



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

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

Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA FALTA DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ATLETISMO INCIDEN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PRIMERA IMPRENTA” DEL CASERÍO SAN FRANCISCO DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ DEL CANTÓN PELILEO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010.”

AUTORA: Paredes Ríos María Bersabe

TUTORA: Lcda. M.S.c Guevara Ganan Graciela Jeannette

Ambato – Ecuador

2010

***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, sobre el tema:

“La falta de fundamentos básicos del atletismo inciden en el rendimiento físico de los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la escuela “Primera Imprenta” del caserío san francisco de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010.” Presentada por la Sta. PAREDES RÍOS MARÍA BERSABE, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción: 2009-2010 una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

Lcda. M.sc. Noemy Gaviño

Ing. Mg. Marcia Vásquez

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACION

En mi calidad de Tutora del trabajo de Graduación sobre el Tema:

“LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE ATLETISMO INCIDE EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN LOS NIÑOS/AS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “PRIMERA IMPRENTA” DEL CASERÍO SAN FRANCISCO DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ”, desarrollado por la egresada Paredes Ríos María Bersabe, de pregrado en cultura física, Considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos y meritos suficientes para ser sometido a la evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo 2010

TUTORA

.....
LCDA. M.sc. Guevara Graciela

C.C. 1802657518

AUTORÍA

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

Paredes Ríos María Bersabe
C.C: 1803103751

AUTORA

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis Padres que me enseñaron a soñar, a convertir en realidad mis sueños, para mantener vivas mis ilusiones y deseos de superación, a mis Hermanos que siempre están con migo, también a mis amigos que siempre buscan el desarrollo del deporte.

DEDICATORIA

El presente proyecto va dedicada a la persona más importante de mi vida mi hija María; quien ha sido el pilar fundamental para que yo pueda terminar este trabajo.

A ella va dedicado mi sacrificio y mi esfuerzo de ser una persona útil a la Patria y a la Sociedad, en este trabajo queda plasmado toda mi entrega, que de seguro servirá de una u otra manera a los futuros profesionales.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	PÁGINAS
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DEDICATORIA.....	V
ÍNDICE GENERAL.....	VI
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	IX
RESUMEN EJECUTIVO.....	X

INDICE

CAPITULO I

Introducción.....	1
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	4
1.2.3. Prognosis.....	6
1.2.4. Formulación del problema.....	6
1.2.5. Interrogantes.....	6
1.2.6.- Delimitación del Objeto de Investigación.....	7

1.3.- Justificación.....	7
1.4.-Objetivos.....	8
1.4.1.-Objetivo general.....	8
1.4.2.- Objetivos específicos.....	8
CAPÍTULO II	
2.1.- Antecedentes Investigativos.....	9
2.2.- Fundamentación Filosófica.....	11
2.3.- Fundamentación Legal.....	12
2.4.- Categorías Fundamentales.....	14
2.5.- Hipótesis.....	34
2.6.- Señalamiento de Variables.....	34
2.6.1.- Variable Independiente.....	34
2.6.2.- Variable dependiente.....	34
CAPÍTULO III	
3.1.- Modalidad básica de la Investigación.....	35
3.2.- Nivel o tipo de la Investigación.....	35
3.3.- Población y muestra.....	36
3.4.-Operacionalización de variables.....	37
3.5.- Plan de recolección de información.....	40
3.6.- Plan de procesamiento de la Información.....	40
CAPÍTULO IV	
4.1.- Análisis e Interpretación de Resultados.....	42
4.2.- Verificación de Hipótesis.....	56

CAPÍTULO V

5.1.- Conclusiones.....	59
5.2.- Recomendaciones.....	59

CAPÍTULO VI

6.1.- Datos Informativos.....	61
6.2.- Antecedentes de la propuesta.....	62
6.3.- Justificación.....	62
6.4.- Objetivos.....	64
6.5.- Análisis de Factibilidad.....	64
6.6.- Fundamentación.....	65
6.7.- Modelo Operativo.....	82
6.8.- Administración.....	83
6.9.- Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	84
Bibliografía.....	86
Anexo.....	87

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

Cuadro de Causa y Efecto.....	5
Categorías Fundamentales.....	14
Población y muestra.....	36
Matriz de operación de variables.....	38
Plan de recolección de información.....	40
Análisis de resultados.....	42
Verificación de hipótesis.....	56
Campana de Gaus.....	58
Manual para la aplicación de fundamentos básicos del atletismo.....	76
Pista para carreras.....	79
El impulso.....	80
Metodología.....	82
Administración (cuadro N°6).....	83
Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta (cuadro N°7).....	84
Anexos.....	87

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo realizado nos permite determinar que las institución educativa se encuentra realizando e implementando una planificación de gestión institucional, la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la Escuela “Primera Imprenta del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010.

También se encontró facilidad para el manejo de la aplicación de encuestas el cual ha reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada. Siendo el proyecto educativo un documento que permite la participación directa de los niños y Docentes, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), factible ha sido generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones, recomendaciones (mejorar alternativas) que servirá de apoyo para que el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta conocimiento más de los fundamentos básicos del atletismo para la institución, la responsabilidad de la aplicación estará a cargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la educación educativa. Considero que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento fortalecimiento y calidad.

INDICE

Introducción.....	1
CAPITULO I	
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	4
1.2.3. Prognosis.....	4
1.2.4. Formulación del problema.....	4
1.2.5. Interrogantes.....	4
1.2.6.- Delimitación del Objeto de Investigación.....	5
1.2.6.1.- Delimitación Espacial.....	5
1.2.6.2.-Delimitación Temporal.....	5
1.3.- Justificación.....	5
1.4.-Objetivos.....	6
1.4.1.-OBJETIVO GENERAL.....	6
1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
CAPÍTULO II	
2.1.- Antecedentes Investigativos.....	7
2.2.- Fundamentación Filosófica.....	8
2.3.- Fundamentación Legal.....	10
2.4.- Categorías Fundamentales.....	11

2.5.- Hipótesis.....	12
2.6.- Señalamiento de Variables.....	12
2.6.1.- Variable Independiente.....	12
2.6.2.- Variable dependiente.....	12
CAPÍTULO III	
3.1.- Enfoque básica de la Investigación.....	13
3.2.- Modalidad Básica de la Investigación.....	13
3.2.1.- Investigación de Campo.....	13
3.2.2.- Investigación Documental Bibliográfica.....	13
3.2.- Nivel o tipo de Investigación.....	13
3.3.- Población y muestra.....	14
3.4.-Operacionalización de variables.....	14
3.5.- Plan de recolección de información.....	16
3.6.- Plan de procesamiento de la Información.....	16
CAPÍTULO IV	
4.1.- Análisis e Interpretación de Resultados.....	17
4.2.- Verificación de Hipótesis.....	22
CAPÍTULO V	
5.1.- CONCLUSIONES.....	23
5.2.- RECOMENDACIONES.....	23
CAPÍTULO VI	
6.1.- Propuesta.....	24
Bibliografía.....	26
Anexo.....	27

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de establecer las diferentes prácticas, procedimientos metodológicos e instrumentos de evaluación que el Docente utiliza en sus clases de cómo mejorar el rendimiento físico

Para desarrollar la respectiva investigación y plantear a partir de la realidad educativa una propuesta que facilite, motive la práctica de los procesos del mejoramiento de los fundamentos básicos centrados en el aprendizaje creativos de cómo mejorar el rendimiento físico, e incentivados por un conjunto de juegos comunicativos que propicien un cambio en la manera tradicional de desarrollar las destrezas fundamentales de la competencia física de los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “Primera Imprenta”, del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010.

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específico.

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, sociológica, psicopedagógica, fundamentación teórica en la que establecen algunos aspectos relacionados con las teorías del aprendizaje que sustentan la propuesta, se explican la comunicación, el lenguaje y las características más importantes de la propuesta que se fundamentan en los juegos comunicativos.

En la fundamentación conceptual se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad de la investigación que de acuerdo a las características se establece como: aplicada por los objetivos, con un enfoque mixto cualitativo, por el alcance, descriptiva, de campo porque se realiza en la propia institución y por su naturaleza es de acción.

Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro, se procede al analizar e interpretación de los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en tablas y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el capítulo seis, se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- TEMA.

La falta de fundamentos básicos del Atletismo incide en el rendimiento físico de los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “Primera Imprenta”, del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010.

1.2 PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN

El análisis de la falta de fundamentos básicos del Atletismo en las Instituciones educativas, viene a representar un problema de gran magnitud en nuestro país, por cuanto este tema es tomado a la ligera por los educadores en la rama de la Cultura Física, es así que en la Provincia de Tungurahua se evidencia la carencia de este aprendizaje ya que no existen muchos atletas de élite como en otros lugares del país.

Es palpable evidenciar que en las escuelas de los sectores alejados de nuestra Provincia, no se considera importante este tema, debido al mal uso de técnicas y métodos apropiados para la correcta aplicación de los fundamentos básicos en el atletismo, siendo que los contenidos deberán ser genéricos y elementales, con referencia y aplicación, sobre todo, a la iniciación en este deporte a los niños de la Enseñanza Primaria.

Este tema es muy importante y trascendental ya que de este dependerá el rendimiento físico apropiado de los estudiantes, especialmente de los niños y niñas de la Escuela Primera Imprenta del Caserío San Francisco, de la Parroquia Huambaló.

1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO.

Existe la necesidad de realizar un extenso análisis de este tema que es de gran importancia en el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas, por cuanto el aprendizaje va ligado con el deporte, en donde el conocimiento no ha de ser simplemente expositivo sino adquirido significativamente y organizado racionalmente, además ha de ser un conocimiento proyectivo, un conocimiento para la acción sobre otra persona, un conocimiento cuya práctica sea conseguir que otra persona obtenga un aprendizaje del atletismo dentro del marco de la Enseñanza Primaria.

Los principales beneficiarios de la presente investigación serán los niños y niñas de la escuela Primera Imprenta de la Parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

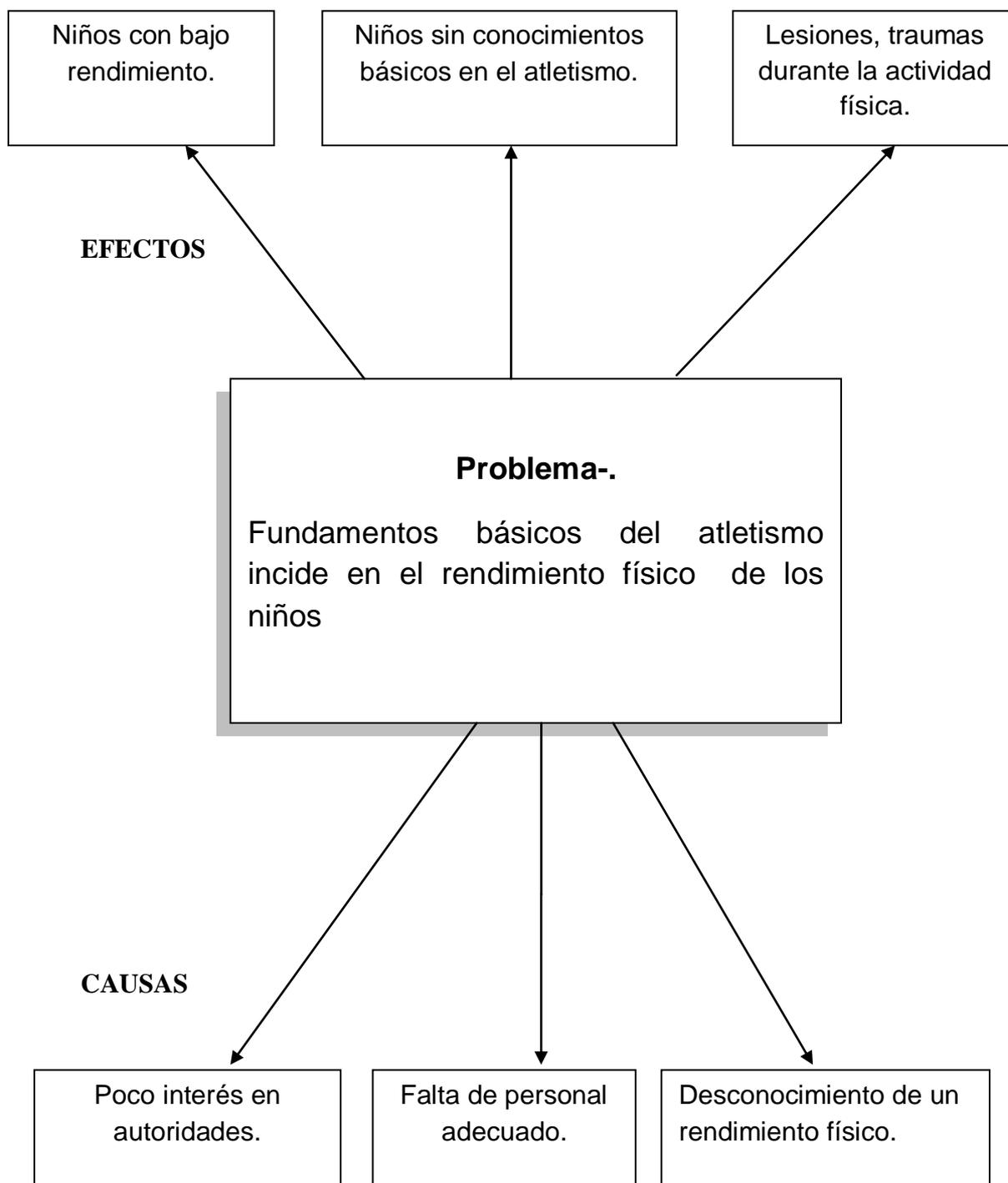


Grafico N°1: Árbol de Problemas

Elaborado: María Paredes

1.2.3.- PROGNOSIS.

