este método el aprendizaje se da de forma sistemática descomponiendo la materia en partes para su respectiva enseñanza, en el juego el objetivo es partir de una idea central que es ir de lo simple a lo complejo. El docente imparte los diferentes gestos técnicos básicos que el niño requiere para la práctica lúdica y por ende se da un método mecánico.

Dando como resultado que el niño aplique solo los elementos o gestos que más domine, por ende, los demás olvidará, este sistema trae como consecuencia una despreocupación por parte del docente en el interés que requiere el niño, ni sus capacidades de asimilar los ejercicios propuestos.

Los métodos activos

Al contrario del método tradicional este método tiene como fin satisfacer las necesidades e interés del niño dejando desarrollar su iniciativa, imaginación y reflexión.

Uno de los principios de este método analiza a partir de la situación del juego donde se presentarán un sin número de dificultades durante la práctica deportiva, en donde el niño busca soluciones para resolver estos obstáculos no solo con la memoria motriz si no que hace hincapié a la reflexión, evitando respuestas estereotipadas.

Como conclusión al método activo el profesor pasa a cumplir la función de animador a la reflexión y comprensión del niño, considerando al juego como una herramienta que ayuda en el proceso didáctico siempre y cuando sea global y

progresivo, respetando la madurez del niño. El juego como aporte en este método es una herramienta básica para la práctica de los diferentes deportes, partiendo de los juegos simples haciendo de forma progresiva la dificultad.

INICIACIÓN DEPORTIVA

Tradicionalmente la etapa donde el niño empieza a practicar uno varios deportes se lo conocen como “iniciación deportiva”, el termino mencionado define al proceso de enseñanza-aprendizaje por parte de niño, desarrollando una serie de etapas tanto físicas, técnico, tácticas o psicológicas que va ir aprendiendo y de esta manera ir progresando en su práctica deportiva.

No todos los autores comparten el criterio del que el proceso de “iniciación deportiva” comience en el momento en el que el niño toma contacto directo con los diferentes deportes (generalmente a partir de los 9-10 años). “Diemm, en su libro el deporte en la infancia, defiende la idea de que esta iniciación puede producirse desde mucho antes. Naturalmente, no con la práctica directa de esos deportes, sino a través de la estimulación de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva, siempre y cuando vayan dirigidas o tengan repercusión en esas actividades: afirma el citado autor...” (Blázquez, 2013)

Así pues, desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empiezála práctica deportiva, si no como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente este proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos:

- a) En cuanto al niño:
 - El grado de desarrollo o maduración;
 - El grado de estimulación que se le proporciona;
 - El grado de experimentación.
- b) En cuanto a la pedagogía utilizada:
 - Método tradicional;
 - Método activo.

EL DEPORTE

Se refiere a todas las actividades físicas que están regidas por normas y reglas donde se mide o se valora las capacidades físicas, mentales del deportista o competidor durante una competición, ejecutándose en diferentes áreas físicas determinadas según su necesidad ya sea campos especiales, canchas, mesas, tableros etc., concluyendo que el término deporte se determina por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Cada una de estas actividades necesita ser institucionalizada para llevar un óptimo desarrollo y evolución de la práctica deportiva, siendo un fenómeno socio cultural y educativo.

Porque practicar el deporte, sin bien es cierto el deporte es salud, es una de las herramientas que ayuda al ser humano a combatir las enfermedades como la obesidad, sedentarismo entre otras mejorando así la calidad de vida del ser humano, además mejora la estética.

Orientaciones del deporte

Deporte escolar son las diferentes actividades deportivas practicadas durante las sesiones de Educación Física planificadas por la institución.

Deporte recreativo se lo practica principalmente por placer y diversión, únicamente con el fin de goce y disfrutar la actividad.

Deporte de iniciación en este tipo de deporte el objetivo es el proceso de enseñanza-aprendizaje fomentando el desarrollo de las diferentes capacidades motrices y psicomotrices.

Deporte competitivo el objetivo de este es con la intención de vencer, superar al contrario consiguiendo resultado.

Deporte adaptado son actividades deportivas reestructuradas con el fin de ajustarse a las necesidades del deportista que presenten alguna discapacidad física o psicológica.

Clasificación de los deportes

Deportes atléticos: atletismo, natación, ciclismo, gimnasia, halterofilia.

Deportes de pelota: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, béisbol, rugby.

Deportes de combate: artes marciales, boxeo, lucha libre, esgrima.

Deportes de deslizamiento: esquí, patinaje sobre hielo.

Beneficios

- Disminuye el nivel de los trastornos psicológicos
- Ayuda al sistema cardiaco
- Mejora el estado físico
- Combate las enfermedades
- Ayuda al metabolismo
- Mejora la autoestima
- Mejora la autoimagen

LA SALUD

“Tomando el concepto de Winslow, la OMS define la salud pública como «la ciencia y el arte de impedir la enfermedad, prolongar la vida y fomentar la salud y eficiencia, mediante el esfuerzo organizado de la comunidad para que el individuo en particular y la comunidad en general se encuentren en condiciones de gozar su derecho natural a la salud y longevidad»⁶. Y según otra definición de Freeman y Holmes, «salud pública es una denominación que define tanto el estado de bienestar de la comunidad como el estado de aquellas estructuras, instalaciones y formas de acción que la comunidad aplica para conservar la salud colectiva»⁷.” (Ortega, 1992)

Es el estado provisional completo del ser humano ya sea bienestar físico, mental y social siendo lo contrario a enfermedad, otra de las definiciones que puedo mencionar es un recurso que brinda a las personas llevar una vida individual y social productiva, tratándose de un recurso positivo para la vida diaria.

Nutrición como factor

Un factor muy importante del cual depende la salud es la nutrición ya que permite disfrutar de una buena salud. Todo esto se obtiene mediante una dieta equilibrada con una variedad de alimentos. Esta es otra de las herramientas con las cuales se puede contrarrestar enfermedades como la obesidad, desnutrición, etc. Siempre y cuando haya un hábito de higiene durante el consumo de alimentos y como dato importante nos podemos guiar para una correcta nutrición en la pirámide alimenticia.

Hábitos dañinos la salud

Existen números hábitos nocivos para la salud los cuales se menciona a continuación:

El sedentarismo: es la inexistencia de ningún tipo de actividad física.

Las posturas incorrectas: deformaciones en los planos fisiológicos del cuerpo.

Las drogas: producen alteraciones en el organismo del ser humano.

El tabaco: afecta a los diferentes órganos del cuerpo principalmente al sistema respiratorio.

FORMA FÍSICA

“La forma física es la capacidad para hacer frente a las demandas de la vida cotidiana; es el funcionamiento óptimo de los diversos sistemas fisiológicos del organismo, y en particular el aparato cardiovascular, el aparato respiratorio y el sistema nervioso y musculoesquelético.” (Ortega, 1992)

Como definición podemos decir que la forma física es un óptimo modo de vida que necesita entrenarse, hacerle trabajarle, estimularle necesariamente mediante un vigoroso esfuerzo del cuerpo y mente que da como resultado la adquisición o

mejora de atributos relacionándose con la capacidad de realizar una actividad física siendo esta un parámetro fisiológico.

En el transcurso de investigaciones y descubrimientos por parte del hombre se ha ido dejando a un lado la realización de tareas o actividades diarias suplantando al hombre por la tecnología. En la actualidad por muchas de las comodidades que ofrece la vida moderna se ha ido perdiendo la actividad física y trayendo como consecuencia el sedentarismo, obesidad, entre otras enfermedades siendo incapaces de realizar actividades de la vida diaria ya que se encuentran disminuida su condición física.

Razones para mantener una correcta forma física

El suficiente ejercicio produce un mejor funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas por consiguiente mejora la salud en general del organismo.

Aporta en las demandas físicas de la vida cotidiana y ayuda en la recuperación rápida del gasto energético a diferencia de otros que no tienen una buena forma física.

Aumenta la capacidad de utilización de oxígeno, de esta manera posibilita la realización de más ejercicio físico.

Componentes de la forma física

La forma física completa incluye los siguientes componentes:

Resistencia cardiorrespiratoria: se define a la capacidad de funcionamiento óptimo ya sea en reposo o esfuerzo del corazón, pulmones y vasos sanguíneos.

Resistencia muscular: es la capacidad de mantener contracciones repetitivas de un musculo durante un cierto periodo.

Fuerza: es la capacidad que realiza un musculo para desarrollar una tensión contra una resistencia.

Velocidad: es la capacidad de realizar un movimiento o un ejercicio con la mayor rapidez posible.

Flexibilidad o elasticidad: es el movimiento del rango total de movimiento de una articulación.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se define a cualquier movimiento corporal dentro de nuestra vida diaria como práctica de deportes o tareas caseras etc., producido por la acción de los músculos esqueléticos requiriendo en este proceso del gasto energético durante un periodo de tiempo considerándole como una solución a diferentes problemas como el mal estado físico, el aburrimiento, etc.

“Este concepto que ha evolucionado conjuntamente con el termino salud, se refiere de acuerdo a la OMS, 1997: 6 “ a los movimientos del cuerpo que cada persona realiza en su vida cotidiana, ordenados de las condiciones de vida más normales, pasando por las actividades físicas modernas, los ejercicios físicos estructurados y repetitivos, el ejercicio físico, las clases de acondicionamiento físico y entrenamiento, hasta las actividades deportivas colectivas y, más particularmente, los deportes recreativos y de ocio.” (Yamandú, 2006, págs. 25-26)

Durante una actividad física principalmente una de las recomendaciones es una óptima hidratación ya que durante el ejercicio nuestro cuerpo va perdiendo liquido por lo que se sugiere ingerir antes y durante la actividad para de esta manera mantener una buena hidratación.

Cabe destacar que la actividad física abarca al ejercicio físico y también a otras actividades como tareas domésticas, actividades recreativas, momentos de juego o tiempo de trabajo, entre otros por lo tanto hay una diferencia notable entre actividad física y ejercicio físico.

Beneficios de la actividad física

Los beneficios que brinda la actividad física que se mencionan a continuación son siempre y cuando sea de una forma adecuada ya que el exceso de la actividad puede atraer otros problemas en la salud del deportista.

- Reduce el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Favorece en el aumento de consumo de calorías durante la actividad física.
- Favorece en la estética corporal.
- Ayuda a combatir el sedentarismo.
- Fortalece músculos y huesos.
- Ayuda en el aspecto social.
- Mejora la calidad de vida reduciendo el estrés y fortalece el estado de ánimo.

EJERCICIO FÍSICO

Nos referimos a la actividad física planificada, estructurada y repetitiva con un objetivo el cual es mejorar o desarrollar la forma física del individuo, siendo esta en momentos ocio o tiempo libre con el fin de gozar de una buena salud.

“En tanto Casperson y cols. (1985: 129) define el ejercicio como “un subconjunto de la actividad física que se define por la realización de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con la finalidad de desarrollar o mantener una o varias componentes de la condición física”.” (Yamandú, 2006, pág. 26)

Recomendaciones

Se pueden mencionar diferentes consejos para que cualquier persona inicie de una manera óptima y placentera con la práctica del ejercicio físico:

Se recomienda escoger una actividad que sea del agrado, posteriormente iniciar lentamente e ir incrementado gradualmente el nivel hasta que el cuerpo se haya acostumbrado.

El ejercicio más recomendado es el caminar y se lo puede practicar sin equipo o material especial.

Principalmente los ejercicios que aportan en el aumento de los latidos del corazón y la activación de los grandes grupos musculares son los más recomendados por parte de un especialista, así de esta manera se evitara lesiones o enfermedades para mantener una buena salud y excelente condición física.

Beneficios que brinda el ejercicio físico

- ✓ Favorece al funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio.
- ✓ Incrementa los niveles productivos de su capacidad física muscular.
- ✓ Combate contra enfermedades como la hipertensión, obesidad, osteoporosis entre otras.
- ✓ Favorece en el mantenimiento del peso corporal.
- ✓ Incrementa el tono y la fuerza muscular.
- ✓ Ayuda en aspectos psicológicos como estrés, depresión.

ENERGÍA HUMANA

La energía humana trata es la capacidad de realizar o hacer un trabajo, la energía la podemos encontrar en los productos vegetales o animales, los hidratos de carbono, las grasas y proteínas sufren una serie de cambios metabólicos dando lugar a una reserva de energía química.

Sistemas energéticos del cuerpo humano

El sistema ATP es una fuente inmediata de energía que aportan en la mayoría de los procesos del organismo, principalmente en las contracciones musculares. El ATP o adenosín-trifosfato es un compuesto rico en energía y es un aporte limitado que se libera rápidamente mediante un impulso eléctrico que ha llegado al musculo y por lo tanto debe ser reemplazado según la actividad del ser humano.

El sistema del ácido láctico es una fuente de energía, pero no puede ser utilizada directamente para una contracción muscular, tiene la capacidad de aporta ATP

cuando sea necesario mediante un proceso fisiológico y siendo este también de forma limitada.

El sistema de oxígeno también conocido como sistema aeróbico este brinda beneficios principalmente para el corazón y los pulmones, la ventaja que brinda este sistema es la producción de grandes cantidades de energía en forma de ATP mediante los diferentes procesos.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Se lo puede definir al entrenamiento deportivo como el proceso planificado que ayuda a mejorar la capacidad de rendimiento del deportista mediante una serie de cambios morfológicos del organismo durante un proceso de forma planifica y objetiva.

“... Y por otra parte, la de MARTIN (1977,21): “el entrenamiento deportivo es un proceso conducido de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos cambios en el estado del rendimiento deportivo-motriz complejo (esto es, la capacidad de acción); ello ocurre con la ayuda de medios de entrenamiento y de acuerdo con determinadas expectativas en cuanto al objetivo final”.” (Dietrich, Klaus, & Lehnertz, 2007)

Objetivos

Se pretende ejecutar con mayor eficacia los movimientos o gestos deportivos con un alto grado de eficiencia por medio del desarrollo de las habilidades que requiera el deporte.

Formar individuos que se desempeñen adecuadamente en la sociedad donde se desenvuelva.

Enfocarse en el desarrollo y perfeccionamiento de la técnica y táctica específica que requiera cada disciplina deportiva prevaleciendo la formación óptima de la ética y moral del deportista.

Como lograr un entrenamiento exitoso

Adaptar la carga de entrenamiento para que el organismo primero se adapte y después aumentara su rendimiento: ejemplo cuando el corazón aumenta de tamaño este puede brindar mayor esfuerzo.

Se debe aplicar de forma gradual o escalonada la carga de entrenamiento para que organismo incremente la capacidad de rendimiento del deportista.

Dos factores que afectan en el rendimiento del deportista son la pereza y la irregularidad.

Programar el entrenamiento deportivo diariamente es recomendable.

Sobreentrenamiento

“El sobre entrenamiento puede ser consecuencia de una carga demasiado intensa, o quizás sea la clase de vida que se lleva. Algunos síntomas como dormir poco, falta de apetito, no terminar el entrenamiento, pérdida de peso corporal, etc. Podrían ser síntomas del sobreentrenamiento.” (Guimaraes, 2002)

EL CALENTAMIENTO

“El calentamiento es un proceso progresivo de ejercicios que sirven para estimular el funcionamiento de los diferentes órganos o sistemas del cuerpo, como son el sistema circulatorio, el respiratorio y el locomotor, que está integrado principalmente por los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.” (Guimaraes, 2002)

También se puede decir que el calentamiento consiste en predisponer al cuerpo para cualquier actividad deportiva con el fin de evitar lesiones, ya que consiste en pequeños movimientos suaves y ligeros que ayudan a que los diferentes aparatos y sistemas de nuestro para que de esta forma se activen poniéndolos así para una práctica deportiva o ejecución de ejercicios de niveles altos, medios o bajos los cuales requieren el uso de capacidades físicas, energía humana, entre otros.

Cave recalcar que para el entrenamiento como para una competencia atlética es necesario un calentamiento necesario, ya que posteriormente el deportista puede

percibir que su cuerpo aún no está en una óptima condición para un trabajo físico por que se recomienda hacer un excelente calentamiento.

Beneficios

- Incide en el incremento de la temperatura corporal del cuerpo en general.
- Ayuda en el incremento tanto de la contracción como relajación muscular.
- Prepara y provee mayor oxígeno a los músculos para el ejercicio.
- Prepara al corazón para la realización de una actividad física.
- Incrementa la elasticidad y mejorar la coordinación.

Formas de Calentamiento

Calentamiento General

Es la ejecución de todo tipo de movimientos articulares, desplazamientos, entre otros los cuales tienen como objetivo calentar o activar la mayor cantidad de músculos que sea posible durante la ejecución de varios movimientos, este nos servirá para cualquier tipo de disciplina deportiva o actividad física que vayamos a practicar.

Secuencia de un calentamiento general:

- Movilidad articular.
- Ejercicios que incrementen la temperatura muscular e incremento de pulsaciones.
- Ejercicios de estiramiento.
- Ejercicios generales.

Calentamiento Especifico

Para lo contrario del calentamiento general el específico tiene como objetivo calentar o activar a un determinado de grupos muscular los cuales van a trabajar posteriormente de forma intensa en un determinado deporte o ejercicio, este calentamiento se lo realiza después de calentamiento general y de esta manera se puede evitar lesiones durante el entrenamiento o competición.

NUTRICIÓN DEPORTIVA

“La nutrición suele definirse como la suma total de los procesos implicados en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres vivos, es decir, la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos...” (Melvin, 2002)

El objetivo de la nutrición deportiva es la aplicación de los principios nutricionales aportando positivamente al rendimiento deportivo según la disciplina practica ya que son diferentes necesidades que requieren los mismos para un óptimo desempeño del deportista a la hora de utilizar sus componentes nutricionales.

Como primer objetivo tenemos el aporte de nutrientes que necesita o requiere el ser humano. El nutriente es un componente específico que se lo puede encontrar en los diferentes alimentos cumpliendo una o más funciones fisiológicas o biomecánicas en el cuerpo. Se pueden mencionar 6 clases de nutrientes: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. La nutrición es uno de los factores que inciden en el desempeño y desarrollo del deportista en los componentes biomecánicos, psicológicos y fisiológicos. Todos los componentes mencionados tienen un gran impacto favorable en el rendimiento deportivo.

En la actualidad existen empresas nacionales e internacionales que elaboran productos nutricionales como bebidas, barras entre otros productos específicos para los deportistas, todos con un mismo objetivo central la importancia de la nutrición en el deporte.

Importancia de la nutrición para el rendimiento físico

Los factores que inciden para un buen desempeño deportivo principalmente depende de las características genéticas y el tipo de entrenamiento. Las personas físicamente activas requieren de una alimentación diferentes aspectos en su nutrición ya sea para la competición o para el entrenamiento.

Una mala nutrición puede verse afectada en una alimentación deficitaria o una sobrealimentación ambas condiciones perjudican en el rendimiento del deportista. Las tres funciones principales que brinda la alimentación son proporcionar energía al cuerpo, regular en metabolismo y formar o reparar los tejidos corporales, la ingesta tanto por una deficiente alimentación así también como una sobrealimentación se puede ver afectada en disfunción de los procesos fisiológicos normales.

EL ATLETISMO

El atletismo es la práctica de las diferentes actividades deportivas mediante el uso de las habilidades y destrezas del ser humano como las carreras, marcha lanzamientos, saltos mediante el uso y guía de reglas establecidas para una correcta participación y desarrollo de una competición.

El origen etimológico de la palabra atletismo se deriva del griego *atletes* que brinda como definición “aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio”; sin pasar por alto que la misma palabra griega emana a su vez del vocablo *aethos* que es sinónimo de esfuerzo.

“... Correr, saltar y lanzar constituyen actividades motrices básicas del ser humano que van más allá del momento cultural e histórico. Saber cuándo se llevó a cabo la primera carrera en forma de competición entre dos o más personas supone perderse en el pasado, pues en casi totalidad de culturas y civilizaciones las carreras, los saltos o lanzamientos han estado presentes en sus modos de producción, en sus juegos o rituales y celebraciones.” (Sant, 2005)

Clasificación

Existen cinco grupos:

Carreras: velocidad, vallas, medio fondo, fondo, gran fondo, relevos.

Saltos: salto de altura, de longitud, con pértiga y triple salto.

Lanzamientos: lanzamiento de peso, disco, martillo, jabalina.

Marcha: marcha atlética 50 – 20 km.

Pruebas combinadas: decatlón y heptatlón.

¿Cómo se corre?

Las dos formas más naturales del ser humano son andar y correr, pero esto no quiere decir que no es siempre la forma eficaz para el rendimiento deportivo. Se puede notar que se dan muchos casos en que algunos niños gozan de una capacidad innata para correr muy bien, pero en otros casos no es así, por lo que la mecánica de correr se la puede correr y tecnificarla para una excelente superación.

Dos técnicas que se mencionan a continuación para correr: la primera es la carrera circular donde se nota un trazado circular tanto de la rodilla como del tobillo simulando al pedaleo; la segunda es la carrera perpendicular esta se caracteriza por su nombre ya que simula un péndulo tiene una similitud a la marcha. En la mayoría de los niños se nota que la carrera circular es la que más prevalece.

Técnica de la carrera circular

Fase de contacto – amortiguación

Esta fase inicia cuando la parte del talón y la zona del metatarso del pie tienen contacto con el piso, cuando la carrera es más rápida hay menos apoyo por parte del talón cuando hay una buena mecánica, caso contrario se produciría un frenado.

Fase de impulso

Esta fase se desarrolla cuando el pie inicia su impulso hasta que el metatarso pierde contacto con el piso, la impulsión siempre finaliza en el dedo gordo, en este proceso la articulación de la rodilla va alcanza su máxima extensión.