Si nosotros como actores principales no hallamos una solución pronta a este tema de gran importancia, seremos cómplices y encubridores de esta carencia que viene sufriendo el nivel educativo especialmente la Educación Primaria de nuestro País, siendo que los niños deberían ser la base fundamental para que en un futuro promisorio formemos deportistas preparados para alcanzar grandes éxitos que servirán para vanagloriar a nuestra Patria.

No cabe duda que la práctica del deporte trae consigo aspectos positivos en su desarrollo, ya sea personal e intelectual, por eso es importante que lo practiquemos e impartamos en toda la extensión de su palabra.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Por qué la falta de fundamentos básicos del Atletismo incide en el rendimiento físico de los niños y niñas de sexto y séptimo año de Educación Básica de la Escuela “Primera Imprenta”, del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló, del Cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua?

1.2.5.- INTERROGANTES.

1. ¿Conocer los fundamentos básicos del atletismo?
2. ¿De que manera afecta la falta de fundamentos básicos en el Atletismo en el Rendimiento físico de los niños/as?
3. ¿Proponer un Manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un rendimiento óptimo deportivo en los niños de la escuela Fiscal” primera Imprenta”?

1.2.6.- DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.

Delimitación Espacial.

El presente trabajo de investigación se realizará , en la Escuela Primera Imprenta, que beneficiará a las Autoridades, docentes y estudiantes de la escuela, la misma que se encuentra ubicada en el Caserío San Francisco perteneciente a la Parroquia Huambaló, del Catón Pelileo, Provincia de Tungurahua

Delimitación Temporal.

El presente trabajo investigativo se realizará en el periodo comprendido entre los meses de Noviembre 2009/Marzo 2010

1.3.- JUSTIFICACIÓN.-

El motivo de la realización del presente trabajo investigativo es con la finalidad de conocer los fundamentos básicos que existe dentro del atletismo, conocedores de que el atletismo es reconocido en todo el mundo como el deporte rey; el atletismo reina sobre el mundo entero sin excepción, porque todos los hombres, incluso de los países más civilizados, en algún periodo de su vida han practicado el atletismo sin saberlo. ¿Quién no ha corrido probando su velocidad en el patio de la escuela o incluso en la calle? ¿Quién no ha intentado saltar más alto o saltar un arroyo o lanzar una piedra más lejos que los demás?

No necesita complejas instalaciones ni de enrevesados instrumentos tecnológicos para su puesta en práctica, basta con un espacio donde se puedan realizar diferentes tipos de carreras, saltos y lanzamientos.

El propósito es que el atletismo tenga presencia en todas las escuelas y sea parte de la formación integral de todos los niños y niñas tanto por las capacidades físicas que con su práctica se desarrollan como por llevar implícitos unos valores éticos. “El atletismo es una cultura, un sentimiento puro, un lenguaje universal. Ojalá todos los niños y niñas del mundo, en algún momento de sus vidas, lo puedan conocer y practicar”. Es por esta razón que lo primordial es proporcionar al alumno una visión

general sobre el Atletismo y la importancia que puede tener su práctica en la formación de los jóvenes, así como conocimientos básicos de reglamento, fundamentos técnicos y didácticos para poderlos aplicar en el ámbito de la Enseñanza Primaria.

1.4.- OBJETIVOS.

1.4.1.- OBJETIVO GENERAL.-

Establecer de qué manera son necesarios los fundamentos básicos del Atletismo para obtener un alto rendimiento deportivo, en los niños de la Escuela Fiscal “Primera Imprenta” 2009-2010.

1.4.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4. Conocer los fundamentos básicos del atletismo.
5. De que manera afecta la falta de fundamentos básicos en el Atletismo con el Rendimiento físico de los niños/as.
6. Proponer un Manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico a fin de alcanzar un rendimiento óptimo deportivo en los niños de la escuela Fiscal” primera Imprenta”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

El atletismo es la más antigua de las prácticas del desarrollo del físico. En forma organizada, comienzan con los Juegos Olímpicos griegos, a partir del 776 antes de Cristo. En sus comienzos, la principal actividad de los encuentros olímpicos era el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre.

Las carreras de hombres con armaduras, y otras muchas pruebas, aparecieron posteriormente.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. Sin embargo, en el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante 8 siglos no se celebraron.

Paulatinamente, Gran Bretaña comenzó a celebrar competiciones atléticas, y en el siglo XIX se va acrecentando el interés y la popularidad por todo tipo de juegos, prácticas y enfrentamientos deportivos.

NOTA: Los Primeros Juegos Panamericanos se disputaron en Buenos Aires en 1951. En 1896 se reanudan los Juegos Olímpicos (ya denominados modernos), en Atenas (Grecia).

En 1912, en los Juegos Olímpicos de Estocolmo, se cronometran por primera vez las carreras; este hecho cambiaría la historia del Atletismo.

El norteamericano Jim Torphe, nacido en 1888, fue la máxima figura de los Olímpicos de Estocolmo 1912. Ganó dos Medallas de Oro en Pentatlón y Decatlón, y

logró el récord mundial. Seis meses después, las Autoridades Olímpicas anularon sus récords y premios, por haber cobrado U\$S 25 semanales jugando en una liga de Béisbol. Después de su muerte, en 1982, el Comité Olímpico Internacional le entregó a sus hijos las Medallas Olímpicas y se reinscribió su nombre en el libro de los Récords.

En julio de 1924, en los Juegos Olímpicos de París, el fondista finlandés Pavo Nurmi ganó cinco Medallas de Oro que sumadas a las de Amberes 1920 y Amsterdam 1928, llegan a 9 Medallas de Oro. Por los récords superados, se convirtió en un mito del atletismo al que llamaron "El Finlandés Volador".

El 25 de mayo de 1935, Jesse Owens batió cuatro récords de velocidad en tan sólo 45 minutos en dos categorías de carreras pedestres, salto en largo y carrera con vallas. Esto sucedió durante un torneo realizado en la ciudad de Ann Arbor, Michigan. En la primera carrera recorrió las 100 yardas en 9,4 segundos. Diez minutos después batió el récord de salto en largo en el primer intento, con un salto de 9 metros. Nueve minutos más tarde corrió 220 yardas en 20,3 segundos y a sólo 45 minutos de haber vencido en la primera prueba, batió el récord de carrera con vallas sobre 220 yardas en 22,6 segundos.

Este atleta, Jesse Owens, en 1936, gana 4 Medallas de Oro en los Juegos Olímpicos de Berlín:

En 100 metros

En 200 metros

En Salto en Largo

Postas 4 x 100

Hitler se retira indignado de las plateas. La supremacía blanca Nazi fue desafiada. El checoslovaco Emil Zatopek logra en los Juegos Olímpicos de Londres de 1948, convertirse en el primer atleta en romper la barrera de los 30 minutos en los 10.000 metros, marcando un tiempo de 29,59 minutos. Se lo apodó "La Locomotora Humana" y en 1949 marcó un nuevo récord mundial en la misma disciplina (29,21 minutos).

Mildred "Babe" Didrikson Zaharias fue elegida en 1950 la mayor atleta de la primera mitad del Siglo XX. Desde pequeña fue muy buena jugadora de B́asket, y cuando tena 18 ańos comenz3 a destacarse en distintas actividades atl3ticas, desde carreras de velocidad hasta lanzamiento de jabalina. Particip3 en innumerables competencias, de Pentatl3n y Decatl3n.

En 1932 gan3 las Medallas de Oro Ol3mpicas en lanzamiento de jabalina y carrera con vallas. En 1954 gan3 su tercer torneo abierto de los E.E.U.U. despu3 de haber sido operada de c3ncer. La enfermedad la abati3 a los 43 ańos.

Javier Sotomayor, nacido en Limonar (Cuba) en 1967, salt3 m3s alto que nadie 2 metros 43 cent3metros. Lamentablemente, por problemas pol3ticos, este atleta no pudo participar en los Juegos Ol3mpicos de Los 3ngeles (1984) ni de Se3l (1988), pero s3 en las Olimp3adas de Barcelona (1992) donde obtuvo Medalla de Oro. A los 18 ańos tena el R3cord Mundial Juvenil con un salto de 2,36 metros.

En los Juegos Ol3mpicos de Seul'88, el 27 de septiembre de 1988, Ben Johnson gana los 100 metros con r3cord mundial, y dos d3as despu3 es descalificado por haber dado positivo el control antidoping.

Carl Lewis en 1996 gana su 9ª Medalla de Oro. Se impone por cuarta vez en Salto en Largo en los Juegos Ol3mpicos de Atlanta. "El Hijo del Viento" es para muchos, el mejor atleta de la historia.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOS3FICA.

La fundamentaci3n Filos3fica se centra en el Enfoque Cr3tico Propositivo.

Considerado por muchos el deporte b3sico, porque no solo conjuga acciones fundamentales del hombre como es caminar, trotar, saltar y lanzar sino porque su pr3ctica es condici3n elemental para la pr3ctica de los dem3s deportes.

La filosofía es el aspecto más significativo de la persona porque le dicta la conducta: sus patrones de pensamiento, su dirección en la vida y en última instancia, sus acciones/ actos/Movimientos.

En la profesión docente determinará el que se enseña, como lo enseña, para qué se enseña, y es como polarizar la atención de alumno hacia los aspectos más significativos de la tarea a aprender (asimilar).

La filosofía de la vida, la educación y la Cultura Física del individuo, representan una sinergia compuesta por un gran número de elementos integrados, que definirán el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su actitud ante la vida.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En la Escuela Primera Imprenta se rige los siguientes aspectos legales. Currículo y Ministerio de Educación. Reforma Curricular y reglamentos internos. Ley del deporte

- ✓ Ministerio de Educación
- ✓ Reglamentos y disposiciones de la Dirección Provincial de la Educación
- ✓ Reglamento Interno
- ✓ Consejo Directivo

LEY DE DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA.

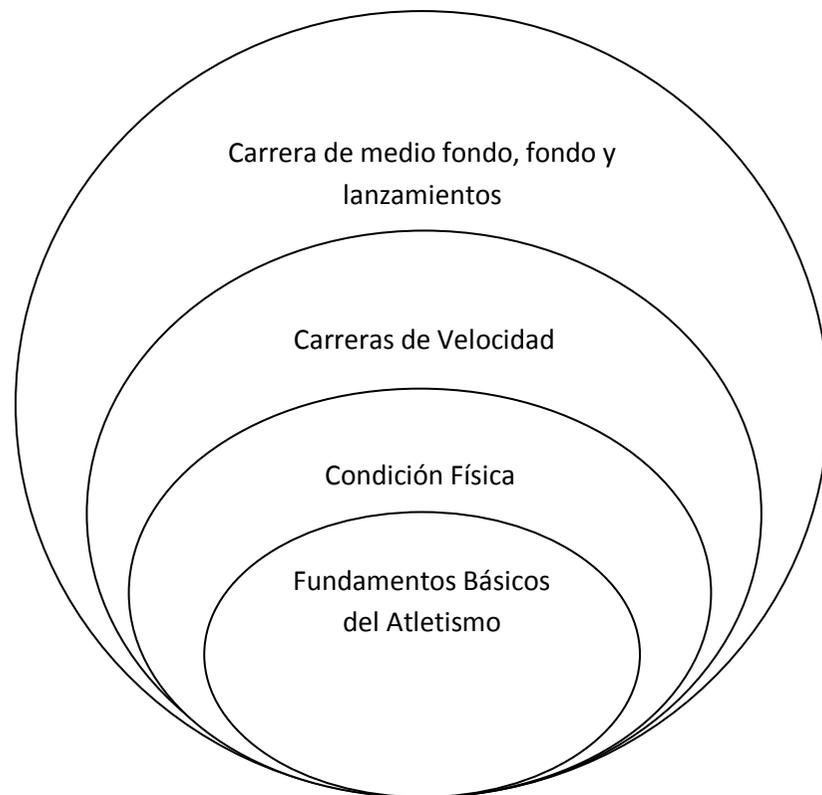
Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 3.- El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto

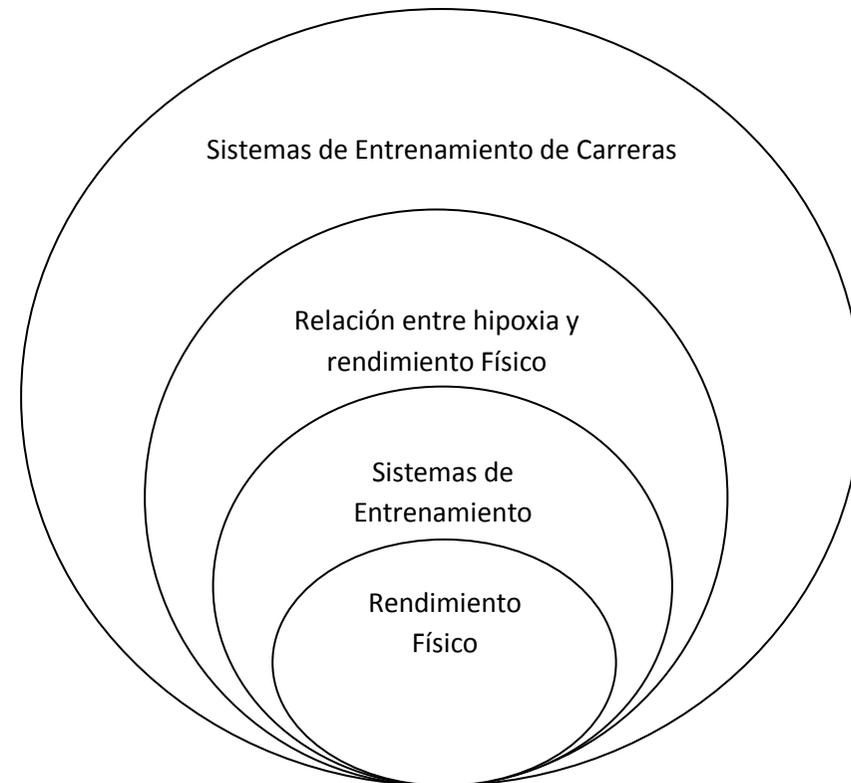
rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

Art. 10.- Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



Variable Independiente



Variable Dependiente

Grafico No 2

Elaborado por: María Paredes

Variable Independiente.