Fase de vuelo

Esta fase se produce durante el proceso, entre el impulso y el apoyo, donde la pierna que se encuentra flexiona el talón va en dirección del glúteo siempre esperando que inicie la fase de impulsión.

Acción de los brazos

Brindan principalmente el equilibrio, esta acción se la conoce como braceo donde las manos deben estar semiabiertas, los codos deberán estar flexionados a 90° durante su movimiento siempre en sentido contrario a la pierna correspondiente es decir de forma alternada, los brazos realizan un movimiento de arrastre del tronco cuando la cadera derecha está en avance el hombro izquierdo retrocede y los mismo sucede en forma viceversa.

Aspectos fundamentales

Se puede valorar la carrera mediante 3 aspectos:

La frecuencia: esta viene condicionada por la técnica y la condición física, depende del rango de amplitud de los huesos de las piernas y la capacidad extensora de su musculatura.

La amplitud: está condicionada básicamente por los factores neuromusculares.

El tiempo de contacto del pie en el suelo: a mayor velocidad en la carrera se va a producir menor tiempo de contacto.

2.5. Hipótesis

H0: Los juegos predeportivos no inciden en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato provincia del Tungurahua.

H1: Los juegos predeportivos si inciden en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato provincia del Tungurahua.

2.6. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable independiente: Juegos Predeportivos

Variable dependiente: Atletismo

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque

La presente investigación está enfocada en un paradigma critico-propositivo (constructivista) con el objetivo de formar entes íntegros y útiles para la sociedad creando su propio aprendizaje en el ámbito deportivo, donde se aplicará el enfoque cuantitativo y cualitativo.

Cuantitativo debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para obtener un resultado de medición controlada de los datos recolectados en el problema de estudio.

Cualitativo porque se evalúa a los estudiantes dentro de una visión objetiva de la iniciación deportiva por medio de la observación.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El diseño de investigación puede responder a tal o cual modalidad de investigación:

Investigación de Campo es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. El hecho, fenómeno o problema toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetos del proyecto.

La investigación documental – Bibliográfica se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y profundizará conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Para la ejecución del presente trabajo de investigación se ha considerado la utilización de las siguientes modalidades de la investigación que se detallan a continuación:

Exploratorio

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social, dando un tratamiento estadístico de las muestras recogidas con el objetivo de determinar la relación de los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo.

Descriptiva

Comprende: la descripción de las variables, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

3.4. Población y muestra

Luego del proceso del cálculo y selección se obtuvo un total de 68 personas es decir estamos hablando de una población finita porque se conoce exactitud.

Descripción de la población y muestra

La encuesta estuvo dirigida a los estudiantes y autoridades de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz, conformada de la siguiente manera:

POBLACIÓN Y MUESTRA

Población	Número	Porcentaje
Estudiantes	64	94%
Docentes	4	6%
Total	68	100%

Tabla N° 1: Población y Muestra
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: JUEGOS PREDEPORTIVOS

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Los juegos predeportivos son actividades lúdicas que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes que ayudan al aprendizaje de los mismos con el fin de participación y diversión voluntaria.	Actividades lúdicas	Juegos	¿Conoce usted en qué consisten los juegos predeportivos?	Encuesta
		Motivaciones Dinámicas	¿Piensa usted que las motivaciones y dinámicas contribuyen en la práctica de las actividades lúdicas?	
	Destrezas y Habilidades	Movimientos corporales Capacidades motoras	¿Está de acuerdo que la práctica de los juegos predeportivos mejoran las destrezas y habilidades?	
		Deportes	Individuales Colectivos	
	¿Piensa usted que la práctica de los juegos predeportivos, los niños aprenderán los diferentes deportes individuales y colectivos?			

Tabla N° 2: Operacionalización de Variable Independiente
 Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

VARIABLE DEPENDIENTE: ATLETISMO

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Es un conjunto de actividades deportivas que requiere de movimientos naturales que las personas realizan con un rendimiento deportivo eficiente reconociendo esta actividad generadora en la creación de una sólida base motriz en los estudiantes.	Actividades deportivas	Disciplinas Competencias Ejercicios	¿Piensa usted que la disciplina del Atletismo ayuda en la motricidad de los niños?	Encuesta
			¿Cree usted que las actividades deportivas ayudan en la iniciación del atletismo?	
	Movimientos naturales	Correr Saltar Lanzar	¿Piensa usted que los movimientos naturales contribuyen en el aprendizaje de la técnica del atletismo?	
			¿Está de acuerdo que las capacidades físicas inciden en el rendimiento deportivo en el atletismo?	
	Rendimiento deportivo	Capacidades físicas Condición física	¿Piensa usted que la condición física es necesaria para la práctica del atletismo?	

Tabla N° 3: Operacionalización de Variable Dependiente
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

3.6. Recolección de información

Para el presente trabajo de investigación utilizaré técnicas acordes al tema, como son la observación, la misma que será directa, también utilizaré la encuesta la misma que será dirigida a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa.

3.7. Plan de Recolección de la Información

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Alcanzar los objetivos propuestos en la investigación.
2. ¿De qué personas u objeto?	Niños, Docentes.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Los juegos predeportivos en el aprendizaje del atletismo.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador: Jose Masabanda
5. ¿Cuándo?	Periodo octubre 2016 – marzo 2017
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz
7. ¿Cuántas veces?	Una sola vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta
9. ¿Con qué?	Cuestionario
10. ¿En qué situación?	En las aulas de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz

Tabla N° 4: Plan de Recolección de Información

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

3.8. Plan de Procesamiento de la Información

Para la elaboración del plan de recolección de información se tomó en consideración los siguientes pasos:

- Revisión crítica de la información.
- Ordenamiento, sistematización y depuración de la información.
- Tabulación de datos.
- Análisis, verificación comprobación de la hipótesis.
- Diseño, interpretación y presentación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuestas realizadas a los estudiantes

Pregunta N° 1: ¿Conoce usted en qué consisten los juegos predeportivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	36	56%
NO	28	44%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 5 : Pregunta N° 1 Estudiantes

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

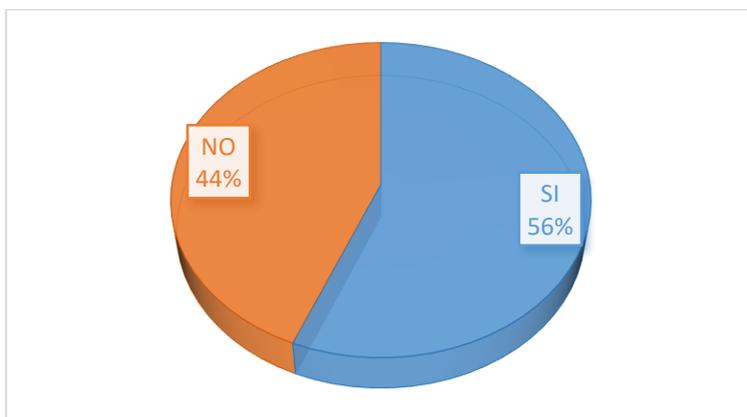


Gráfico N° 5 : Pregunta N° 1 Estudiantes

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 44% que son 28 estudiantes menciona que conoce sobre los juegos predeportivos mientras tanto que el 56% que son 36 estudiantes desconoce sobre el tema.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos de los encuestados respondieron un mayor porcentaje de los mismos mencionando que desconocen sobre los juegos predeportivos.

Pregunta N° 2: ¿Piensa usted que las motivaciones y dinámicas mejoran la práctica de las actividades lúdicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	50	78%
NO	14	22%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 6: Pregunta N° 2 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

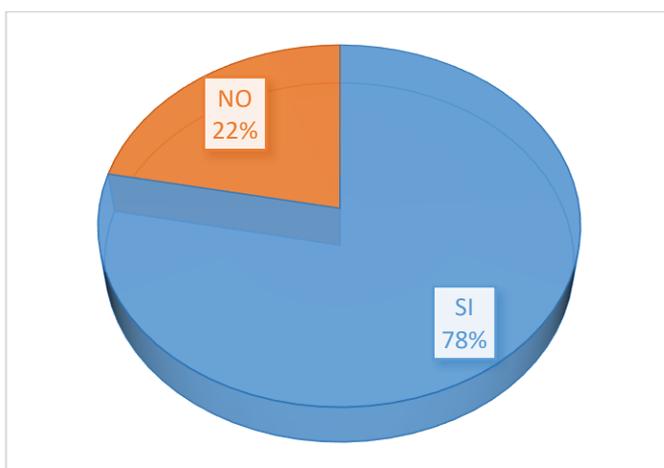


Gráfico N° 6: Pregunta N° 2 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 78% que son 50 estudiantes menciona que las motivaciones y dinámicas mejoran la práctica deportiva mientras tanto que el 22% que son 14 estudiantes mencionan que no ayuda en la práctica.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que un alto índice de encuestados están de acuerdo que las motivaciones y dinámicas influyen para una excelente práctica deportiva ya que pone en activación al niño de una forma positiva.

Pregunta N° 3: ¿Está de acuerdo que la práctica de los juegos predeportivos mejoran sus destrezas y habilidades?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	57	89%
POCO	7	11%
NADA	0	0%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 7: Pregunta N° 3 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

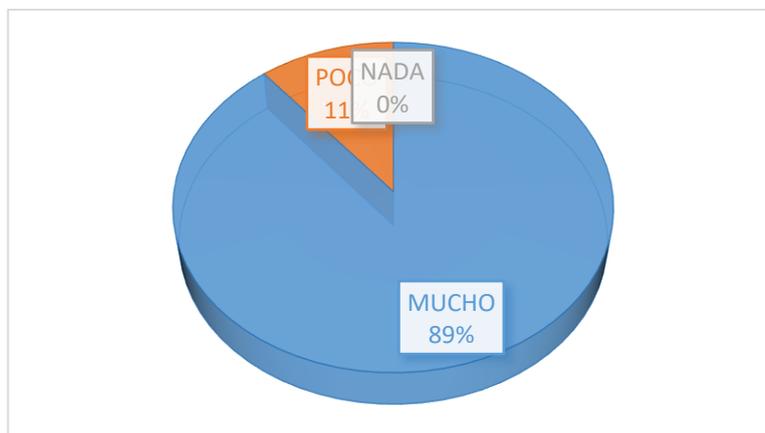


Gráfico N° 7: Pregunta N° 3 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 89% que son 57 estudiantes menciona que los juegos predeportivos mejoran sus destrezas y habilidades mientras tanto que el 11% que son 7 estudiantes mencionan que no mejora.

Interpretación:

Un porcentaje alto de los estudiantes encuestados piensan que el practicar o realizar los juegos predeportivos si les ayuda a mejorar y desarrollar sus habilidades y destrezas por lo que es necesario cumplir estas expectativas en edades tempranas.

Pregunta N° 4: ¿Le gustaría que en la clase de Cultura Física se apliquen los juegos predeportivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	49	77%
NO	0	0%
A VECES	15	23%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 8: Pregunta N° 4 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)



Gráfico N° 8: Pregunta N° 4 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 79% que son 49 estudiantes menciona que les gustaría practicar en la clase de Cultura Física los juegos predeportivos, mientras tanto hay un porcentaje nulo que no y por otra parte de los encuestados el 11% que son 15 estudiantes mencionan que les gustaría practicar a veces los juegos predeportivos.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos de los encuestados respondieron un alto porcentaje de los mismos mencionando que les gustaría practicar mucho los juegos predeportivos durante las clases de cultura física.

Pregunta N° 5: ¿Piensa usted que realizando juegos predeportivos, usted aprenderá diferentes deportes individuales y colectivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	62	97%
NO	2	3%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 9: Pregunta N° 5 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

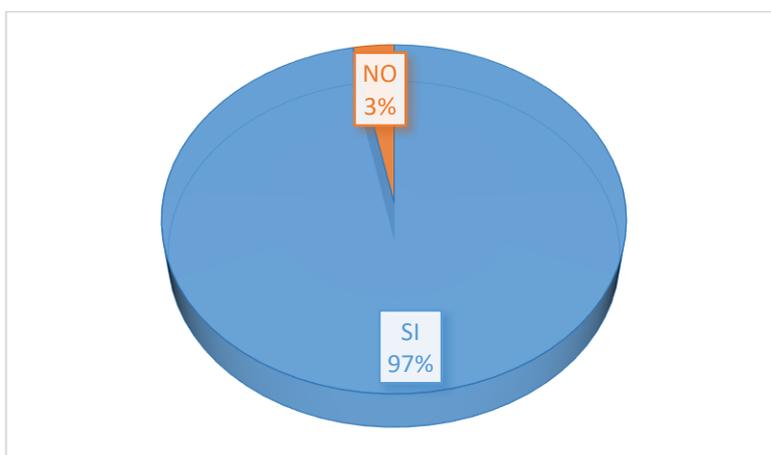


Gráfico N° 9: Pregunta N° 5 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 97% que son 62 estudiantes menciona los juegos predeportivos si les enseña los diferentes deportes individuales y colectivos mientras tanto que el 3% que son 2 estudiantes mencionan que no.

Interpretación:

Un porcentaje muy alto de los estudiantes encuestados piensan que el practicar los juegos predeportivos si les va enseñar los diferentes deportes tanto individuales como colectivos para conocerlos y poder tener una iniciación deportiva en edades tempranas.

Pregunta N° 6: ¿Piensa usted que la disciplina del Atletismo ayuda en su motricidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	55	86%
POCO	7	11%
NADA	2	3%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 10: Pregunta N° 6 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

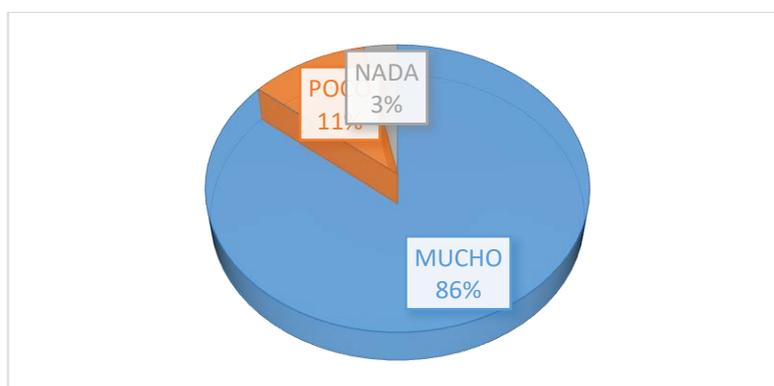


Gráfico N° 10: Pregunta N° 6 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 86% que son 55 estudiantes menciona que la disciplina de atletismo ayuda mucho en la motricidad, mientras tanto hay un 11% que son 7 estudiante mencionan poco y por otra parte de los encuestados el 3% que son 2 estudiantes mencionan que nada.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que un alto índice de encuestados piensa que el practicar el atletismo ayudara en el desarrollo de su motricidad mediante los diferentes ejercicios que se realizan durante la práctica de Cultura Física según el nivel de dificultad que requiera cada año.

Pregunta N° 7: ¿Cree usted que las actividades deportivas ayudan en la iniciación del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	47	73%
NO	17	27%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 11 Pregunta N° 7 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

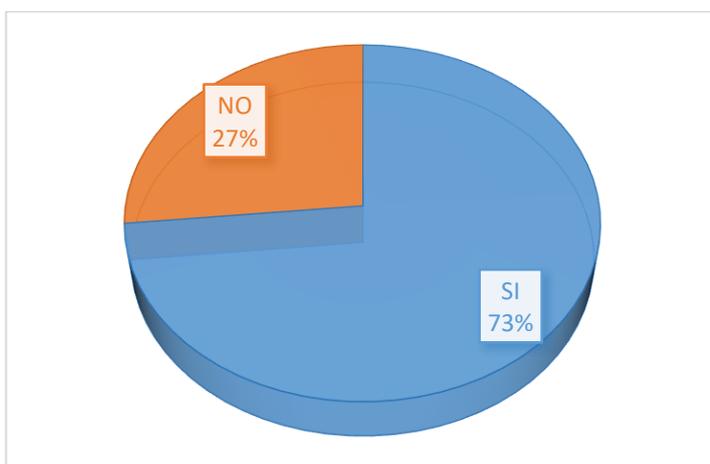


Gráfico N° 11 Pregunta N° 7 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 73% que son 43 estudiantes menciona que las actividades deportivas si ayudan en la iniciación del atletismo mientras tanto que el 27% que son 17 estudiantes mencionan que no.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos un alto porcentaje de los encuestados respondieron que las actividades deportivas si aporta para la iniciación deportiva ya tienden a implementar familiarización a las diferentes disciplinas deportivas.

Pregunta N° 8: ¿Piensa usted que los movimientos naturales contribuyen en el aprendizaje de las técnicas del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	59	92%
NO	5	8%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 12 Pregunta N° 8 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

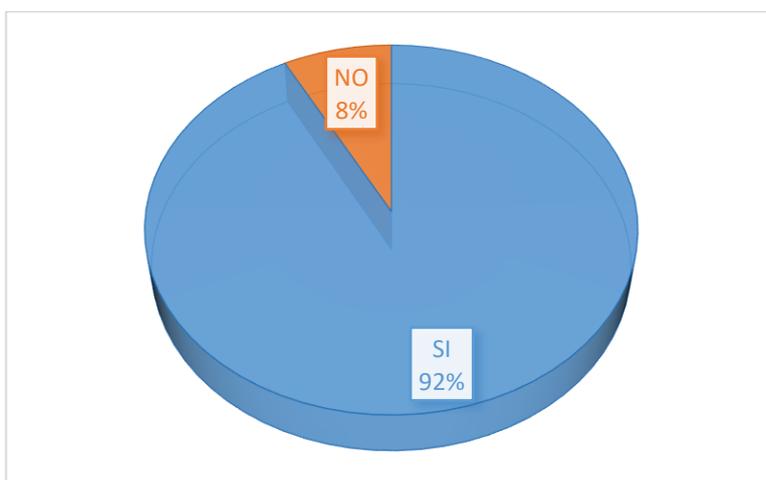


Gráfico N° 12 Pregunta N° 8 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 92% que son 43 estudiantes menciona que los movimientos naturales si contribuyen en el aprendizaje de las técnicas del atletismo mientras tanto que el 8% que son 5 estudiantes mencionan que no.

Interpretación:

Un porcentaje muy alto de los estudiantes encuestados piensan que los movimientos naturales como son caminar, correr, reptar, saltar tienen un gran aporte para el aprendizaje de las técnicas del atletismo.

Pregunta N° 9: ¿Está de acuerdo que las capacidades físicas inciden en el rendimiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	60	94%
NO	4	6%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 13 Pregunta N° 9 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

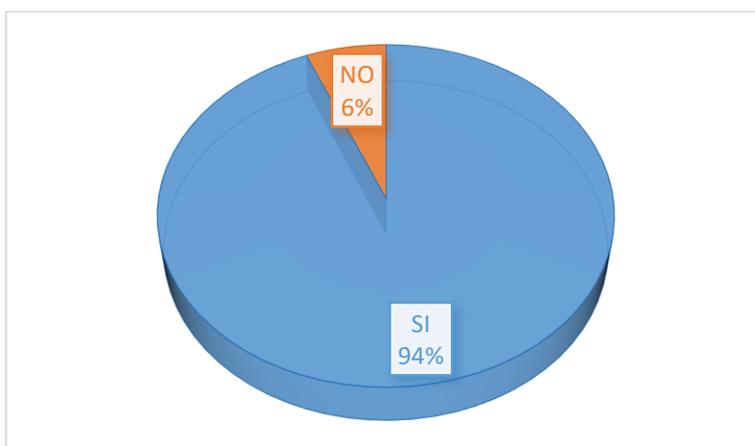


Gráfico N° 13 Pregunta N° 9 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 94% que son 60 estudiantes menciona que las capacidades físicas si inciden en el rendimiento deportivo mientras tanto que el 6% que son 4 estudiantes mencionan que no.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que un alto índice de encuestados piensa que las capacidades físicas velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza inciden para que un deportista tenga un desempeño optimo durante una práctica o competición ya que esto con lleva a una buena o mala condición física.

Pregunta N° 10: ¿Piensa usted que la condición física es necesaria para la práctica del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	53	83%
POCO	10	16%
NADA	1	2%
TOTAL	64	100%

Tabla N° 14 Pregunta N° 10 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

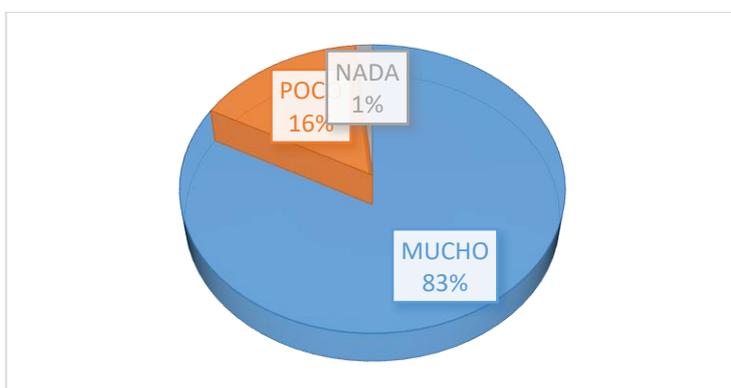


Gráfico N° 14 Pregunta N° 10 Estudiantes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 83% que son 53 estudiantes menciona que la condición física es muy necesaria para la práctica del atletismo, mientras tanto hay un 16% que son 10 estudiante mencionan poco y por otra parte de los encuestados el 2% que es 1 estudiante mencionan que nada.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos un alto porcentaje de los encuestados respondieron que la condición física es muy fundamental ya que esta depende del nivel de desarrollo de las capacidades físicas para poder medir la condición física de un deportista.