Fundamentos Básicos del Atletismo.

El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto.

El trabajo cuantitativo debe predominar sobre el cualitativo. Lo importante es realizar una buena preparación genética y equilibrada, sin insistir en puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular y en las tablas de ejercicios, los respiratorios y de elasticidad ocuparán un lugar más importante que los de potenciación.

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

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

CORRER

Es la manera más rápida de desplazamiento a pie de un animal o de una persona. A la acción y efecto se denomina **carrera**. Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices del ser se encuentra en contacto con el suelo. Es una forma de ejercicio aeróbico tanto como anaeróbico.

Correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes.

RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo físico durante un periodo de tiempo prolongado.

Han aparecido varios tipos de resistencia, los principales son:

- Resistencia aeróbica: es la capacidad de un organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de equilibrio sin déficit de oxígeno. Ejemplo: Correr durante 20'.
- Resistencia anaeróbica: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo en condiciones de déficit de oxígeno. Ejemplo: Correr los 400m vallas.

Diferencias: si un esfuerzo es aeróbico se realiza en equilibrio entre el aporte de oxígeno y el consumo del mismo (Steady State).

Cuando no se da la situación de equilibrio o "Steady State"; los esfuerzos son realizados en condiciones de déficit de oxígeno y se denomina Resistencia Anaeróbica.

Corresponden a esfuerzos de intensidad elevada.

FUERZA

Es la capacidad para vencer una determinada resistencia con independencia del tiempo empleado para realizarlo.

Capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular.

Capacidad del músculo para ejercer tensión contra una resistencia.

CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones

FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptar a nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse aun nuevo rango de amplitud de movimientos.

HABILIDAD

Se considera como a una aptitud innata o desarrollada o varias de estas, y al grado de mejora que se consiga a esta/s mediante la práctica, se le denomina talento.

DESTREZA

El significado de «destreza» reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primordialmente relacionado con trabajos físicos o manuales.

LA ESTRATEGIA

La estrategia es uno de los fenómenos que no solo se circunscribe a la guerra, la economía y el deporte, sino que se manifiesta constantemente en cualquier contexto

social. Por ejemplo; En el ámbito profesional un joven se propone alcanzar estudios de postgrado (Maestría) y traza su plan para poderlo alcanzar; En el plano económico una persona elabora su plan para la compra de una casa, auto, gimnasio, etc., incluso en el plano familiar, una pareja planifica cuando y cuantos tener sus hijos.

SALTAR

La habilidad para Saltar es una anomalía genética que ha existido durante centurias y aquellos quienes poseen este don tienen una libertad que la mayor parte de la gente no puede ni empezar a imaginar. Ellos se pueden transportar a cualquier parte del mundo, en cualquier momento y por cualquier razón.

CAMINAR

Caminar, es el más antiguo de los ejercicios, que tiene enormes beneficios para la salud. Lo aquí expuesto es para las personas sanas que quieren seguir siéndolo y que no saben cómo cuidarse o que no pueden, no quieren o no lo intentan. El objetivo: apoyar a los que se cuidan, animar a los que no lo hacen y dar consejos útiles a ambos. Simplemente mediante el ejercicio de caminar. Ya sabes: "Caminante no hay camino... se hace camino al andar".

TROTAR

El trote se refiere a un tipo de carrera lenta, popularizada en los años 60 y 70 en los Estados Unidos como un medio de acondicionamiento físico, donde se lo conoce como "jogging". Anteriormente lo llamaban "roadwork", y era practicado por atletas y boxeadores que trotaban varios kilómetros al día como parte de su entrenamiento.

FUNDAMENTOS

Movimientos básicos en los cuales se apoyan los deportes para la enseñanza de una técnica.

RENDIMIENTO

Resultado de la capacidad que tiene el deportista para obtener una determinada posición durante la competición en el deporte o disciplina escogida.

TÉCNICA

La técnica al igual que la estrategia se presenta constantemente en la vida cotidiana. Se puede hablar de la técnica para; bailar, correr, escribir, saltar, etc. Resultando la técnica el medio que concreta la estrategia y la táctica.

TACTICA

La táctica es el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

CARRERAS DE VELOCIDAD

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los

primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

VALLAS

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez obstáculos de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Las pruebas de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas (que se corren con las denominadas vallas altas), los 400 m vallas (con vallas intermedias) y los 200 m vallas (con vallas bajas). En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

En todas las distancias, hasta los 110 m inclusive, la primera valla está a 13,72 m de la línea de salida y el resto de las vallas están separadas 9,14 m; la distancia desde la última valla hasta la meta es 14,02 metros. En distancias superiores a 110 m pero que no exceden de 200, la primera valla está a 18 m de la salida y el resto están separadas 18 metros. En los 400 m, la primera valla está a 45 m y el resto están separadas 35 m, quedando 43 m desde la última valla hasta la meta.

En la prueba femenina de 110 m vallas, la primera está a 13 m de la salida y la separación entre ellas es de 8,5 m, quedando 10,5 m desde la última valla hasta la meta.

Una buena forma de saltar vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper el ritmo de la zancada. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna, mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Una gran velocidad, flexibilidad y coordinación, son los elementos más importantes para tener éxito.

CARRERAS DE MEDIO FONDO

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos. Los mediodondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

CARRERAS DE FONDO

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares

en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido. Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

CARRERAS DE RELEVOS

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4×100) y 800 m (4×200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

CARRERAS DE OBSTÁCULOS

La principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, jalonada de vallas, una ría y otros obstáculos.

MARCHA

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km (las principales son las de 5, 10, 20 y 50 km) y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que los participantes corran.

SALTO DE ALTURA

El objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal (listón) que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos 4 metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura. La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado *Fosbury flop*, denominado así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien lo utilizó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968. Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros. El *Fosbury flop* dejó en el olvido el anterior estilo, denominado rodillo ventral.

SALTO CON PÉRTIGA

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

Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. En 1988, Sergei Bubka, considerado el mejor pertiguista de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica.

SALTO DE LONGITUD

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

TRIPLE SALTO

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud.

LANZAMIENTO DE PESO

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es

de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

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

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

LANZAMIENTO DE DISCO

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

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

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

LANZAMIENTO DE MARTILLO

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

LANZAMIENTO DE JABALINA

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con

cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

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

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

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

VARIABLE INDEPENDIENTE:

CONCEPTO DE RENDIMIENTO FÍSICO.

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE HIPOXIA Y RENDIMIENTO FÍSICO.

Podríamos decir que en un principio la Hipoxia estimula la producción (mejor podríamos decir la no eliminación) del Factor Inducible por la Hipoxia (HIF), que es en realidad quien va a dar lugar a una estimulación en cascada de diferentes factores de crecimiento, así como de diferentes enzimas y proteínas, estando todo ello en la base de la mejora del rendimiento físico en el deporte. Concretamente esa mejora viene dada porque la hipoxia mantenida, así como la hipoxia intermitente, e incluso en algunos aspectos el entrenamiento hipóxico, da lugar a adaptaciones fisiológicas que afectan a la sangre, al músculo y a la circulación sanguínea.

PREPARACIÓN GENÉRICA:

CONSIDERACIONES.-Es la preparación básica que permite al individuo enfrentarse al entrenamiento específico gracias a una "condición física" constituida por una gama de cualidades físicas. La preparación genética es una sesión de ejercicios físicos encaminados a una mejora general orgánica, muscular y articular.

ORGÁNICA.-Se trata de desarrollar las funciones de los sistemas cardiovascular y respiratorio y demás órganos involucrados en el esfuerzo. El corazón aumenta de

volumen y mejora el riego sanguíneo con un mayor aporte de oxígeno a los músculos, disminuyendo la fatiga, aumenta la resistencia aeróbica o fondo.

MUSCULAR

Pretende un rendimiento de los grupos musculares incrementando la fuerza, elasticidad, flexibilidad, contractilidad y resistencia de los mismos.

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE CARRERAS

OBJETIVOS

Son los medios encaminados a mejorar las diversas cualidades propias de las especialidades de carrera como son la velocidad, la resistencia que puede ser aeróbica u orgánica y anaeróbica o muscular.

El ritmo sirve para que se traduzca en buenos resultados todo el trabajo de carrera.

Los diferentes sistemas se encuadran en NATURALES y FRACCIONADOS. Las dos fórmulas son necesarias, y ambas deberán aplicarse debidamente mezcladas.

SISTEMAS FRACCIONADOS

Teóricamente se trata de la división en fracciones de una distancia por medio de pausas intermedias o también la repetición de distancias separadas por un intervalo.

Elementos: Distancia

Tiempo

Repeticiones

Pausa o intervalo.

Los fraccionarios sirven para mejorar aspectos atléticos y fisiológicos concretos: mejoría cardiorrespiratoria, muscular y del ritmo.

NATURALES

Se denominan así por realizarse en la naturaleza y por llevarlo a cabo el atleta de acuerdo con su inclinación natural del momento.

La intuición es importante en estos sistemas y la ejecución es más agradable que en el caso de los fraccionados, aunque los fundamentos técnicos son menos sólidos y evaluables. Carrera continúa

Farlek

Cuestas

VELOCIDAD

Es necesaria no sólo para los especialistas, sino también para los corredores de 400 y 800 metros, y sirve de base en el caso de los de 1.500 metros sin embargo, sólo es secundaria en las carreras de 5.000 metros, etc.

Hay tres clases de entrenamientos: -Estímulos máximos.

- Ritmo de la velocidad
- Modulaciones de frecuencia.

SISTEMAS COMPLEMENTARIOS

OBJETIVOS

Son una serie de tipos de trabajo encaminados a la mejora de las cualidades físicas básicas del atleta y complemento indispensable de los entrenamientos específicos. Con él se incrementa el rendimiento orgánico y muscular en sus diversos aspectos y cada faceta se logra bien por separado utilizando cada sistema o conjuntamente.

La fuerza y potencia se trabajan con la halterofilia y la isometría, la potencia y la elasticidad con la gimnasia y los saltos diversos, la resistencia a través de los circuitos y el conjunto de todos estos elementos y la velocidad se aúnan en el entrenamiento total.

MEDIOS AUXILIARES

HIGIENE

Conjunto de cuidados para el mantenimiento de la salud, limpieza corporal, indumentaria y calzado, no cometer excesos, no fumar ni beber alcohol y otros excitantes, dormir lo suficiente y llevar una vida metódica.

ALIMENTACIÓN

Debe ser racional y equilibrada, con suficiente aporte vitamínico y mineral.

EXPLORACIÓN MÉDICA

Periódicamente hay que realizar un examen médico completo.

FICHA CONTROL

El objetivo de esta ficha es el de llevar un control exacto de la actividad del atleta y conocer los detalles susceptibles de interés, primera parte: refleja la situación personal del atleta. Segunda parte: los datos físicos más importantes. Tercera parte: da idea de las posibilidades de rendimiento. Cuarta parte: es un test del potencial atlético. Quinta parte: da a conocer la marcha mensual del atleta, y en los resultados se calificará de acuerdo con el criterio del entrenador con respeto a la marca registrada. Sexta parte: contendrá el detalle de cada entrenamiento.

TEST DE EVALUACIÓN

Se pretende evaluar el potencial atlético del individuo en alguna de las facetas más importantes y medir sus progresos, por medio de las pruebas cuya forma de ejecución se describe.

1.-Salto vertical.

2.-"Squats" o "sentadillas".

CARRERAS

La pista reglamentaria mide 400 metros y tiene 6 u 8 pasillos o calles de al menos 1,22 metros de ancho, por los que se hace todo el recorrido en las distancias hasta de 400 metros inclusive, estando escalonadas las líneas de salida en aquellos en que hay que compensar las curvas.

Dos salidas falsas eliminan al atleta de la competición, y también es descalificado el que molesta voluntariamente a un adversario.

En la meta el puesto se determina de acuerdo con el momento en que el tronco alcanza la línea de llegada.

SALIDA

En la salida de las carreras el atleta a la voz de "¡a sus puestos!" se coloca agachado con los pies apoyados en los "tacos de salida" con la rodilla del que va más retrasado apoyada en tierra, al igual que las manos que se ponen inmediatamente detrás de la línea de salida. A la orden de "¡listos!" se separa la rodilla del suelo, quedando ambas piernas semiflexionadas. Al sonar el disparo, en una reacción refleja se actúa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo, produciendo un desequilibrio que provocará la puesta en marcha.

Se denomina "zancada" a todo el ciclo desde que un pie toma contacto col el suelo hasta que lo hace de nuevo, comprendiendo por tanto, dos pasos.

IMPULSO

Pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, impulsando la cadera hacia delante. Al tiempo que la otra pierna llamada libre, actúa plegada adelante-arriba provocando un tándem de fuerzas, coincidiendo la máxima extensión de la de impulso con la mayor elevación del muslo de la libre.

SUSPENSIÓN

La proyección hacia delante provocada por el impulso se manifiesta en la parábola descrita por el centro de gravedad una vez terminado el contacto con el suelo, siendo esta fase de pérdida de velocidad.

APOYO

Es la toma de contacto con el suelo o recepción en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte externa del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente preparado el impulso, mientras que la opuesta avanza flexionándose hasta sobrepasar a la pierna de apoyo, continuando juntamente con la cadera el movimiento al frente durante este período de amortiguamiento en el que la pierna pasa a ser la de impulso en el transcurso del apoyo.

DESCRIPCIÓN

En la salida se coloca el pie de impulso en el taco delantero, hay que llegar con la cadera alta frente al obstáculo para atacarlo correctamente; el impulso debe ser bastante alejado de la valla para conseguir una acción en profundidad dejando que avance el centro de gravedad desequilibrándose hacia delante al tiempo que se inclina el tronco al frente. Una vez sobre el obstáculo, la pierna adelantada comienza una acción hacia abajo y la retrasada sigue su trayectoria con la rodilla precediendo al pie, y los brazos actuarán en sentido contrario al precedente. La toma de contacto con el suelo se realiza de metatarso bajando el talón haciendo muelle.

400 vallas

Secuencia

DESCRIPCIÓN

La técnica de paso del obstáculo es más económica, movimientos de menor amplitud e intensidad. La flexión de tronco es menos acentuada y la parábola lógicamente más baja; la acción es menos energética y hay más abandono en la fase de vuelo.

3.000 obstáculos

Secuencia

2.5.- HIPÓTESIS

La aplicación de los fundamentos básicos en el atletismo ayudará a mejorar el rendimiento físico de los niños/as de la escuela Primera Imprenta del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

2.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.- Los fundamentos básicos del atletismo

2.6.2.- VARIABLE DEPENDIENTE.- Rendimiento físico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

2.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

El problema de la investigación se basará en un enfoque predominante cualitativo y cuantitativo el cual es un método establecido para estudio de manera científica una muestra reducida de los objetos investigativos.

Dentro de la modalidad básica de la información hemos tomado en cuenta los siguientes.

DE CAMPO:

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigativo, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA:

Se consultó la consulta bibliográfica por que amplió y se profundizo las

Conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Hemos escogido dos tipos de investigación que nos permite cumplir a cabalidad nuestra investigación.

Descriptiva:

La investigación descriptiva comprende: La descripción, registro analítico e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones como efecto entre las variables de estudio.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.

En conclusión el tamaño de la muestra es pequeño por lo que se trabajará con la totalidad del universo que es sexto y séptimo de educación básica. Por ser un universo pequeño los las encuestas se aplicó a toda la población en el número de 35 estudiantes que se encuentra determinado en el siguiente cuadro.

POBLACIÓN	MUESTRA	TOTAL
PROFESORES	3	3
ESTUDIANTES	35	35

Sujetos de la investigación

Estudiantes

Profesores

FORMULA ESTADISTICA

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

n =Tamaño de la muestra

N=Población

E=Error de muestreo

PQ=Constante varianza población

K= Coeficiente de corrección de error (K=2).

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

La aplicación de los fundamentos básicos en el atletismo ayudará a mejorar el rendimiento físico de los niños/as de la escuela Primera Imprenta del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ATLETISMO.

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Los Fundamentos básicos son normas que nos permiten corregir y mejor la capacidad y el rendimiento de un deportista.	fundamentos Capacidad física rendimiento deportivo	Técnicos tácticos Velocidad Fuerza Ejercicios físicos Técnica Táctica Condición física Condición Psicológica	-¿Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes, para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico? -¿Considera usted que unas buenas bases dentro en el deporte del atletismo, son importantes para que el alumno tenga un buen desenvolvimiento deportivo? -¿Cree usted que depende de la preparación física las capacidades física del deportista? -Considera usted que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas?	- Encuesta - Cuestionario a los estudiantes - Cuestionario al profesor de cultura física.

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

PARA QUÉ	EXPLICACIONES
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Para qué? • ¿A qué personas está dirigido? • ¿Sobre qué aspectos? • ¿Quién investiga? • ¿Cuándo? • ¿Lugar de recolección de la información? • ¿Cuántas veces? • ¿Qué técnicas de recolección? • ¿Con qué? • ¿En qué situación? 	<ul style="list-style-type: none"> • Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación • Profesores, estudiantes o padres de familia • Los fundamentos básicos del atletismo y el rendimiento físico • Investigadora: María Paredes. • Noviembre 2009 Marzo 2010 • Provincia del Tungurahua. Huambaló • 35 estudiantes 3 Profesores • Encuestas • Cuestionarios • En la por que existió la colaboración por parte de los involucrados.

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes

- Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente
- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos y hipótesis planteada
- Se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico
- Se comprobó y verificó la hipótesis
- Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

4.-ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

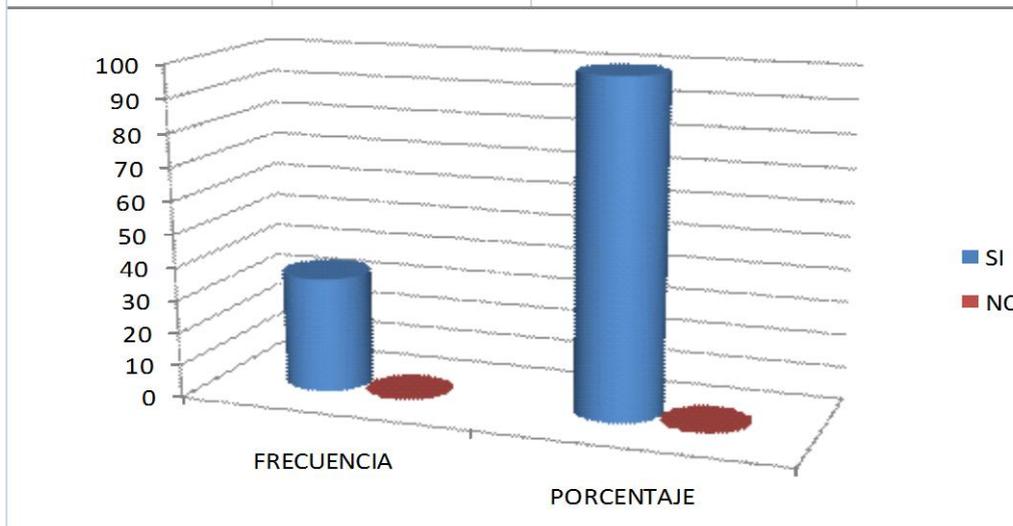
4.1 ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES

PREGUNTA 1.¿Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes, para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?

REPRESENTACION GRAFICA

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	100
NO	0	0
TOTAL	35	100

GRAFICO#2



FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

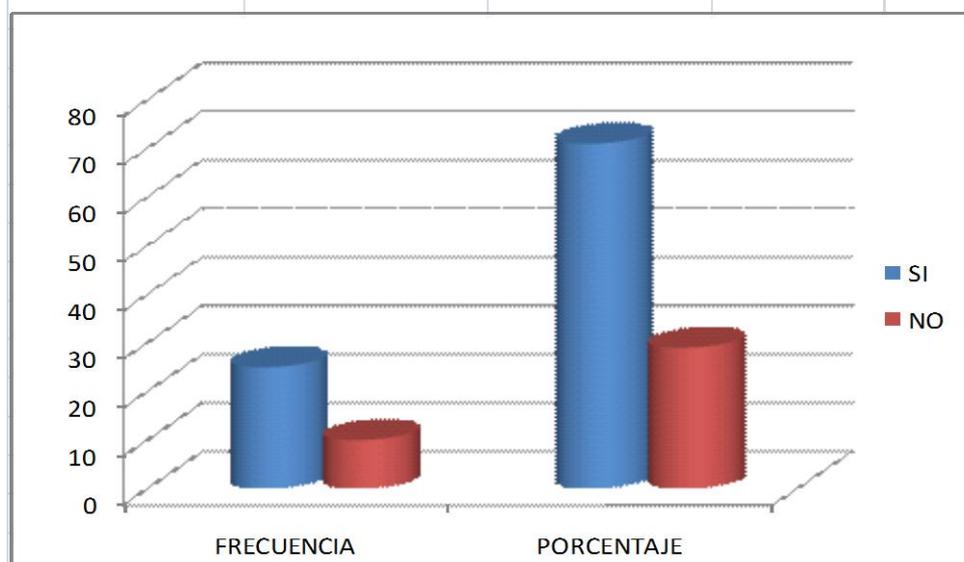
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- En esta pregunta, fueron 35 estudiantes encuestadas que representan el 100 % dijeron que si, los fundamentos básicos en el deporte del atletismo son importantes.

PREGUNTA 2.

Considera usted que unas buenas bases dentro en el deporte del atletismo, son importantes para que el alumno tenga un buen desenvolvimiento deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE		
SI	25	71		
NO	10	29		
TOTAL	35	100		

GRAFICO # 3

FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

ELABORADO POR: María Paredes.

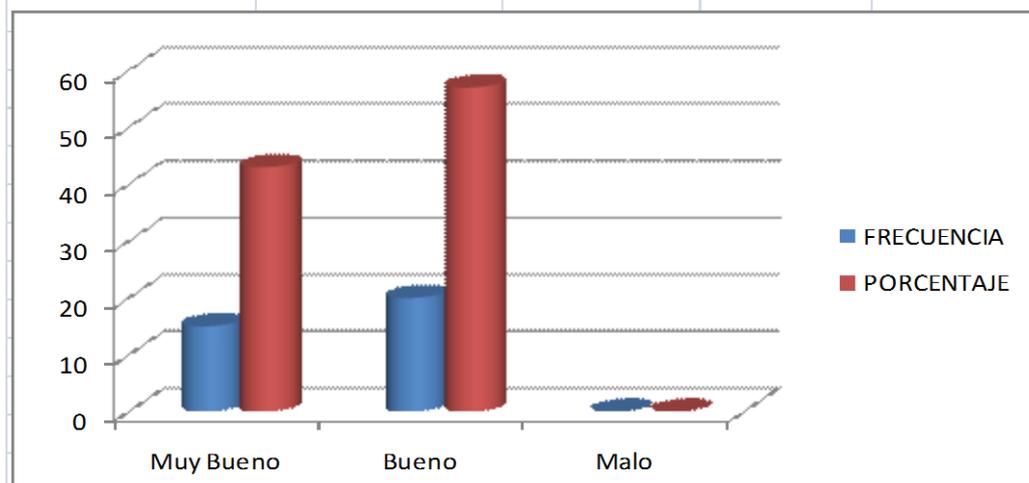
ANALISIS.- Cómo podemos observar en la gráfica, 25 personas que representan el 71%, respondieron afirmativamente a la pregunta, y fueron 10 que representan el 28% dijeron que no son importantes, que únicamente lo que cuenta es la habilidad que tenga el niño/a.

PREGUNTA 3

¿Cómo fue el rendimiento físico de las alumnas durante el período escolar 2009-2010?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	15	43
Bueno	20	57
Malo	0	0
TOTAL	35	100

GRAFICO#4



FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

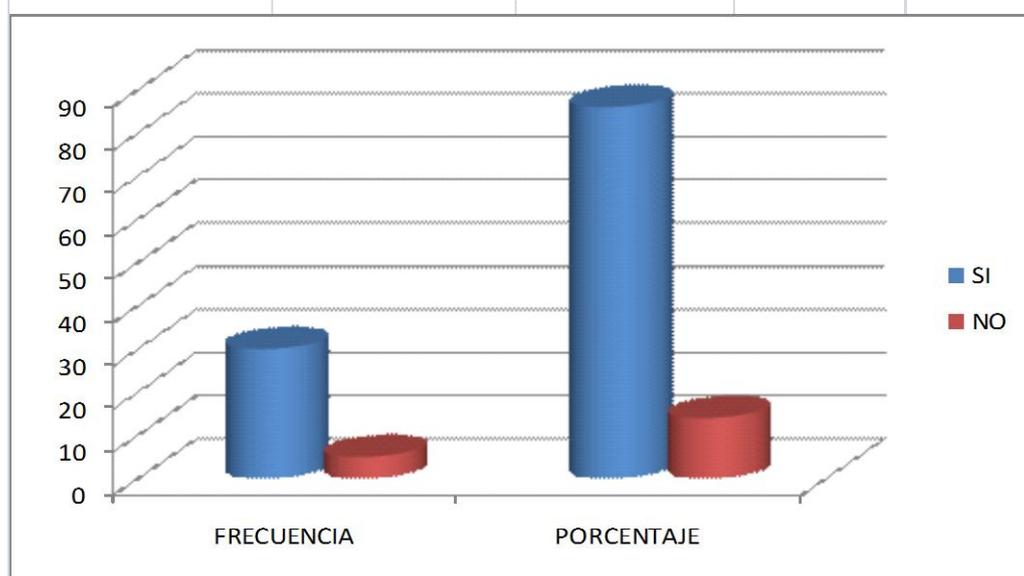
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.-. Como podemos observar en la gráfica, 15 alumnos que representan el 43%, respondieron que el rendimiento físico fue muy bueno y 20 alumnos que representan el 57% dijeron que es bueno y el 0% malo. Por lo tanto considera la mayoría que El Rendimiento Física es bueno.

PREGUNTA No.4

Está usted de acuerdo, lo que más se trabaja en los alumnos es su desarrollo físico integral?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	86
NO	5	14
TOTAL	35	100

GRAFICO# 5

FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

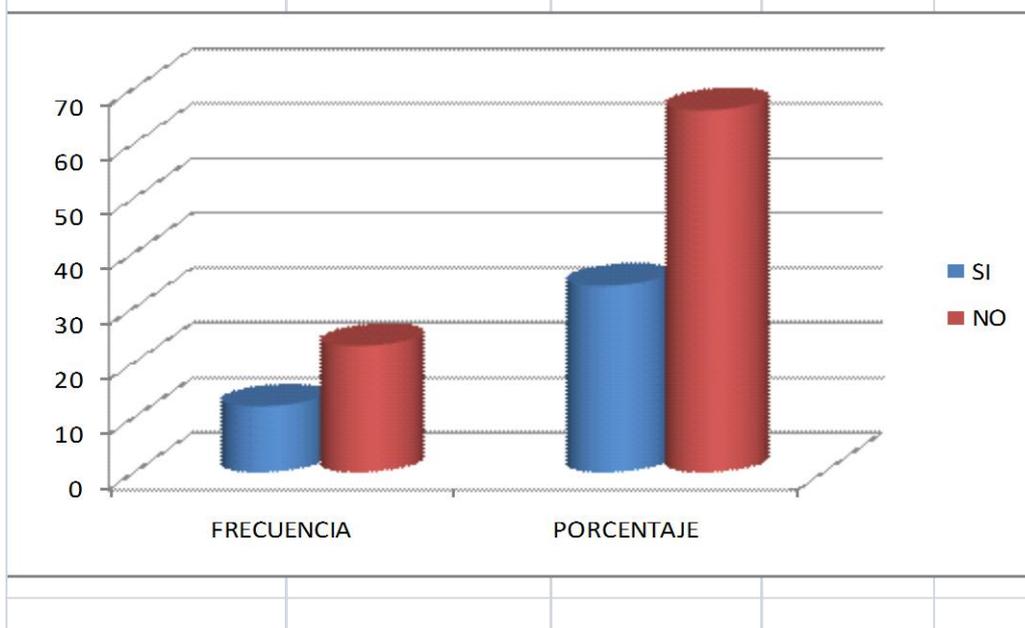
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- 30 estudiantes, que representan el 86% respondieron que si se trabaja el desarrollo integral de los niños/as, mientras que 5 estudiantes que representan al 14% respondieron que no trabajan en el Desarrollo Físico Integral por lo tanto la mayoría manifiesta que si se trabaja en el desarrollo físico de los niños.