4.2. Encuestas realizadas a los docentes

Pregunta N° 1: ¿Conoce usted en qué consisten los juegos predeportivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 15 Pregunta N° 1 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

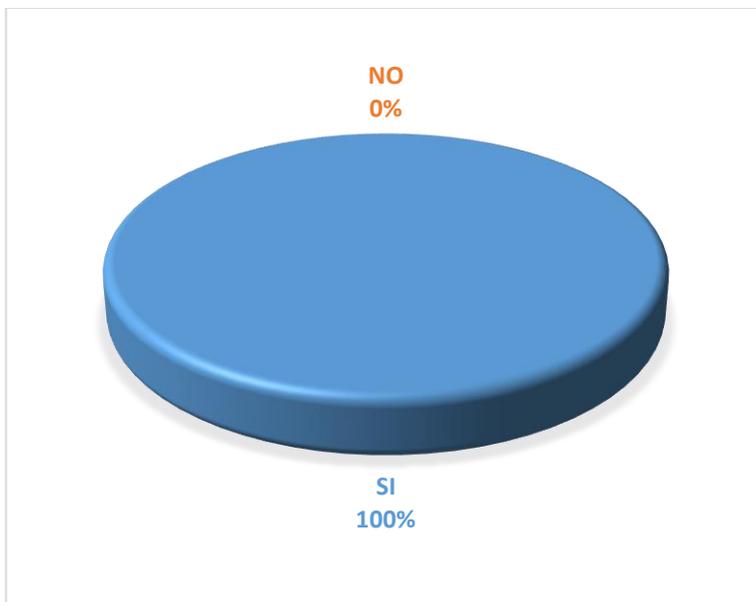


Gráfico N° 15 Pregunta N° 1 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% es decir toda la población de docentes conocen acerca de los juegos predeportivos.

Interpretación:

Toda la población de docentes conoce sobre los juegos predeportivos, cual es el objetivo que brindan durante su práctica.

Pregunta N° 2: ¿Piensa usted que las motivaciones y dinámicas mejoran la práctica de las actividades lúdicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 16 Pregunta N° 2 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

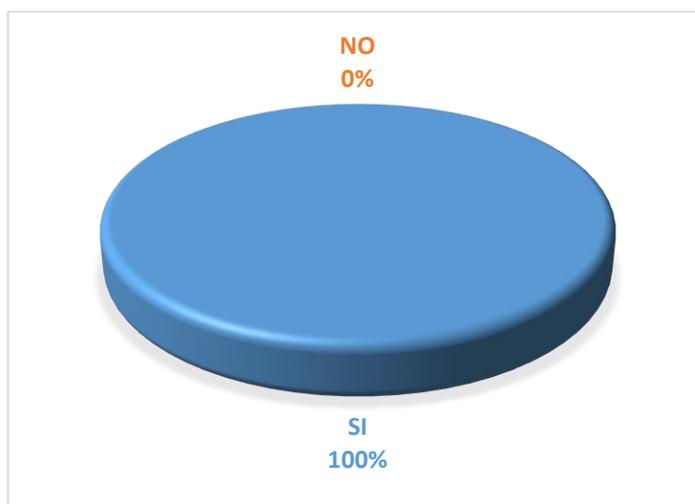


Gráfico N° 16 Pregunta N° 2 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% es decir toda la población de docentes mencionan que las motivaciones y dinámicas si mejoran la práctica de las actividades lúdicas.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que todos los encuestados piensan que las motivaciones y dinámicas si ayudan durante la práctica, ya que las mismas nos ayudan a que el niño este predispuesto anímicamente y activo, para de esta manera la clase sea muy entretenida y dinámica.

Pregunta N° 3: ¿Está de acuerdo que la práctica de los juegos predeportivos mejoran las destrezas y habilidades de los niños?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	4	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 17 Pregunta N° 3 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)



Gráfico N° 17 Pregunta N° 3 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% que son un total de 4 docentes menciona que la práctica de los juegos predeportivos si mejora las destrezas y habilidades de los niños.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos toda la población encuestada está de acuerdo que el practicar juegos predeportivos contribuye en el desarrollo de las destrezas y habilidades de los niños.

Pregunta N° 4: ¿Aplica usted en la práctica de Cultura Física los juegos predeportivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	0	0%
A VECES	1	25%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 18 Pregunta N° 4 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

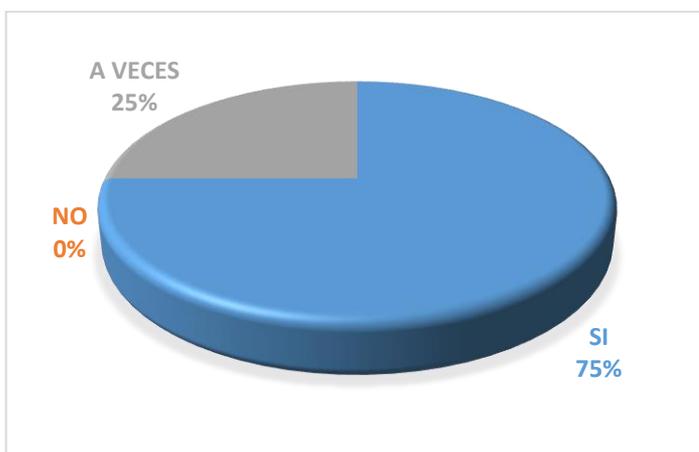


Gráfico N° 18 Pregunta N° 4 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 75% que son 3 docentes si aplica durante la práctica de Cultura Física los juegos predeportivos, mientras tanto que el 25% que es 1 docente dice que no.

Interpretación:

Luego de la tabulación correspondiente se puede mencionar que la mayoría de docentes practican durante sus clases ya que este es el medio con el cual los niños van a conocer varios deportes y reglas básicas.

Pregunta N° 5: ¿Piensa usted que realizando juegos predeportivos, los niños aprenderán diferentes deportes individuales y colectivos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 19 Pregunta N° 5 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

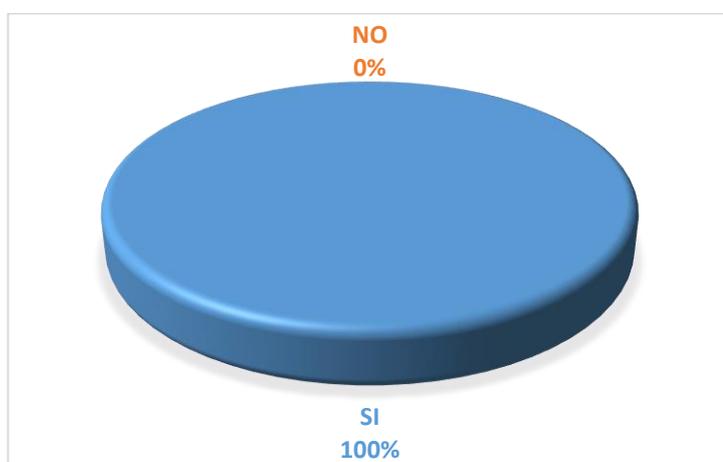


Gráfico N° 19 Pregunta N° 5 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% es decir toda la población de docentes piensa que los juegos predeportivos da a conocer diferentes deportes individuales y colectivos.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que todos los encuestados piensa que para conocer y practicar los diferentes deportes tanto individuales como colectivos se los puede hacer mediante la práctica de los juegos predeportivos.

Pregunta N° 6: ¿Piensa usted que la disciplina del Atletismo contribuye en la motricidad del niño?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	4	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 20 Pregunta N° 6 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

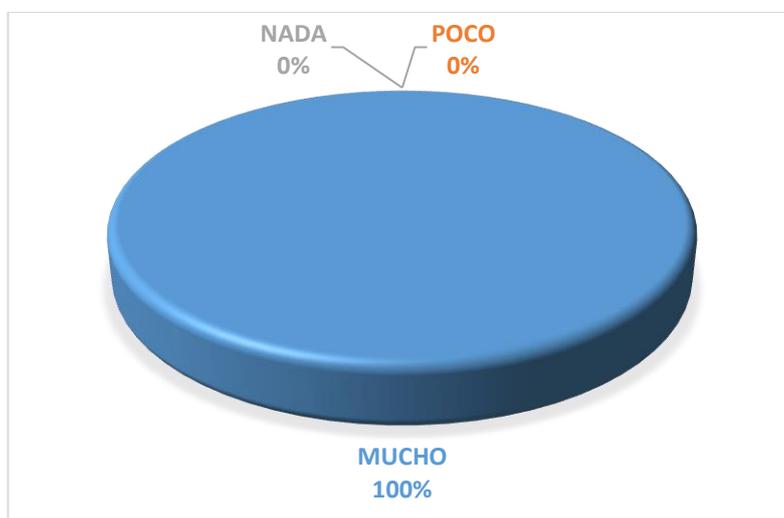


Gráfico N° 20 Pregunta N° 6
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% que son un total de 4 docentes menciona que la disciplina del Atletismo contribuye mucho en la motricidad del niño.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos, toda la población encuestada está de acuerdo que una herramienta para el desarrollo de la motricidad del niño se puede obtenerla mediante la práctica del Atletismo.

Pregunta N° 7: ¿Cree usted que las actividades deportivas ayudan en la iniciación del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	3	75%
NO	1	25%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 21 Pregunta N° 7 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

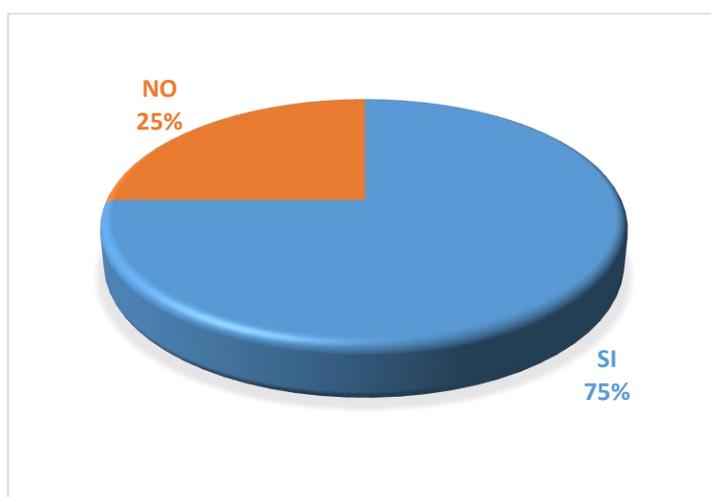


Gráfico N° 21 Pregunta N° 7 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 75% que son 3 docentes opina que las actividades deportivas si ayudan en la iniciación del atletismo, mientras tanto que el 25% que es 1 docente dice que no.

Interpretación:

Luego de la tabulación correspondiente se puede mencionar que la mayoría de docentes opina que la iniciación del atletismo se da mediante la práctica de actividades deportivas ya que estas se enfocan a una ambientación al deporte que se quiera enfocar.