PREGUNTA No. 5

Cree usted que depende de la preparación física las capacidades física del deportista?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	34
NO	23	66
TOTAL	35	100

GRAFICO # 6

FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

ELABORADO POR: María Paredes.

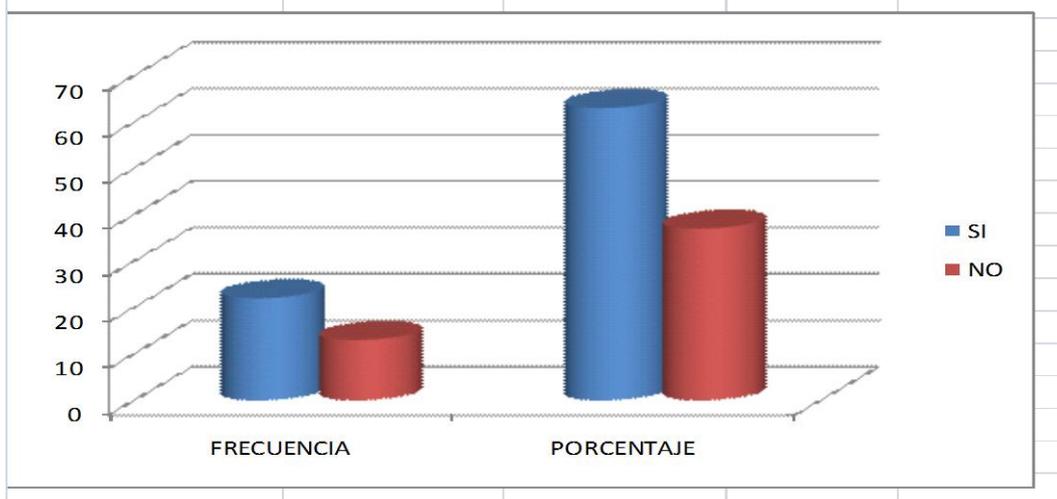
ANALISIS.- 12 estudiantes, que representan al 34% de la población consideran que la preparación física es muy importante en el deportista, y 23 personas que representan el 65%, dicen que no es importante, la mayoría de encuestados dicen que no es necesario la Preparación Física para tener Capacidad Deportiva.

PREGUNTA No.6

Considera usted que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	63
NO	13	37
TOTAL	35	100

GRAFICO# 7



FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

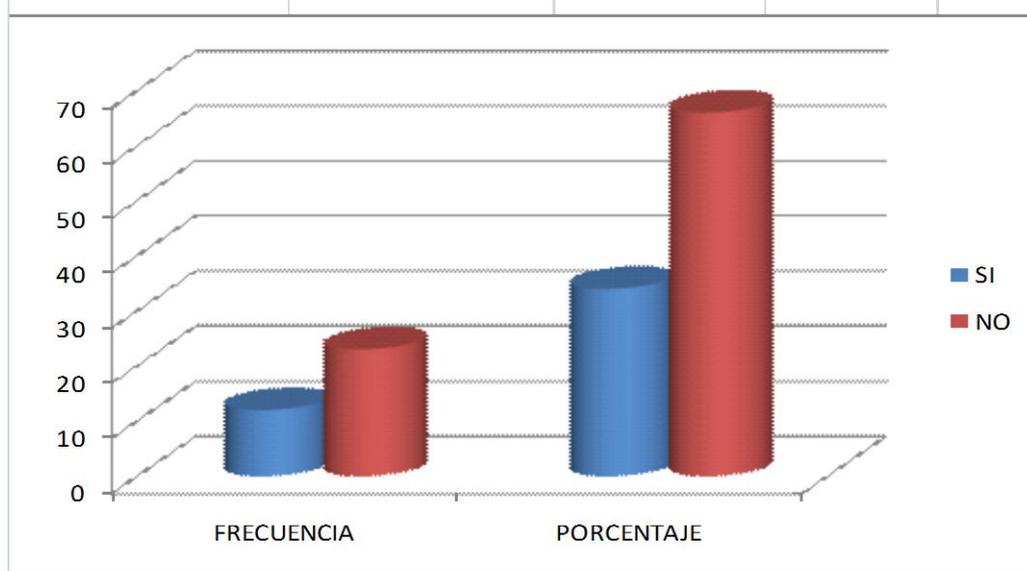
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- Al observar la gráfica nos damos cuenta que 22 estudiantes que representan al 63% respondieron que si consideran que el rendimiento físico en el deportista es muy importante ya que de este dependerá su desenvolvimiento, 13 estudiantes que representan el 37% respondieron que no depende del rendimiento físico podemos decir que 22 estudiantes dicen que el Rendimiento Físico es indispensable para obtener buenas marcas.

PREGUNTA No 7

Considera usted que el biotipo del atleta incide en los resultados?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	34
NO	23	66
TOTAL	35	100

GRAFICO # 6

FUENTE: Encuesta realizada a estudiantes

ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- Al observar la gráfica nos damos cuenta que 12 estudiantes que representan al 34% respondieron que si consideran que el biotipo en el deportista es muy importante ya que este facilitara su desenvolvimiento, 23 estudiantes que representan el 66% respondieron que no tiene nada que ver el biotipo de un Atleta.

4.2. ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

PREGUNTA 1.

¿Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes, para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?

docentes	frecuencia	porcentaje
SI	2	67
NO	1	33
total	3	100

GRAFICO # 9

REPRESENTACION GRAFICA



FUENTE: Encuesta realizada a docentes

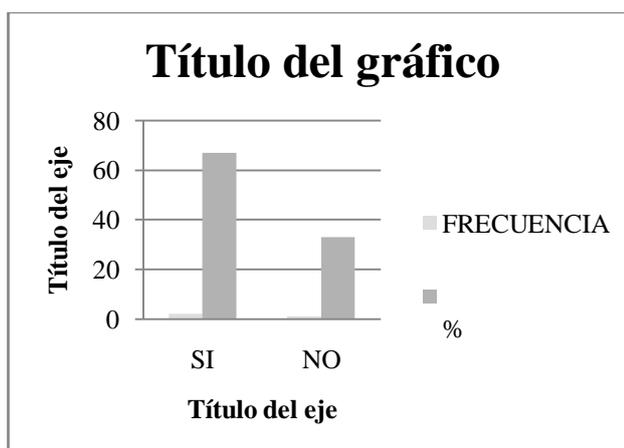
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- En esta pregunta, fueron 3 docentes encuestados que representan el 100 % EL 67% corresponde al si y el 33% corresponde al no.

PREGUNTA 2.

Considera usted que unas buenas bases dentro en el deporte del atletismo, son importantes para que el alumno tenga un buen desenvolvimiento deportivo?

DOCENTES	FRECUENCIA	%
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

GRAFICO # 10

FUENTE: Encuesta realizada a docentes

ELABORADO POR: María Paredes.

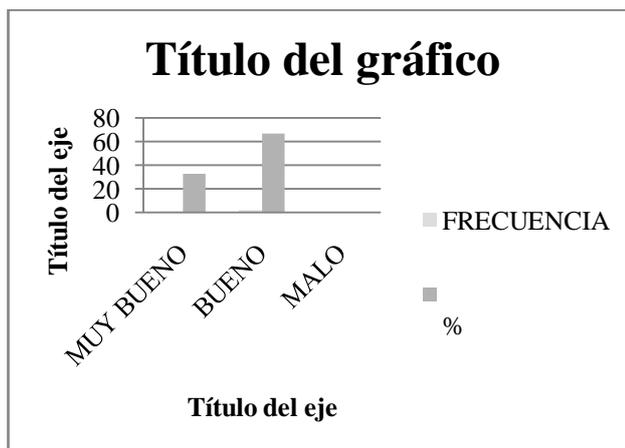
ANALISIS.- Cómo podemos observar en la gráfica, 2 docentes que representan el 67% respondieron afirmativamente a la pregunta, y fueron 1 que representan el 33% dijeron que no son importantes, que únicamente lo que cuenta es la habilidad que tenga el niño/a.

PREGUNTA 3

Cómo fue el rendimiento físico de las alumnas durante el período escolar 2009-2010

DOCENTES	FRECUENCIA	%
MUY BUENO	1	33
BUENO	2	67
MALO	0	0
TOTAL	3	100

GRAFICO # 11



FUENTE: Encuesta realizada a docentes

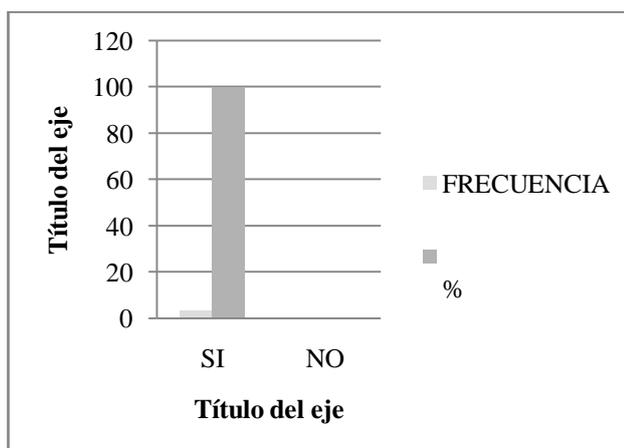
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- Como podemos observar en la gráfica se muestra claramente que el rendimiento físico de las alumnas, 1 profesor, respondieron que el rendimiento físico fue muy bueno y representan el 33%, y 2 docentes que representan el 67% respondieron que el rendimiento físico de los niño/as durante el año escolar fue bueno.

PREGUNTA No.4

Está usted de acuerdo que lo que más se trabaja en los alumnos es su desarrollo integral?

DOCENTES	FRECUENCIA	%
SI	3	100
NO	0	0
TOTAL	3	100

GRAFICO # 12

FUENTE: Encuesta realizada a docentes

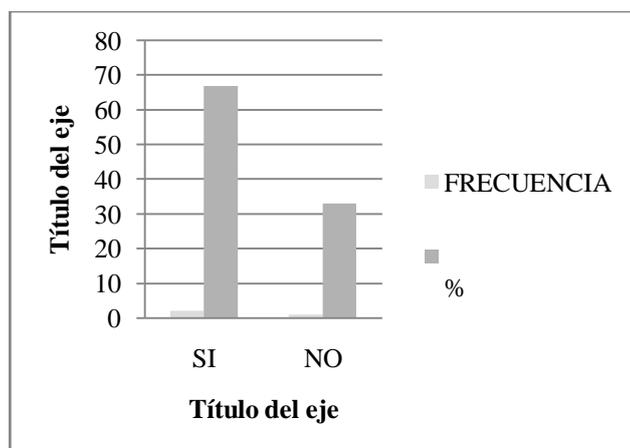
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- 3 profesores, que representan el 100% respondieron que si se trabaja el desarrollo integral de los niños/as.

PREGUNTA No. 5

Cree usted que depende de la preparación física las capacidades física del deportista?

DOCENTES	FRECUENCIA	%
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

GRAFICO # 13

FUENTE: Encuesta realizada a docentes

ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- 2 Profesores que representan al 67% de la población consideran que la preparación física es muy importante en la capacidad física del deportista, y 1 personas que representan el 33%, dicen que no es importante, que únicamente lo que cuenta son las habilidades que tenga el niño/a.

PREGUNTA No.6

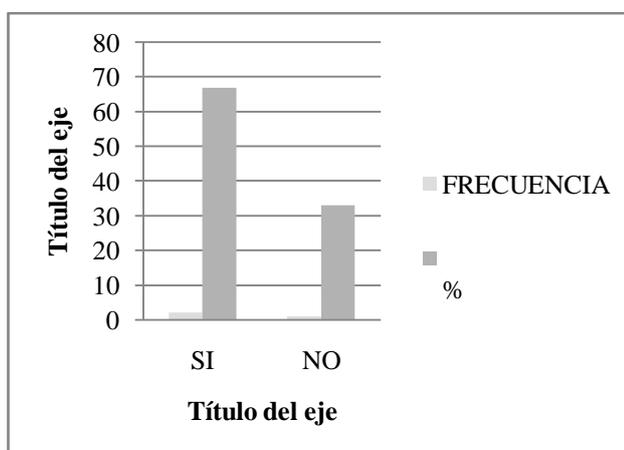
Considera usted que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas?

DOCENTES	FRECUENCIA	%
SI	2	66.7
NO	1	33.3
TOTAL	3	100

FUENTE: Encuesta realizada a docentes

ELABORADO POR: María Paredes.