Pregunta N° 8: ¿Piensa usted que los movimientos naturales contribuyen en el aprendizaje de las técnicas del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 22 Pregunta N° 8 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

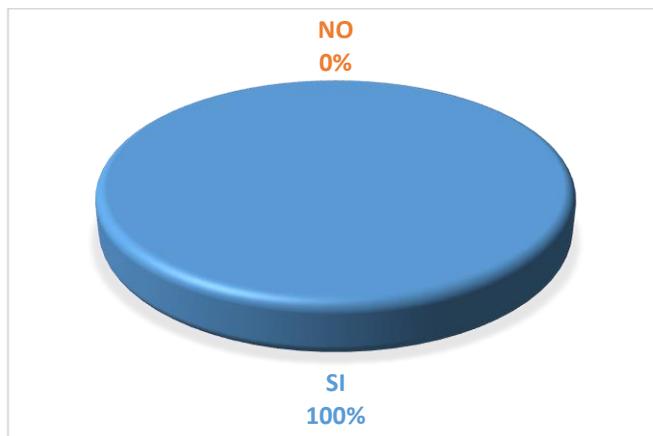


Gráfico N° 22 Pregunta N° 8 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% es decir toda la población de docentes piensa que los movimientos naturales si contribuyen en el aprendizaje de las técnicas del atletismo.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se da a notar que todos los encuestados piensa que uno de los factores que favorecen en el aprendizaje de las técnicas del atletismo son los movimientos naturales, ya que el caminar, saltar, entre otros influye en su aparato locomotor.

Pregunta N° 9: ¿Está de acuerdo que las capacidades físicas inciden en el rendimiento deportivo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 23 Pregunta N° 9 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

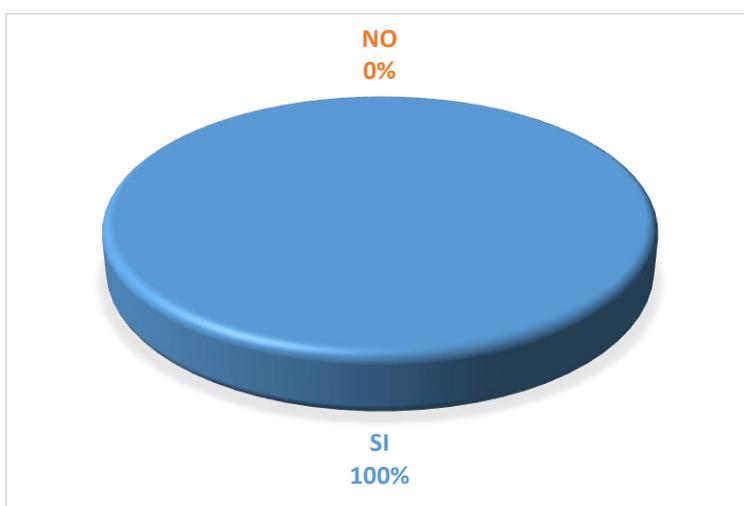


Gráfico N° 23 Pregunta N° 9 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% que son un total de 4 docentes menciona que las capacidades físicas si inciden en el rendimiento deportivo.

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos, toda la población encuestada está de acuerdo que un factor que influye en el rendimiento de un deportista o un niño es el nivel o estado de cada una de sus capacidades físicas ya sea velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

Pregunta N° 10: ¿Piensa usted que la condición física es necesaria para la práctica del atletismo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
MUCHO	4	100%
POCO	0	0%
NADA	0	0%
TOTAL	4	100%

Tabla N° 24 Pregunta N° 10 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

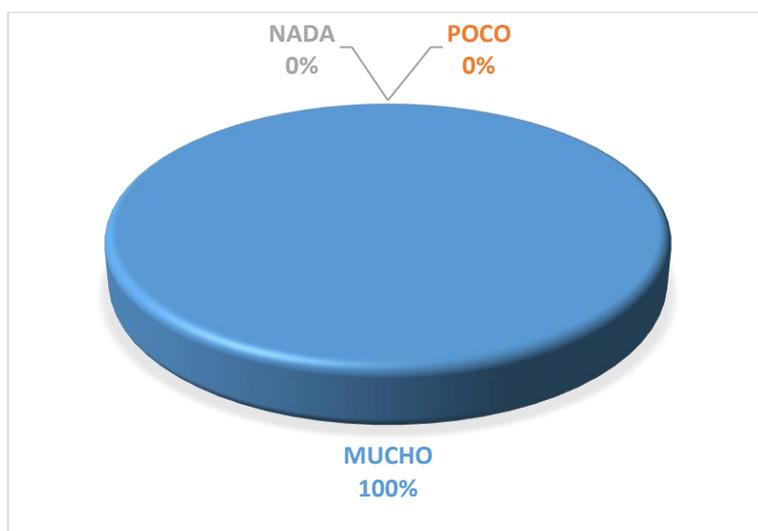


Gráfico N° 24 Pregunta N° 10 Docentes
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Análisis:

Según los encuestados el 100% que son un total de 4 docentes menciona que la condición física es muy necesaria para la práctica del atletismo

Interpretación:

Podemos mencionar que luego de la tabulación respectiva los datos obtenidos, toda la población encuestada está de acuerdo que la condición física es uno de los requerimientos principales para una buena práctica o desempeño en el atletismo.

4.3. Comprobación de la hipótesis

4.3.1. Planteamiento de la Hipótesis

H0: Los juegos predeportivos **no** inciden en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato de la provincia del Tungurahua.

H1: Los juegos predeportivos **si** inciden en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato de la provincia del Tungurahua.

Para la realización del Chi-cuadrado se tomó en cuenta el total de las preguntas, 2 de la variable independiente, y 2 de la variable dependiente para la comprobación respectiva.

4.3.2. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$ de confianza.

4.3.3. Descripción de la población

Se aplicó a todos los estudiantes y docentes de la institución.

Población	Numero	Porcentaje
Estudiantes	64	94%
Docentes	4	6%
Total	68	100%

Tabla N° 25: Población y Muestra
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

4.3.4. Calculo del Chi cuadrado

Para la obtención del CHI cuadrado se tomó en cuenta la aplicación de la siguiente formula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

Donde:

<p>X^2 = Ji cuadrado</p> <p>\sum = Sumatoria.</p> <p>O = Frecuencias Observadas.</p> <p>E = Frecuencias Esperadas</p>

Grado de libertad

Primeramente, determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 4 columnas y aplicando la siguiente formula:

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(4-1)$$

$$gl = 1 \times 3 = 3$$

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 7,815.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

	ESTUDIANTES		DOCENTES		TOTAL
	PREGUNTA N° 1	PREGUNTA N° 4	PREGUNTA N° 5	PREGUNTA N° 10	
CRITERIOS A FAVOR	36	49	4	4	93
CRITERIOS EN CONTRA	28	15	0	0	43
TOTAL	64	64	4	4	136

Tabla N° 26 Frecuencias Observadas

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

FRECUENCIAS ESPERADAS

	ESTUDIANTES		DOCENTES		TOTAL
	PREGUNTA N° 1	PREGUNTA N° 4	PREGUNTA N° 5	PREGUNTA N° 10	
CRITERIOS A FAVOR	43,76	43,76	2,74	2,74	93
CRITERIOS EN CONTRA	20,24	20,24	1,26	1,26	43
TOTAL	64	64	4	4	136

Tabla N° 27 Frecuencias Esperadas
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

FRECUENCIAS CALCULADAS

O	E	(O-E)	(O-E) ² /E	(O-E) ² /E
36	43,76	-7,76	60,29	1,38
49	43,76	5,24	27,41	0,63
4	2,74	1,26	1,60	0,58
4	2,74	1,26	1,60	0,58
28	20,24	7,76	60,29	2,98
15	20,24	-5,24	27,41	1,35
0	1,26	-1,26	1,60	1,26
0	1,26	-1,26	1,60	1,26
CALCULO DE CHI CUADRADO				10,04

Tabla N° 28 Frecuencias Calculadas
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

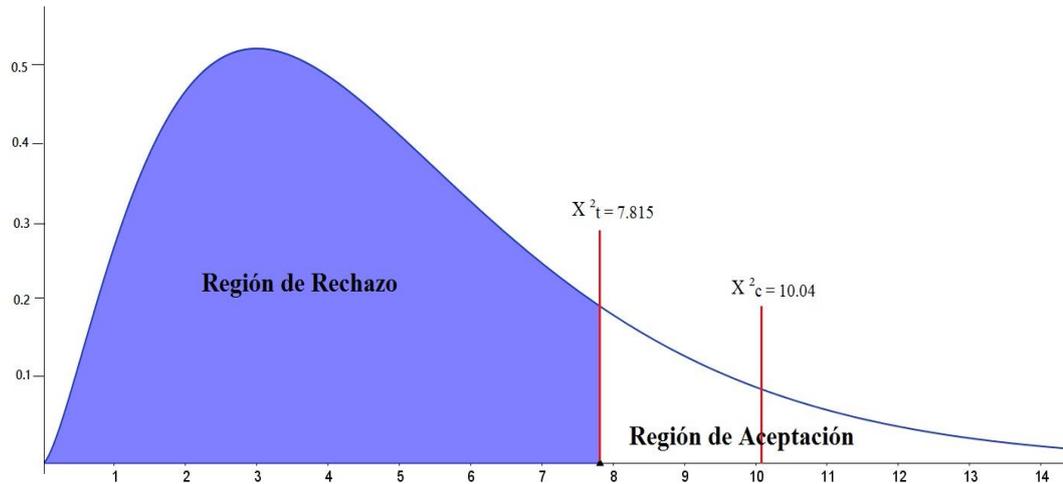


Gráfico N° 25 Chi cuadrado
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

4.3.5. Decisión

Con 3gl y con el Chi cuadrado calculado como resultado $X^2_c = 10.04$ siendo mayor que el Chi cuadrado teórico $X^2_t = 7.815$, por lo tanto, se ubica según la gráfica en la región de aceptación de la hipótesis alternativa.

H1: Los juegos predeportivos **si** inciden en el aprendizaje del atletismo de los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz del cantón Ambato de la provincia del Tungurahua.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se concluye que los juegos predeportivos tienen un gran aporte para el aprendizaje a la disciplina del atletismo en los niños de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz brindando un mejor desarrollo de sus habilidades y destrezas, contribuye en la iniciación de técnicas básicas mediante diferentes actividades que ayudan a la ambientación y aporta con la masificación de las diferentes pruebas que tiene la disciplina tanto individuales como colectivas.

Se deduce que al aplicar dinámicas, motivaciones y el método directo como unas de las estrategias metodológicas los estudiantes tienen un mejor desempeño durante la ejecución en la práctica del atletismo, ya que el docente previamente con una correcta planificación según las necesidades y el nivel de dificultad que requieren los estudiantes de cuarto y quinto año en este caso se da una excelente práctica.

Los docentes de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz tienen un escaso nivel de práctica de los juegos predeportivos ya que existe un desinterés por parte de las autoridades de la institución, donde se da a notar que los estudiantes no cuentan con la suficiente formación deportiva en edad de iniciación y un escaso conocimiento sobre las pruebas que brinda la disciplina del atletismo.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda que los docentes incorporen en su planificación anual los juegos predeportivos de una forma óptima, siempre teniendo en cuenta el nivel de dificultad y las necesidades requeridas de los estudiantes de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz según el año en el que se trabaje y se cumpla todo lo planificado.

Se sugiere utilizar los métodos y técnicas adecuados según la edad, tanto para la enseñanza como la práctica del Atletismo, el uso de motivaciones y dinámicas brindará un ambiente óptimo y activo previo por parte de los estudiantes, de esta manera las clases serán más entretenidas, divertidas alcanzando esta forma que el proceso enseñanza aprendizaje será muy óptimo en los educandos, logrando así alcanzar los objetivos establecidos en cada una de las clases.

Es primordial trabajar en edades inferiores la iniciación deportiva mediante los juegos predeportivos con diferentes variaciones para de esta manera se pueda fomentar todos los deportes principalmente el atletismo, la misma que brinda varias pruebas de participación, obteniendo así una variedad de atletas en diferentes disciplinas deportivas y así se cambiará la práctica monótona de un solo deporte en la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

Bibliografía

- Arce, M. d., & Cordero, M. d. (2001). Desarrollo Motor Grueso Del Niño en Edad Preescolar: Periodo de Educación Física en Jardines Infantiles. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Barbieri, A., & Papis, O. (2003). Deporte y recreación accesibles. Buenos Aires: Nobuko.
- Blázquez, D. (2013). Iniciación a los deportes de equipo del juego al deporte: de los 6 a los 10 años. Barcelona: INDE.
- Brinnitzer, M. (2004). Juegos y técnicas de recreación. Buenos Aires: Editorial Bonum.
- Castañer, M., & Camerino, O. (2001). La Educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la Reforma. Barcelona: INDE.
- Consalvo, C. (2005). Juegos al aire libre para el aprendizaje experimental: Outdoors training. Madrid: Universitaria Ramon Areces.
- Coronado, A. (1986). Iniciación al Atletismo. Madrid: Alhambra.
- Corrales Ruíz, H. &. (2016). La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo (Doctoral dissertation). Santiago de Cali: Anon.
- Díaz, J. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: INDE.
- Dietrich, M., Klaus, C., & Lehnertz, K. (2007). MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona: Paidotribo.
- Española, C. (1984). Tiempo libre, tiempo para educar. Barcelona: Cáritas Española.
- Flor, I., Gándara, C., & Revelo, J. (2009). Manual de Educación Física. Madrid: Equipo Cultural.
- Fusté, X. (2004). JUEGOS DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES COLECTIVOS. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- García, J. (2007). Juegos predeportivos para la educación física y el deporte. Sevilla: Wanceulen S.L.
- Guimaraes, T. (2002). El Entrenamiento Deportivo. Capacidades Físicas. San José: EUNED.

- Martínez, M. (1995). Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- Melvin, W. (2002). NUTRICIÓN PARA LA SALUD LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Méndez, A. (2003). NUEVAS PROPUESTAS LÚDICAS PARA EL DESARROLLO CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez, A., & Méndez, C. (2004). LOS JUEGOS EN EL CURRÍCULUM DE LA E.F. Editorial Paidotribo.
- Ministerio de Educacion. (2016). Currículo de EGB y BGU Educación física. Quito: Anonimo.
- Ortega, R. (1992). Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Sant, J. (2005). METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO. Badalona: Paidotribo.
- Yamandú, I. (2006). Actividad física: nuevas perspectivas. Buenos Aires: Editorial Dunken.
- Ziporovich, P. (1999). Recreacion, un espacio multifacetico. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.

ANEXOS



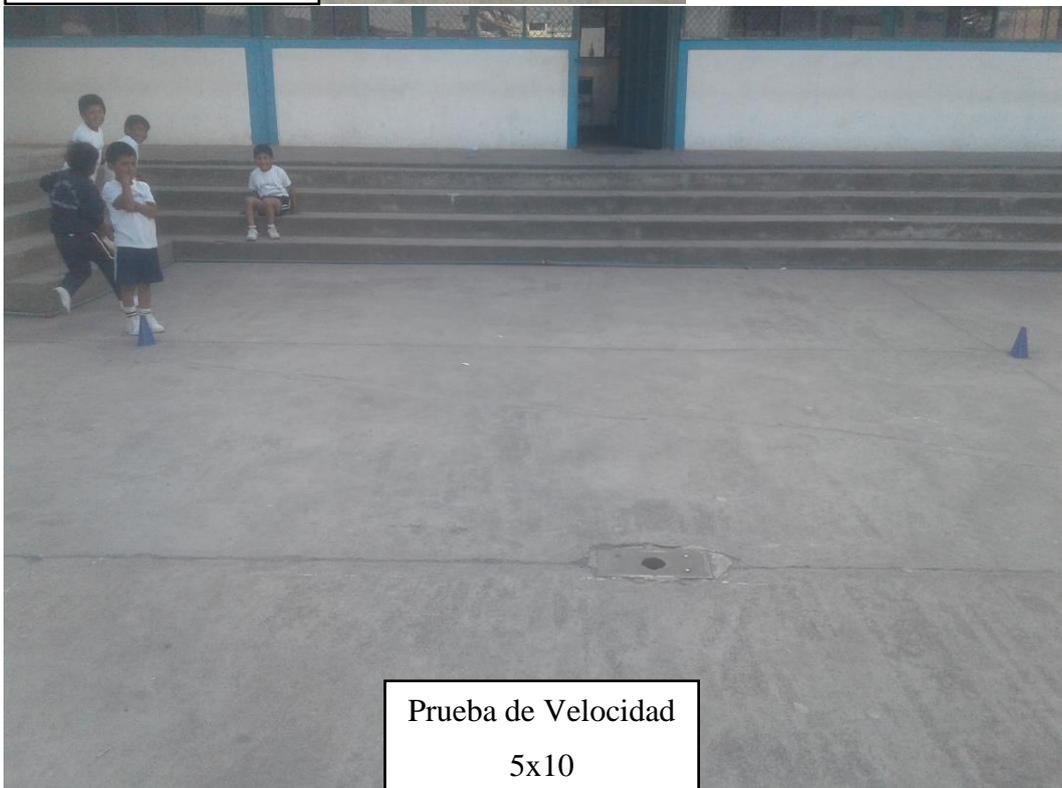
Toma de muestra
de Peso



Toma de muestra
de Estatura



Prueba de Salto de Longitud



Prueba de Velocidad 5x10

ARTICULO ACADÉMICO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL ATLETISMO Y EL DESARROLLO DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

josemasabanda22.cf@gmail.com

Octubre 2016 – marzo 2017

RESUMEN

La presente investigación se focalizó en el efecto de un programa de iniciación deportiva al atletismo en los estudiantes de cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz, como objetivo presenta el desarrollo de sus capacidades físicas condicionales, las cuales tienen diferentes factores que inciden en su evolución como la edad, las condiciones genéticas, entre otras, siendo la más principal la época en la cual el niño se inicia a una actividad física.

Mediante la batería de test Eurofit fue el método con el que se calculó el desarrollo y evolución de cada uno de los estudiantes, después de la ejecución del programa, mediante 4 pruebas previamente seleccionadas. Donde los resultados fueron positivos siendo el programa de iniciación deportiva eficaz ya que se pudo alcanzar con eficiencia las metas propuestas que fueron evolucionar y mantener las capacidades físicas condicionales y coordinativas de una forma óptima.

PALABRAS CLAVE

Praxiología motriz, capacidades físicas condicionales, condición genética, desarrollo biológico.

ABSTRACT

The present investigation focused on the effect of a sports initiation program on athletics in fourth and fifth year students of the Teniente Hugo Ortiz Educational Unit, in order to present the development of their conditional physical abilities. In their evolution as age, The genetic conditions, among others, being the most important of the time in which the child starts a physical activity.

The Eurofit test battery was the method used to calculate the development and evolution of each student, after the program was completed, using 4 selected tests. Where the results were positive in the effective sports initiation program that was achieved with the performance of the proposed goals that were evolving and maintain the conditional and coordinating physical capacities in an optimal way.

KEYWORDS

Motor praxiology, conditional physical abilities, genetic condition, biological development.

INTRODUCCIÓN

Dentro de la presente investigación se pretende mejorar en las capacidades físicas condicionales de los niños, donde el desarrollo y la evolución del aparato locomotor y la condición física del niño durante su infancia está muy relacionada con el proceso del crecimiento y maduración, donde el niño pasa a ser joven por ende sufre aumentos en sus estructuras corporales, donde (Majem, 2006) define capacidades físicas como predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo y permiten que los movimientos sean factibles de medida y mejora a través del entrenamiento. Estas son elementos determinantes para el desempeño y adaptación de los niños a los diferentes medios que se presenten, ya sean escolares, profesionales y deportivos, las capacidades físicas como son (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) son el componente fundamental de los jóvenes.

Durante la vida de un niño se puede mencionar que el papel fundamental es la iniciación deportiva, (Hernández, 2005) la define como una actividad diseñada para los niños los cuales empiezan a adentrarse al mundo del deporte ya que es un proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

En las edades infantiles se ha creado un sistema estructurado que aporta en el proceso de la actividad física deportiva, uno de los principales factores que intervienen para alcanzar los objetivos deportivos es el desarrollo biológico en que se encuentra el niño.

Es importante realizar un análisis profundo de los diferentes objetivos y actividades deportivas escolares, que logren alcanzar un desarrollo multilateral óptimo y a la vez ir creando las bases generales que luego aporten en el trabajo deportivo. (Moreno, 2008).

Según, (Hernández, 2005) después de una investigación sobre la aproximación a la iniciación deportiva enfocada desde la praxiología motriz de los niños de 8 años, donde el objetivo fue encaminar a los niños a iniciar una práctica de un deporte y al ejercicio físico, donde ha sido necesario evaluar a varias instituciones educativas en donde se habían aplicado varios test sobre la interacción motriz y aspectos espaciales y desarrollo de las capacidades físicas, donde los resultados obtenidos fueron positivos teniendo como resultado un incremento de motivación de los estudiantes para la práctica de un deporte de su agrado.

Eurofit habían surgido una serie de baterías de pruebas de este género, la primera de ellas fue creada en 1965 por la Asociación Americana para la Salud, la Educación Física y la Recreación (AAHPER) que constaba sólo de seis pruebas (fuerza de la musculatura flexora de la extremidad superior; resistencia muscular abdominal; agilidad; potencia de la extremidad inferior; velocidad de desplazamiento; y resistencia cardiovascular). En 1969 la Asociación Canadiense para la Salud, la Educación Física y la Recreación (CAHPER) desarrolla otra batería similar a la anterior, con pequeñas variaciones en las pruebas que pretendían medir dichas capacidades. A tenor de esto se fueron elaborando otros tests similares en Europa, pero no fue hasta 1977 cuando el Consejo de Europa propone un Comité de expertos que se encarguen de estudiar y desarrollar el deporte en los países miembros (CDDS), lo cual dio como fruto la creación en 1983 de la batería de test Eurofit. (Gonzales & Vargas, sf).