GRAFICO # 14



FUENTE: Encuesta realizada a docentes

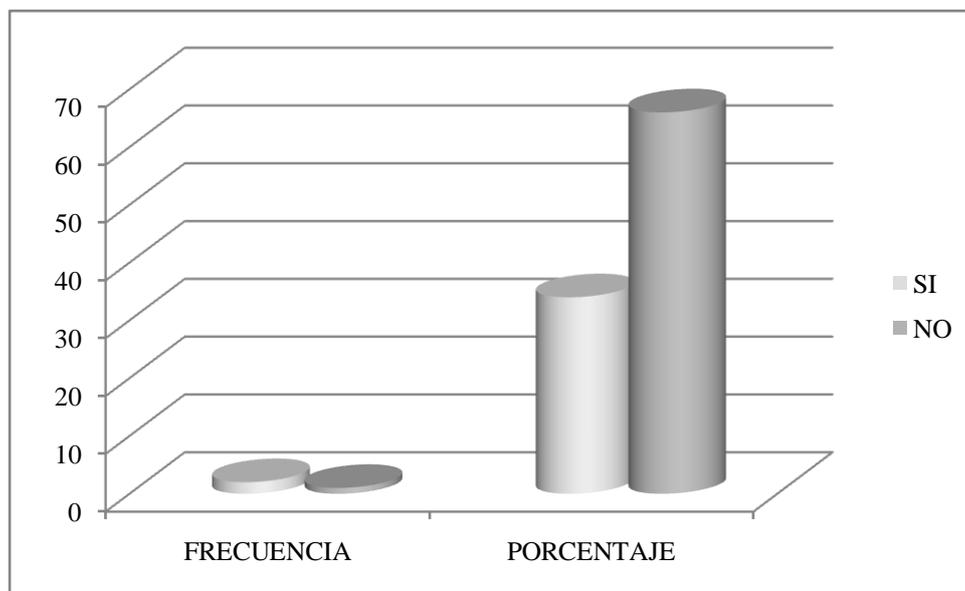
ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- Al observar la gráfica nos damos cuenta que 2 personas que representan al 67% respondieron que si consideran que el rendimiento físico en el deportista es muy importante ya que de este dependerá su desenvolvimiento, 1 persona que representa el 33% respondieron que no depende del Rendimiento Físico por lo tanto es necesario un buen Rendimiento Físico para obtener resultados.

REGUNTA No 7

Considera usted que el biotipo del atleta incide en los resultados?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	34
NO	1	66
TOTAL	3	

GRAFICO # 15

FUENTE: Encuesta realizada a docentes

ELABORADO POR: María Paredes.

ANALISIS.- Al observarla gráfica nos damos cuenta que 2 docentes que representan al 66.7% respondieron que si consideran que el biotipo en el deportista es muy importante ya que de este facilitara su desenvolvimiento, 1 persona que representa el 33.3% respondieron que no tiene nada que ver.

4.2.- VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Por lo expresado en las encuestas existe la necesidad de

Observadas	Frecuencias		SUB TOTAL
	SI	NO	
1 ¿Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes, para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?	35	0	35
2 ¿Cómo cree usted que es la enseñanza de la Cultura Física?	15	20	35
3 ¿Cree usted que depende de la preparación física de las capacidades físicas del deportista?	12	23	35
4 ¿Considera que el biotipo del atleta inciden en los resultados	12	23	35
SUB TOTAL	74	66	140

ALTERNATIVAS	SUB TOTAL		
	SI	NO	
1 ¿Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes, para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?	18.5	16.5	35
2 ¿Cómo cree usted que es la enseñanza de la Cultura Física?	18.5	16.5	35
3 ¿Cree usted que depende de la preparación física de las capacidades físicas del deportista?	18.5	16.5	35
4 ¿Considera que el biotipo del atleta inciden en los resultados	18.5	16.5	35
SUB TOTAL	74	66	140

O	E	O-E	(O-E)²	(O-E)²/E
35	18.5	16.5	272.25	14.72
0	16.5	-16.5	272.25	14.72
15	18.5	-3.5	12.25	0.66
20	16.5	3.5	12.25	0.66
12	18.5	-6.5	42.25	2.28
23	16.5	6.5	42.25	2.28
12	18.5	-6.5	42.25	2.28
23	16.5	6.5	42.25	2.28
140	140	0		77.36

H₀ = Los fundamentos básicos del atletismo no influirá en el rendimiento físico de los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Primera Imprenta

gl = (grados de libertad)

gl = (f-1)(C-1)

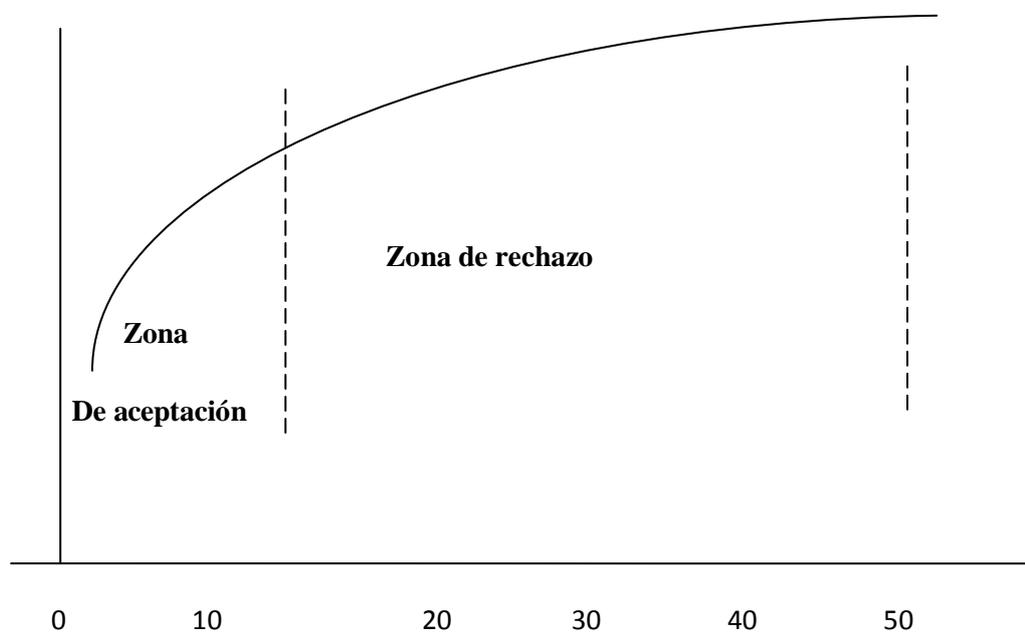
gl = (4-1)(2-1)

gl = (3)(1)

gl = (3)

3 = 11,34

CAMPANA DE GAUS



DECISIÓN FINAL. – X° 11,34 tabulado es menor X° calculado 25,22 debe ser mayor al tabular, de acuerdo a las regiones planteadas el ultimo valor es mayor que el primero.

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice

$X^2 t$ = chi cuadrado tabular

$X^2 c$ = chi cuadrado calculado

$X^2 t$ = 11.34

$X^2 c$ = 50.95

H1 = Los fundamentos básicos del atletismo si influirá en el rendimiento físico de los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Primera Imprenta

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.-CONCLUSIONES

- Realizada la tabulación de los resultados obtenidos en las encuestas se establece como conclusiones los siguientes
- La mayoría de estudiantes no reciben fundamentos básicos pese a que la mayoría consideran su interés del tema.
- El 52 % Considera que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas.
- La mayoría de estudiantes, padres, madres, abuelos no han recibido nunca charlas sobre los fundamentos básicos por parte de los expertos y los mismos encuestados les interesa conocer sobre temas del rendimiento físico.
- Los encuestados en su mayoría señalan que los conocimientos que han adquirido sobre el rendimiento físico han recibido sobre sus maestros y padres de familia que desconocen en su totalidad de un centro de orientación físico, las funciones que cumplen y como se encuentran estructuradas.
- El desarrollo de las cualidades físicas básicas es el fundamento de la primera etapa del entrenamiento, predominando la preparación muscular y también la carrera de larga duración.

5.2.- RECOMENDACIONES

1. De lo expuesto anteriormente se puede llegar a establecer las siguientes recomendaciones.
2. La necesidad prioritaria de los padres de familia y estudiantes que tratan del problema relacionados con el rendimiento físico.
3. El tratamiento de los fundamentos básicos debe realizarse con principios fundamentados en el conocimiento del atletismo para no caer en el empirismo

que vaya a desvirtuar la concepción misma de lo que es el rendimiento físico y evitar conflictos y problemas sin solución.

4. Surge entonces la necesidad que la Universidad Técnica de Ambato o en su caso la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, vea la posibilidad de poner en ejecución esta propuesta que dice, realizar un Manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico que beneficiará no solamente a los estudiantes si no que tendría su ejecutoria a nivel de nuestra ciudad.
5. Difundir dentro y fuera de la institución educativa, la importancia que tiene la aplicación de los fundamentos básicos en la práctica deportiva, especialmente en el atletismo, y así evitar y prevenir posibles lesiones en los deportistas, así como también ayudar al deportista a mantener un rendimiento físico que vaya acorde a las necesidades que tenga cada deportista.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Título: Manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico entre los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la escuela “Primera Imprenta” del cantón Pelileo del caserío San Francisco desde noviembre 2009 marzo 2010.

Nombre de la Institución: Escuela “Primera Imprenta”

Beneficiarios:

Docentes

Alumnos

Padres de familia

De: la Escuela “Primera Imprenta”

Ubicación

Parroquia: Huambaló

Del Cantón: Pelileo

Provincia:

Tungurahua

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Noviembre 2009

Fin o Finalización Marzo 2010

Equipo responsable

Investigadora: María Paredes.

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Necesidades luego de la investigación realizada se determino que el diseño de un manual para mejorar el proyecto educativo institucional, el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de la encuesta a docentes, tema estudiantes los mismos que demostraron la necesidad de que los alumnos, docentes conozcan y manejen una guía buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la educación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La elaboración de un manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico entre los niños de sexto y séptimo año, se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que servirá para

mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación ejecución y control en la institución educativa.

El adecuado manejo del manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico entre los niños de sexto y séptimo año, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión, a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación práctica de los objetivos y metas propuestos las mismas que se incrementaran en la institución y en el aula

Se hace necesario contar con un manual o con una planificación que sea didácticamente utilizado por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte un manual que ofrezca al personal docente y alumnos un manual para determinar los roles en los cumplimientos de sus labores, que resultará particularmente valioso y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática

La elaboración de un manual que servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en él se contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Este manual será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la institución. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.4 OBJETIVOS

General.

Estructurar un manual de fundamentos básicos que permita mejorar el rendimiento físico.

Específicos.

- Generar conceptos de los fundamentos básicos y para la formación de atletas de élite.
- Producir un cambio de vida como resultado de la aplicación de los fundamentos básicos del atletismo.
- Desarrollar en los niños el compromiso con el deporte, a fin que comience a ser parte de la solución y la respuesta de nuestros atletas Ecuatorianos.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Si es factible de la propuesta El presente trabajo se justifica ya que al realizar el Manual de los fundamentos básicos del atletismo que permita mejorar el rendimiento físico entre los niños de sexto y séptimo año de Educación Básica de la escuela “Primera Imprenta” del cantón Pelileo del caserío San Francisco desde noviembre 2009 marzo 2010

Influenciará directamente en el mejoramiento del rendimiento físico el mismo que es de fácil absceso.

6.6 FUNDAMENTACIÓN

CIENTÍFICO – TÉCNICA:

Definiciones de manual

- Instrumento administrativo que contiene en forma explícita, ordenada y sistemática información sobre objetivos, política.
- Conjunto de normas establecidas por un medio de comunicación para redactar las informaciones.
- Documento guía de referencia como conocimiento básico en asuntos específicos.
- Manual. Modo en que la toma se realiza con parámetros de exposición (apertura, velocidad de obturación y sensibilidad) elegidos directamente por el usuario
- Manual: Es un documento en el que se integra toda la información operativa y administrativa de las unidades, con la finalidad de lograr cumplir con objetivo del proyecto.

Pasos para la elaboración de un Manual

En realidad hay muchas maneras de hacerlo y depende del tipo de manual que vas a hacer. Por ejemplo (sobre todo con fines pedagógicos) los manuales deben ser muy detallados para que la persona no cometa algún error (en ciencias básicas un error puede lastimar a alguien). Veamos los pasos. El primero y más importante es que tú conozcas el procedimiento con detalle, si no conoces bien de lo que vas a hablar, más bonito calladito. El segundo es hacer un diagrama de flujo donde pongas los pasos principales del procedimiento numerado para mayor orden (por lo general yo lo hago mentalmente pero mi mejor consejo es tomarse un rato para ello). Tercer paso es realizar el procedimiento y describirlo en un texto siguiendo como base el diagrama que has hecho previamente. Puedes ir indicando en cada parte que materiales has utilizado para luego hacer una lista de los mismos (en informática casi nunca se

necesita, pero es bueno indicar el programa que se va a usar y la versión pues muchos programas cambian significativamente de una versión a otra). También es una buena idea (sobre todo en informática) añadir imágenes ilustrativas de los diversos pasos, entre menos alteradas mejor, muchos piensan que añadiendo "flechas", "globos" y hasta números ayudan a ilustrar, cuando lo que hacen es confundir, créanme he visto a personas adultas preguntar dónde está la flechita o el globo, lo más indicado es decir "busque el botón o el cuadro que diga" y el texto que se debe buscar en negrilla o cursiva. Por último uno debe leer su propio manual y ejecutar nuevamente el procedimiento siguiendo esta vez el mismo manual, aquí es donde uno encuentra errores de procedimiento que puede corregir aunque sería mejor que otra persona lo hiciese por uno y la crítica constructiva resulta la mejor de las ayudas. Muchas veces un manual es inútil porque el que lo hizo dio por sentado que su alumno tenía ciertos conocimientos previos pero yo nunca doy por sentado eso. Mis manuales a veces redundan en detalles pero siempre he recibido buenas críticas y muchos dicen que hasta personas inexpertas en el tema podrían seguirlos. Uno debe escuchar mucho las críticas de los demás compañeros de profesión pero son sus alumnos los que te enseñan más. Suerte.

Los pasos para hacer o elaborar un manual, de manera muy generalizada, para que los adaptes a tus necesidades particulares:

1. Definir el tema: debes acotar el alcance o profundidad del manual, en el fondo lo que vas a cubrir, para no extralimitarte o hacerlo demasiado breve.
2. Relacionado con el punto 1, debes visualizar al lector objetivo al cual está dirigido el manual, para adaptar el lenguaje utilizado en el mismo y lo "técnico" de sus párrafos, a este lector o usuario.
3. Define la estructura, en el fondo los temas a tratar, desde la introducción hasta los últimos consejos. Directamente relacionado a esto se encuentra la necesidad de definir el medio de difusión: en las versiones impresas, en general se permiten párrafos más extensos y detallados que en las guías o manuales en línea, donde deberás ser más conciso y al grano, para evitar esos largos scrolls para bajar la pantalla.

4. Toma manuales de temas similares, para tomar ideas y afinar la estructura, antes de comenzar.
5. Redacta el manual, tomando en cuenta todo lo anterior, y luego pásalo a diferentes personas que se ajusten a tu público objetivo, a ver si entienden bien el contenido, y toma sus recomendaciones, para elaborar así una versión final.

Manual de una organización, es un documento donde se especifican la misión y visión de una institución con respecto a la calidad y los objetivos que apuntan al cumplimiento del proyecto.

Es un documento "Maestro" en cual la Organización o institución establece como dar cumplimiento a los puntos que marca la norma y de él se derivan Instructivos de uso de equipos, Procedimientos, Formatos. etc.

El Manual como tal, únicamente es de obligada realización en la implantación de la norma, en el cual se recoge la gestión de la institución, el compromiso de éste hacia la calidad, la gestión de recursos humanos, materiales.

El Manual es un documento donde se menciona con claridad lo que hace la institución para alcanzar la calidad.

Estructura de un Manual

El Manual ha de proporcionar información acerca de fundamentos básicos de la institución

- Los procedimientos documentados establecidos para los fundamentos básicos (o referencia a los mismos)
- Una descripción de la interacción entre los procesos de los fundamentos básicos de la institución.

Además, también puede incluir:

- Las actividades de la institución.
- Las características principales de los fundamentos básicos.

- El manual y los objetivos a la preparación física.
- Declaraciones relativas a responsabilidad o autoridad.
- Una descripción de la organización (por ejemplo, un organigrama)
- Cómo funciona la documentación y dónde debe dirigirse el personal para encontrar los procedimientos acerca de cómo hacer las cosas
- Una definición de los términos que tengan un significado singular para la organización.

El Manual de calidad puede utilizarse para facilitar una panorámica general . Su formato y la estructura son decisión de la organización y dependerán de su tamaño, cultura y complejidad. Además, algunas organizaciones pueden elegir utilizarlo para otros propósitos (por ejemplo, fines comerciales). En definitiva, debería ser un verdadero documento de trabajo. Final del formulario.

QUE ES UN MANUAL.- Un manual de procedimientos es el documento que contiene la descripción de actividades que deben seguirse en la realización de las funciones de una unidad administrativa, o de dos o más de ellas.

El manual incluye además los puestos o unidades administrativas que intervienen precisando su responsabilidad y participación.

Suelen contener información y ejemplos de formularios, autorizaciones o documentos necesarios, máquinas o equipo de oficina a utilizar y cualquier otro dato que pueda auxiliar al correcto desarrollo de las actividades dentro de la empresa.

En el se encuentra registrada y transmitida sin distorsión la información básica referente al funcionamiento de todas las unidades administrativas, facilita las labores de auditoría, la evaluación y control interno y su vigilancia, la conciencia en los empleados y en sus jefes de que el trabajo se está realizando o no adecuadamente.

Conformación Del Manual

A. IDENTIFICACIÓN

Este documento debe incorporar la siguiente información:

- Logotipo de la institución
- Nombre oficial de la institución.
- Denominación y extensión. De corresponder a una unidad en particular debe anotarse el nombre de la misma.
- Lugar y fecha de elaboración.
- Número de revisión.
- Unidades responsables de su elaboración, revisión y/o autorización.
- Clave de la forma. En primer término, las siglas de la institución, en segundo lugar el, número de la forma. Entre las siglas y el número debe colocarse un guión o diagonal.

B. ÍNDICE O CONTENIDO

Relación de los capítulos y páginas correspondientes que forman parte del documento.

OBJETIVOS DE LOS PROCEDIMIENTOS

Explicación del propósito que se pretende cumplir con los procedimientos.

Los objetivos son uniformar y controlar el cumplimiento de las rutinas de trabajo y evitar su alteración arbitraria; simplificar la responsabilidad por fallas o errores; facilitar las labores de auditoría; facilitar las labores de auditoría, la evaluación del control interno y su vigilancia; que tanto los empleados como sus jefes conozcan si el trabajo se está realizando adecuadamente; reducir los costos al aumentar la eficiencia general, además de otras ventajas adicionales.

AREAS DE APLICACIÓN Y/O ALCANCE DE LOS PROCEDIMIENTOS

Esfera de acción que cubren los procedimientos.

Dentro de la administración pública federal los procedimientos han sido clasificados, atendiendo al ámbito de aplicación y a sus alcances, en: procedimientos macroadministrativos y procedimientos mesoadministrativos o sectoriales.

RESPONSABLES

Unidades administrativas y/o puestos que intervienen en los procedimientos en cualquiera de sus fases

G) POLÍTICAS O NORMAS DE OPERACIÓN

En esta sección se incluyen los criterios o lineamientos generales de acción que se determinan en forma explícita para facilitar la cobertura de responsabilidad de las distintas instancias que participaban en los procedimientos. Además deberán contemplarse todas las normas de operación que precisan las situaciones alterativas que pudiesen presentarse en la operación de los procedimientos. A continuación se mencionan algunos lineamientos que deben considerarse en su planteamiento:

- Se definirán perfectamente las políticas y/o normas que circunscriben el marco general de actuación del personal, a efecto de que esté no incurra en fallas.
- Los lineamientos se elaboran clara y concisamente, a fin de que sean comprendidos incluso por personas no familiarizadas con los aspectos administrativos o con el procedimiento mismo.
- Deberán ser lo suficientemente explícitas para evitar la continua consulta a los niveles jerárquicos superiores.

H) CONCEPTO (S)

Palabras o términos de carácter técnico que se emplean en el procedimiento, las cuales, por su significado o grado de especialización requieren de mayor información o ampliación de su significado, para hacer más accesible al usuario la consulta del manual

I) PROCEDIMIENTO (descripción de las operaciones). Presentación por escrito, en forma narrativa y secuencial, de cada una de las operaciones que se realizan en un procedimiento, explicando en qué consisten, cuándo, cómo, dónde, con qué, y cuánto tiempo se hacen, señalando los responsables de llevarlas a cabo. Cuando la descripción del procedimiento es general, y por lo mismo comprende varias áreas,

debe anotarse la unidad administrativa que tiene a su cargo cada operación. Si se trata de una descripción detallada dentro de una unidad administrativa, tiene que indicarse el puesto responsable de cada operación. Es conveniente codificar las operaciones para simplificar su comprensión e identificación, aun en los casos de varias opciones en una misma operación.

J) FORMULARIO DE IMPRESOS. Formas impresas que se utilizan en un procedimiento, las cuales se intercalan dentro del mismo o se adjuntan como apéndices. En la descripción de las operaciones que impliquen su uso, debe hacerse referencia específica de éstas, empleando para ello números indicadores que permitan asociarlas en forma concreta. También se pueden adicionar instructivos para su llenado.

K) DIAGRAMAS DE FLUJO. Representación gráfica de la sucesión en que se realizan las operaciones de un procedimiento y/o el recorrido de formas o materiales, en donde se muestran las unidades administrativas (procedimiento general), o los puestos que intervienen (procedimiento detallado), en cada operación descrita. Además, suelen hacer mención del equipo o recursos utilizados en cada caso. Los diagramas representados en forma sencilla y accesible en el manual, brinda una descripción clara de las operaciones, lo que facilita su comprensión. Para este efecto, es aconsejable el empleo de símbolos y/o gráficos simplificados.

L) GLOSARIO DE TÉRMINOS. Lista de conceptos de carácter técnico relacionados con el contenido y técnicas de elaboración de los manuales de procedimientos, que sirven de apoyo para su uso o consulta. Procedimiento general para la elaboración de manuales administrativos

DISEÑO DEL PROYECTO. La tarea de preparar manuales administrativos requiere de mucha precisión, toda vez que los datos tienen que asentarse con la mayor exactitud posible para no generar confusión en la interpretación de su contenido por parte de quien los consulta. Es por ello que se debe poner mucha atención en todas y cada una de sus etapas de integración, delineando un proyecto en el que se consiguen todos los requerimientos, fases y procedimientos que fundamentan la ejecución del trabajo.

A) RESPONSABLES

Para iniciar los trabajos que conducen a la integración de un manual, es indispensable prever que no queda diluida la responsabilidad de la conducción de las acciones en diversas personas, sino que debe designarse a un coordinador, auxiliado por un equipo técnico, al que se le debe encomendar la conducción del proyecto en sus fases de diseño, implantación y actualización. De esta manera se logra homogeneidad en el contenido y presentación de la información.

Por lo que respecta a las características del equipo técnico, es conveniente que sea personal con un buen manejo de las relaciones humanas y que conozca a la organización en lo que concierne a sus objetivos, estructura, funciones y personal. Para este tipo de trabajo, una organización puede nombrar a la persona que tenga los conocimientos y la experiencia necesarios para llevarlo a cabo. Por la naturaleza de sus funciones puede encargarlo al titular de la unidad de mejoramiento administrativo (en caso de contar con este mecanismo). Asimismo, puede contratar los servicios de consultores externos.

B) DELIMITACIÓN DEL UNIVERSO DE ESTUDIO

Los responsables de efectuar los manuales administrativos de una organización tienen que definir y delimitar su universo de trabajo para estar en posibilidad de actuar en él; para ello, deben realizar:

ESTUDIO PRELIMINAR

Este paso es indispensable para conocer en forma global las funciones y actividades que se realizan en el área o áreas donde se va a actuar. Con base en él se puede definir la estrategia global para el levantamiento de información, identificando las fuentes de la misma, actividades por realizar, magnitud y alcances del proyecto, instrumentos requeridos para el trabajo y en general, prever las acciones y estimar los recursos necesarios para efectuar el estudio.

4. Fuentes De Información

Referencia de las instituciones, áreas de trabajo, documentos, personas y mecanismos de información de donde se pueden obtener datos para la investigación. Entre las más representativas se pueden mencionar:

Instituciones:

- Organizaciones que trabajan coordinadamente o forman parte del mismo grupo o sector de la que es objeto de estudio.
- Organizaciones líderes en el mismo campo de trabajo.
- Organizaciones normativas que dictan lineamientos de carácter obligatorio.
- Organizaciones que prestan servicios o suministran insumos necesarios para el funcionamiento de la organización que se estudia.

Archivos de la organización:

- General.
- De las áreas de estudio.

Directivos y empleados:

- Personal del nivel directivo que maneja información valiosa, ya que conocen si el conjunto de archivos responde a la realidad.
- Personal operativo cuyas opiniones y comentarios son de gran ayuda, puesto que ellos tienen a su cargo las actividades rutinarias, por lo que pueden detectar limitaciones o divergencias en relación con otros puntos de vista o contenido de documentos.

*Áreas de trabajo:

- Niveles de la organización que reflejan las condiciones reales de funcionamiento, medios y personal.

*Clientes y/ o usuarios: Receptores de los productos y/ o servicios que genera la organización.

*Mecanismos de información: Recursos computacionales que permiten el acceso a información interna o externa a la organización que sirven como soporte al estudio.

5. Preparación Del Proyecto

Recabados los elementos preliminares para llevar a cabo el manual, se debe preparar el documento de partida para concretarlo, el cual debe quedar integrado por:

*Propuesta técnica, (que debe de incluir):

- Antecedentes: recuento de todos los manuales o esfuerzos análogos preparados con anterioridad.
- Naturaleza: tipo de manual que se pretende realizar.
- Justificación: demostración de la necesidad de efectuarlo en función de las ventajas que ello reportará a la organización.

Objetivos: logros que se pretenden alcanzar.

- Acciones: iniciativas o actividades necesarias para su consecución.
- Resultados: beneficios que se esperan obtener en cuanto a mejorar el funcionamiento de la organización, sus productos y/ o servicios, clima organizacional y relaciones con el entorno.
- Alcance: área de aplicación que cubre el estudio en términos de ubicación en la estructura orgánica y/ o territorial.
- Recursos: requerimientos humanos, materiales y tecnológicos necesarios para desarrollarlo.
- Costo: estimación global y específica de recursos financieros que demanda su ejecución.
- Estrategia: ruta fundamental necesaria para orientar los recursos de acción y asignación de recursos.
- Información complementaria: material e investigaciones que pueden servir como elementos de apoyo.

c) PROGRAMA DE TRABAJO

- Identificación: nombre del manual.
- Responsable(s): unidad o grupo que tendrá a su cargo la implantación del manual.
- Área(s): universo bajo estudio.
- Clave: número progresivo de las actividades estimadas.
- Actividades: pasos específicos que tienen que darse para captar la información.
- Fases: definición del orden secuencial para realizar las actividades.
- Calendario: fechas asignadas para el inicio y terminación de cada fase.
- Representación gráfica: descripción del programa en cuadros e imágenes.
- Formato: presentación y resguardo del programa de trabajo.
- Reportes de avance: seguimiento de las acciones.
- Periodicidad: espacio de tiempo dispuesto para informar avances.

B) PRESENTACIÓN DEL PROYECTO A LAS AUTORIDADES COMPETENTES

a) PARTICIPANTES

Para depurar el contenido del proyecto, afinar sus parámetros y determinar su viabilidad operativa, es recomendable presentarlo a:

*Área (s) que intervendrá directamente en su aplicación, por lo cual tienen la obligación de conocer el proyecto en forma detallada.

*Áreas afectadas por la implantación del proyecto, ya que tendrán que cambiar o adecuarse.