Hoy en día las ciencias del deporte aportan al estudio y análisis en el proceso de detección de talentos (Williams & Reilly, 2000), en diferentes deportes y en función de diversos criterios. Se puede mencionar que en primer lugar es necesario establecer las bases teóricas enfocadas en el análisis, control, valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje, y por último en el entrenamiento.

El objetivo que va a brindar esta investigación es desarrollar y mantener las capacidades físicas condicionales de una manera óptima mediante un programa de iniciación deportiva enfocada en la disciplina de atletismo, con el fin que los niños obtengan bases deportivas de la disciplina y un agrado por la práctica deportiva.

MÉTODO

Sujetos

Para la presente investigación se tomó la muestra de estudio que estuvo conformada por 80 estudiantes, los mismos que se encuentran entre 8 y 10 años promedio de ambos sexos, con un peso entre 30 lb. – 76 lb. y un rango de altura entre 114 cm. – 139 cm. pertenecientes a cuarto y quinto año de la Unidad Educativa Teniente Hugo Ortiz.

AÑO	8 – 10 años
CUARTO	45
QUINTO	35
TOTAL	80

Materiales

Para la medición antropométrica se utilizó una balanza y una cinta métrica, para la toma de tiempo se utilizó un cronometro, para la toma de la prueba de flexibilidad se utilizó un banco sueco y un flexómetro para la medición del salto.

Para el análisis estadístico se utilizó el Software estadístico SPSS 22.0 para determinar medidas de evaluaciones en las capacidades físicas condicionales en el antes y después del programa de iniciación deportiva mediante la Prueba de rangos de Wilcoxon la consta de una prueba no paramétrica de comparación de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas.

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

A cada uno de los estudiantes se le aplicó la valoración antropométrica y la Batería del Test EUROFIT, el objetivo principal del mismo es la medición y evaluación de la condición física mediante diferentes pruebas, según la necesidad se ha seleccionado las siguientes:

N°	Prueba	Capacidad física
1	Tapping test	Velocidad cíclica de acción de los brazos
2	Salto de longitud sin impulso	Fuerza explosiva de las piernas
3	5 x 10	Velocidad, desplazamiento y agilidad
4	Sit and reach modificado	Flexibilidad de la cintura

Tabla N° 29: Pruebas Test Eurofit
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Toma de peso y estatura



Gráfico N° 26: Toma de peso y estatura
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Prueba Tapping test

Se aplicó el Tapping test el cual consistió topar 25 pares de veces en el menor tiempo posible con la mano dominante dos círculos que estaban separados en una distancia de 80cm, mientras que la mano no dominante se la colocó en un rectángulo de color azul.



Gráfico N° 27: Prueba Tapping Test
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Prueba de Salto de longitud

Se realizó la segunda prueba que fue el salto de longitud donde, el estudiante debía saltar sin impulso lo más largo posible para después ser tomada la medida entre la línea de partida y la huella más retrasada.



Gráfico N° 28: Salto de Longitud
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Prueba Velocidad 5 x 10 m.

Para medir la velocidad se aplicó la prueba 5x10 donde se ubica 2 conos a una distancia de 5 metros, se debió correr hasta la altura del cono N° 2 y volver a hacer lo mismo hasta el cono N° 1 donde fue la salida. Se repitió este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta, después pararía el cronómetro en el momento en que llegue a la salida tras efectuar el 5° viaje.



Gráfico N° 29: Prueba de Velocidad 5x10

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Sit and Reach

La prueba Sit and reach modificado se lo realizó de forma individual donde el estudiante descalzo se sienta con piernas extendidas y apoyadas en un cajón, flexiona el tronco hacia delante con los brazos extendidos, coloca las palmas en la regleta para alcanzar la distancia máxima durante 2 segundos.



Gráfico N° 30: Sit and Reach

Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se detalla los resultados obtenidos antes y después según mediante las pruebas seleccionadas del Test EUROFIT, con la ejecución del programa de iniciación deportiva que fue aplicado durante 2 sesiones por 4 semanas.

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Saltodespues - Saltoantes	Rangos negativos	1 ^a	12,50	12,50
	Rangos positivos	78 ^b	40,35	3147,50
	Empates	1 ^c		
	Total	80		
Flexiondespues - Flexionantes	Rangos negativos	10 ^d	36,00	360,00
	Rangos positivos	63 ^e	37,16	2341,00
	Empates	7 ^f		
	Total	80		
Tapingantes - Tapingdespues	Rangos negativos	4 ^g	24,00	96,00

	Rangos positivos	76 ^h	41,37	3144,00
	Empates	0 ⁱ		
	Total	80		
Velocidadantes - Velocidadespues	Rangos negativos	0 ^j	,00	,00
	Rangos positivos	80 ^k	40,50	3240,00
	Empates	0 ^l		
	Total	80		

Tabla N° 30 : Prueba de Wilconxon
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Según la tabla N° 30 la prueba de Wilcoxon nos detalla según el tipo de prueba aplicada los rangos promedios, sumatoria, positivos, negativos, empates. Después del análisis de la primera prueba del test aplicado, el salto de longitud muestra como resultado 78 muestras positivas, un negativo y un empate de 80 estudiantes, siendo este resultado un aspecto positivo.

En la segunda prueba flexión del tronco obtuvimos un resultado no muy favorable según los siguientes datos; 63 positivos, 10 negativos y 7 empates, según Hahn (Hahn, 1988) menciona que esto se debe a que no se ha trabajado adecuadamente en la flexibilidad en los niños en edades correspondientes de formación. Mientras tanto que la prueba del tapping test de la misma manera arrojó un resultado favorable como en la prueba de velocidad 5 x 10m. según (Wong, 2013) después de un estudio de un programa de iniciación de atletismo en niños de 9 años, en donde obtuvo un valor inicial promedio de 5.83 segundos en la prueba de velocidad, mientras que en la evaluación final arrojó un promedio de 5,6 segundos. Por lo que comparando los dos

resultados tanto de la presente investigación como la mencionada se pudo observar que hubo mejoría con los programas aplicados de la prueba de velocidad.

Por lo que se pudo verificar como en otros artículos que la Bateria de test Eurofit es muy confiable para la verificación de resultados después de un proceso de entrenamiento enfocado en medir las capacidades físicas, el programa de iniciación deportiva si brinda resultados positivos en edades tanto 8 a 10 años, como lo mismo se pudo constatar en edades de 12 a 18 años donde se aplicaron sesiones de entrenamiento. Siendo esta utilizada en diferentes ámbitos, ya sea enfocada a un determinado deporte como el atletismo, balón mano o en las capacidades físicas de los deportistas.

Estadísticos de prueba^a				
	Salto después – Salto antes	Flexión después – Flexión antes	Taping antes – Taping después	Velocidad antes – Velocidad después
Z	-7,667 ^b	-5,503 ^b	-7,310 ^b	-7,770 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,000	,000	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon				
b. Se basa en rangos negativos.				

Tabla N° 31: Estadística Prueba Wilcoxon
Elaborado por: MASABANDA, Jose (2017)

Los resultados obtenidos en la Tabla N°31 se aceptó la hipótesis alternativa ya que según la prueba de Wilcoxon, se rechaza la hipótesis nula si es mayor que 0. Por lo que en la tabla anterior todos los resultados son favorables y por ende si se obtuvo beneficios en los estudiantes.

CONCLUSIONES

Con la aplicación del programa de iniciación deportiva se pudo desarrollar de manera óptima las capacidades físicas en su mayoría ya que todo depende de la edad y la genética de los niños, en edades iniciales es más factible implementar el desarrollo de las mismas para poder seguir un proceso, mientras más temprana la edad es mucho mejor y por ende se va a obtener resultados muy favorables.

Cada una de las pruebas realizadas muestran que cada una de las capacidades físicas no se desarrollan de la misma manera, por lo que se requiere actividades específicas y a una edad determinada, ya que solo en el test de flexibilidad no se obtuvo un resultado muy favorable siendo este muy limitado, mientras que en las demás pruebas se tuvo un excelente resultado en el desarrollo notable de las capacidades físicas de los estudiantes.

Los datos obtenidos de la presente investigación pueden ser muy útiles para futuras investigaciones, ya sea para comparaciones o para enriquecer su coeficiente intelectual.

REFERENCIAS

García, J., Cañadas, M., & Parejo, I. (2007). UNA REVISIÓN SOBRE LA DETECCIÓN Y SELECCIÓN DEL TALENTO EN BALONMANO . UCAM grupos de investigacion, 8.

Gonzales, M., & Vargas, A. (sf). POSIBILIDADES EDUCATIVAS DE LA BATERIA DE TEST EUROFIT EN EL MARCO DE LA EDUCACION PRIMARIA OBLIGATORIA. LAS PRUEBAS DE: FLEXION DE TRONCO, DETENTE HORIZONTAL Y FUERZA DE TRONCO. Ciencia del deporte, 6.

Gutiérrez, F. (2007). EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN JÓVENES BOGOTANOS APLICABLE EN ESPACIOS Y CONDICIONES LIMITADAS. Hallazgos, 26.

Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona: Roca.

- Hernández, J. (2005). Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- Majem, S. (2006). Actividad física y salud. Barcelona: Masson. S.A.
- Moreno, A. (2008). Iniciación deportiva y su preparación. Argentina: Cid.
- Sánchez, A., Saavedra, J., Molina, S., Domínguez, A., & De la Cruz, E. (2007). VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL DE LAS SELECCIONES EXTREMEÑAS DE BALONMANO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN. e-balonmano.com: Revista Digital Deportiva, 12.
- Tolano, E., Dórame, Z., Preciado, M., Toledo, I., Serna, A., & Gavotto, O. (2015). EFECTO DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 7.
- Ulbrich, A., Bozza, R., Machado, H., Michelin, A., Vasconcelos, I., Stabelini, A., . . . Campos, W. (2007). Aptitud física en niños y adolescentes de diferentes prácticas maduracionales. FITNESS PERFORMANCE, 6.
- Ulbrich, A., Bozza, R., Machado, H., Michelin, A., Vasconcelos, I., Stabelini, A., . . . Campos, W. (2007). Aptitud física en niños y adolescentes de diferentes prácticas maduracionales. Fitness & Performance Journal, 6.
- Valero, A. (2006). LA INICIACION AL DEPORTE DEL ATLETISMO: DEL MODELO TRADICIONAL A LOS NUEVOS ENFOQUES METODÓLOGICOS. Kronos, 11.
- Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences, 18.
- Wong, M. (2013). Efecto de un programa de iniciación deportiva en niños basado al atletismo. (Tesis inédita de Licenciatura) Universidad Instituto Tecnológico de Sonora, Cd. Obregón. México, Mexico.