*Área responsable del manejo de los recursos económicos, para cuantificar el costo del proyecto en forma más específica.

b) RESPONSABLE DE SU AUTORIZACIÓN

Asimismo, el proyecto debe presentarse al titular de la organización o de la unidad administrativa responsable de su ejecución, para su aprobación. Una vez autorizado, el responsable debe hacer del conocimiento de todos los niveles jerárquicos la intención que tiene la organización de elaborar el manual, resaltando los beneficios que de este esfuerzo se obtendrán, a fin de que todos brinden su apoyo durante el desarrollo del trabajo. Sin este requisito, la labor de integración del manual se vería seriamente dificultada.

MANUAL PARA LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL ATLETISMO EN LOS NIÑOS DE SEXTO Y SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.

Edades	De 8 a 10 años de edad	De 10 a 12 años de edad
Condición física		
Fuerza- Resistencia		
R. Aeróbica-R. Anaeróbica	+	+
Velocidad de reacción	+	+
V. máx. Acíclica		+
V. Máx. Cíclica		+
Flexibilidad	++	++

+ Inicio cuidadoso

++ Entrenamiento más intenso

OBJETIVO

El Manual de los fundamentos básicos en el atletismo ayudará a mejorar el rendimiento físico de los niños/as de la escuela Primera Imprenta del Caserío San Francisco de la Parroquia Huambaló.

El entrenamiento deportivo para niños no se ha de rechazar si no que debe cambiar factores entrenables y no entrenables de las capacidades físicas básicas en los niños

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE CARRERAS.

Son los medios encaminados a mejorar las diversas cualidades propias de las especialidades de carrera como son la velocidad, la resistencia que puede ser aeróbica u orgánica y anaeróbica o muscular.

El ritmo sirve para que se traduzca en buenos resultados todo el trabajo de carrera.

Los diferentes sistemas se encuadran en NATURALES y FRACCIONADOS. Las dos fórmulas son necesarias, y ambas deberán aplicarse debidamente mezcladas.

SISTEMAS FRACCIONADOS

Teóricamente se trata de la división en fracciones de una distancia por medio de pausas intermedias o también la repetición de distancias separadas por un intervalo.

Elementos: Distancia

Tiempo

Repeticiones

Pausa o intervalo.

Los fraccionarios sirven para mejorar aspectos atléticos y fisiológicos concretos: mejoría cardiorrespiratoria, muscular y del ritmo.

NATURALES

Se denominan así por realizarse en la naturaleza y por llevarlo a cabo el atleta de acuerdo con su inclinación natural del momento.

La intuición es importante en estos sistemas y la ejecución es más agradable que en el caso de los fraccionados, aunque los fundamentos técnicos son menos sólidos y evaluables.

VELOCIDAD

Es necesaria no sólo para los especialistas, sino también para los corredores de 400 y 800 metros, y sirve de base en el caso de los de 1.500 metros sin embargo, sólo es secundaria en las carreras de 5.000 metros, etc.

Hay tres clases de entrenamientos: -Estímulos máximos.

Ritmo de la velocidad

Modulaciones de frecuencia.

SISTEMAS COMPLEMENTARIOS

OBJETIVOS

Son una serie de tipos de trabajo encaminados a la mejora de las cualidades físicas básicas del atleta y complemento indispensable de los entrenamientos específicos. Con él se incrementa el rendimiento orgánico y muscular en sus diversos aspectos y cada faceta se logra bien por separado utilizando cada sistema o conjuntamente.

La fuerza y potencia se trabajan con la halterofilia y la isometría, la potencia y la elasticidad con la gimnasia y los saltos diversos, la resistencia a través de los circuitos y el conjunto de todos estos elementos y la velocidad se aúnan en el entrenamiento total.

MEDIOS AUXILIARES

HIGIENE

Conjunto de cuidados para el mantenimiento de la salud, limpieza corporal, indumentaria y calzado, no cometer excesos, no fumar ni beber alcohol y otros excitantes, dormir lo suficiente y llevar una vida metódica.

ALIMENTACIÓN

Debe ser racional y equilibrada, con suficiente aporte vitamínico y mineral.

EXPLORACIÓN MÉDICA

Periódicamente hay que realizar un examen médico completo.

FICHA CONTROL

El objetivo de esta ficha es el de llevar un control exacto de la actividad del atleta y conocer los detalles susceptibles de interés, primera parte: refleja la situación personal del atleta. Segunda parte: los datos físicos más importantes. Tercera parte: da idea de las posibilidades de rendimiento. Cuarta parte: es un test del potencial atlético. Quinta parte: da a conocer la marcha mensual del atleta, y en los resultados se calificará de acuerdo con el criterio del entrenador con respeto a la marca registrada. Sexta parte: contendrá el detalle de cada entrenamiento.

TEST DE EVALUACIÓN

Se pretende evaluar el potencial atlético del individuo en alguna de las facetas más importantes y medir sus progresos, por medio de las pruebas cuya forma de ejecución se describe.

- 1.-Salto vertical.
- 2.-"Squats" o "sentadillas".

CARRERAS



La pista reglamentaria mide 400 metros y tiene 6 u 8 pasillos o calles de al menos 1,22 metros de ancho, por los que se hace todo el recorrido en las distancias hasta de 400 metros inclusive, estando escalonadas las líneas de salida en aquellos en que hay que compensar las curvas.

Dos salidas falsas eliminan al atleta de la competición, y también es descalificado el que molesta voluntariamente a un adversario.

En la meta el puesto se determina de acuerdo con el momento en que el tronco alcanza la línea de llegada.

Carrera - salida

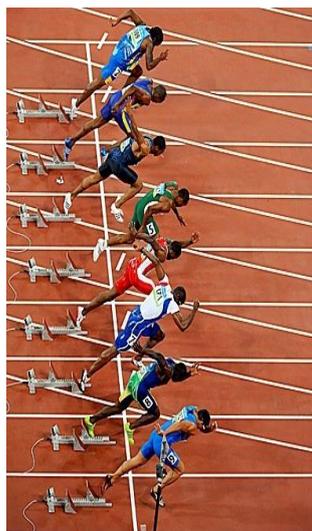
En la salida de las carreras el atleta a la voz de "¡a sus puestos!" se coloca agachado con los pies apoyados en los "tacos de salida" con la rodilla del que va más retrasado apoyada en tierra, al igual que las manos que se ponen inmediatamente detrás de la línea de salida. A la orden de "¡listos!" se separa la rodilla del suelo, quedando ambas piernas semiflexionadas. Al sonar el disparo, en una reacción refleja se actúa sobre

los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo, produciendo un desequilibrio que provocará la puesta en marcha.

Se denomina "zancada" a todo el ciclo desde que un pie toma contacto col el suelo hasta que lo hace de nuevo, comprendiendo por tanto, dos pasos.

IMPULSO

Pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, impulsando la cadera hacia delante. Al tiempo que la otra pierna llamada libre, actúa plegada adelante-arriba provocando un tándem de fuerzas, coincidiendo la máxima extensión de la de impulso con la mayor elevación del muslo de la libre.



SUSPENSIÓN

La proyección hacia delante provocada por el impulso se manifiesta en la parábola descrita por el centro de gravedad una vez terminado el contacto con el suelo, siendo esta fase de pérdida de velocidad.

APOYO

Es la toma de contacto con el suelo o recepción en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte externa del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente preparado

el impulso, mientras que la opuesta avanza flexionándose hasta sobrepasar a la pierna de apoyo, continuando juntamente con la cadera el movimiento al frente durante este período de amortiguamiento en el que la pierna pasa a ser la de impulso en el transcurso del apoyo.

DESCRIPCIÓN

En la salida se coloca el pie de impulso en el taco delantero, hay que llegar con la cadera alta frente al obstáculo para atacarlo correctamente; el impulso debe ser bastante alejado de la valla para conseguir una acción en profundidad dejando que avance el centro de gravedad desequilibrándose hacia delante al tiempo que se inclina el tronco al frente. Una vez sobre el obstáculo, la pierna adelantada comienza una acción hacia abajo y la retrasada sigue su trayectoria con la rodilla precediendo al pie, y los brazos actuarán en sentido contrario al precedente. La toma de contacto con el suelo se realiza de metatarso bajando el talón haciendo muelle.

6.7. MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación .	Hasta marzo del 2010 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	Organización de la investigación. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los estudiantes. Reunión con los profesores.	- Computadores - Proyectors - Documentos de apoyo - Circulares de convocatorias	
Planificación de la propuesta.	Hasta marzo 2010 estará concluida la planificación de la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Áreas de aplicación • Manual de aplicación de los fundamentos. • Sistema de entrenamiento • Test. 	Equipo de computación. Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta.	En el año lectivo 2009-2010 se ejecutará la propuesta en el 100%	Propuesta en marcha del acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación al personal docente sobre evaluación institucional. Autoevaluación de procesos.		
		Elaboración de informes del desempeño. Aprobaciones institucionales. Toma de correctivos oportunos		

6.8.ADMINISTRACIÓN

Cuadro No. 6

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
<p>Equipo de gestión de la institución.</p> <p>Equipo de trabajo (micro-proyectos)</p>	<p>Departamentos y comisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rectora. • Vicerrectora • Directores de área. • Comisión técnico pedagógica. • Inspector general. Representantes de padres de familia. • Representantes estudiantiles. • Coordinadores y colaboradores. 	<p>Organización previa al proceso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico situacional. • Direccionamiento estratégico participativo. • Discusión y aprobación. • Programación Operativa. • Ejecución del proyecto.

6.9.PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

Cuadro No. 7

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	<p>Interesados en la evaluación.</p> <p>Equipo de gestión de la institución.</p> <p>Equipo de trabajo (micro proyecto)</p>
2.- ¿Por qué evaluar?	<p>Razones que justifican.</p> <p>Mejorar la calidad de vida aplicando los fundamentos básicos de los niños de sexto y séptimo año de educación básica de la Escuela Manuela Imprenta.</p>
4.- ¿Qué evaluar?	<p>Aspectos a ser evaluados.</p> <p>Qué efecto ha tenido el manual didáctico en el mejoramiento de los fundamentos básicos del atletismo.</p>
	<p>Personar encargado de evaluar.</p>

5.- ¿Quién evalúa?	Srta. María Paredes.
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos.
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación, Test, Entrevistas, revisión de documentos.
8.- ¿Con que evaluar?	Recursos. Fichas, registros, cuestionarios, test.

C. MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- Grosser ,1988 “Principios de Entrenamiento Deposrtivo”,Ediciones Martínez Roca.
- www.libreriadeportiva.com/L14196-cd-fundamentos-del-atletismo-comenzamos-desde-el-principio.html.
- [www.mundoanuncio.com/.../fundamentos tecnicos del atletismo.html](http://www.mundoanuncio.com/.../fundamentos_tecnicos_del_atletismo.html)
- <http://neider.blogia.com>
- [www.uclm.es/.../Fundamentos%20de%20los%20deportes%20I/Fundamentos%20de%20los%20deportes%20I%20%20\(Atletismo\).](http://www.uclm.es/.../Fundamentos%20de%20los%20deportes%20I/Fundamentos%20de%20los%20deportes%20I%20%20(Atletismo).)
- www.america.edu.pe/gen/images/documentos/atletismoadca
- www.atletismo-ext.com/judex/.../basescross.htm
- [www.iagcovi.edu.gt/.../act/.../bases especificas.htm](http://www.iagcovi.edu.gt/.../act/.../bases_especificas.htm)
- www.perufedup.com/.../ATLETISMO/BASES%20DE%20ATLETISMO%202009

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PRIMERA IMPRENTA, DEL CASERÍO SAN FRANCISCO DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ, DEL CANTÓN PELILEO.

A).- Objetivo.- Recopilar información apropiada que permita desarrollar un trabajo investigativo y para que un futuro brinde posibles soluciones.

B).- Lea detenidamente y conteste con la verdad.

1.- Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes , para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?. Explique su posición.

SI

NO

Porque?.....

2.-Considera usted que unas buenas bases dentro en el deporte del atletismo, son importantes para que el alumno tenga un buen desenvolvimiento deportivo?

SI

NO

Porqué?.....
.....
.....

3.- Cómo fue el rendimiento físico de las alumnas durante el período escolar 2009-2010

MUY BUENO

BUENO

MALO

4.-Está usted de acuerdo que lo que más se trabaja en los alumnos es su desarrollo integral.

SI

NO

Por qué?
.....

5.- Cree usted que depende de la preparación física las capacidades física del deportista?

SI

NO

Por qué?
.....

6.- Considera usted que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas?

SI

NO

Explique su respuesta.....

.....

.....

7.- Considera usted que el biotipo del atleta incide en los resultados?

SI

NO

Explique su respuesta.....

.....

.....

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORES DE LA ESCUELA PRIMERA IMPRENTA, DEL CASERÍO SAN FRANCISCO DE LA PARROQUIA HUAMBALÓ, DEL CANTÓN PELILEO.

A).- Objetivo.- Recopilar información apropiada que permita desarrollar un trabajo investigativo y para que un futuro brinde posibles soluciones.

B).- Lea detenidamente y conteste con la verdad.

1.- Cree usted que los fundamentos básicos en el atletismo son importantes , para que el atleta tenga un excelente rendimiento físico?. Explique su posición.

SI

NO

Porque?.....

.....

.....

2.-Considera usted que unas buenas bases dentro en el deporte del atletismo, son importantes para que el alumno tenga un buen desenvolvimiento deportivo?

SI

NO

Porqué?.....
.....
.....

3.- Cómo fue el rendimiento físico de las alumnas durante el período escolar 2009-2010

MUY BUENO

BUENO

MALO

4.-Está usted de acuerdo que lo que más se trabaja en los alumnos es su desarrollo integral.

SI

NO

Por qué?
.....

5.- Cree usted que depende de la preparación física las capacidades física del deportista?

SI

NO

Por qué?
.....

6.- Considera usted que el rendimiento físico es indispensable para obtener buenas marcas?

SI

NO

Explique su respuesta.....

.....

.....

7.- Considera usted que el biotipo del atleta incide en los resultados?

SI

NO

Explique su respuesta.....

.....

.....

Anexo 3

