

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.

CARRERA DE CULTURA FÍSICA.

MODALIDAD: PRESENCIAL

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN,

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA.

TEMA: “EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE
AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON
AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

AUTOR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

TUTOR: MG. BARQUÍN ZAMBRANO CHRISTIAN ROGELIO.

Ambato – Ecuador.

2013.

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.

CERTIFICA:

Yo, Barquín Zambrano Christian Rogelio con cédula de identidad N°: 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” desarrollado por el egresado Iza Pilco Diego Fernando considero que dicho informe, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

MG. Barquín Zambrano Christian Rogelio

C.I: 1803485257

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

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

Ambato, 28 de Noviembre de 2013.

Diego Fernando Iza Pilco.

C.I: 1803747342.

AUTOR.

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presenta trabajo de Grado o Titulación sobre el tema “EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 28 de Noviembre de 2013.

Diego Fernando Iza Pilco.

C.I: 1803747342.

AUTOR.

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” presentada por el Sr. Diego Fernando Iza Pilco egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo - Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 28 de Noviembre de 2013.

Dr.: Ángel Sailema.
Presidente.

Dr.: Patricio Ortiz.
MIEMBRO.

Lcdo.: Julio Mocha.
MIEMBRO.

DEDICATORIA.

Quiero dedicar este triunfo en mi vida, principalmente a DIOS, por guiarme en esta etapa tan importante de mi vida, iluminándome en cada instante del camino porque ha permitido que a pesar de las dificultades que se me han presentado pueda concluir con mis estudios a mi familia, a mis queridos y amados padres que son mi apoyo moral y económico y permanentes consejeros, ya que supieron guiarme por el camino correcto para culminar lo que siempre he soñado llegar a ser un profesional.

Y sin olvidar a mis abuelitos que “En paz descansen”, que con sus ejemplos y enseñanzas me dieron esa energía para terminar con mis estudios.

DIEGO.

AGRADECIMIENTO.

Principalmente agradezco a Dios y a mis padres Patricia Pilco y Domingo Iza, a mis hermanas Mayra y Lizbeth, a mi tío Givany Pilco, y a una persona muy especial en mi vida M.C. Porque fueron ellos los que depositaron toda su confianza en mi persona, la misma que está siendo correspondida con la culminación de mis estudios.

También un merecido agradecimiento a la “UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO “y la FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION, CARRERA CULTURA FÍSICA por haber acogido con las puertas abiertas, para formar mi profesión, y sin olvidar a mis profesores que impartieron sus conocimientos durante todo el proceso de mi aprendizaje.

DIEGO.

INDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.	i
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	ii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.	iii
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.	iv
DEDICATORIA.	v
AGRADECIMIENTO.	vi
RESUMEN EJECUTIVO.	xii
INTRODUCCIÓN.	1
CAPITULO I	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.	2
1.1.- TEMA.	2
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	2
1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN.	2
1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO.	6
1.2.3.- PROGNOSIS.	6
1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.	7
1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES.	7
1.2.6.- DELIMITACIÓN.	7
1.3.- JUSTIFICACIÓN.	8
1.4.- OBJETIVOS.	10
1.4.1.- GENERAL.	10
1.4.2.- ESPECÍFICO.	10
CAPITULO II	11
MARCO TEORICO.	11
2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.	11
2.2.- FUNDAMENTACIONES.	12
2.2.1.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.	12
2.2.2.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.	12
2.2.3.- FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.	13
2.2.4.- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.	13
2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.	15
2.4.- CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES.	16

2.3.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.	19
2.3.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.	37
2.4.- HIPÓTESIS.	58
2.5.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.	58
CAPITULO III	59
METODOLOGIA.	59
3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.	59
3.2.-MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.	59
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.	60
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.	62
3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	63
3.5.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE. MINI ATLETISMO.	63
3.5.2.- VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO MOTOR.	64
3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	65
3.7.- PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.	66
CAPITULO IV	67
4.1.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.	67
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	87
FRECUENCIAS OBSERVADAS	87
FRECUENCIAS ESPERADAS	88
CAMPANA DE GAUSS	90
CONCLUSIÓN	91
CAPITULO V	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	92
5.1.- CONCLUSIONES.	92
5.2.- RECOMENDACIONES:	93
CAPITULO VI	95
PROPUESTA.	95
6.1.- DATOS INFORMATIVOS.	95
6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.	96
6.3.- JUSTIFICACIÓN.	97
6.4.- OBJETIVOS.	98

6.4.1.- GENERAL.	98
6.4.2.- ESPECÍFICOS.	98
6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.	98
6.6.- FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA CIENTÍFICA.	99
6.7.- PLAN DE ACCIÓN U OPERATIVO DE LA PROPUESTA.	101
6.8.- ADMINISTRACIÓN.	129
6.9.- PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.	130
BIBLIOGRAFÍA	132

INDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO 1: ARBOL DE PROBLEMA.	5
GRAFICO 2: CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES.	16
GRAFICO 3: DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.	17
GRAFICO 4: DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.	18
GRAFICO 5: ¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?.	67
GRAFICO 6: ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA?.	68
GRAFICO 7: ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?.	69
GRAFICO 8: ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO?.	70
GRAFICO 9: ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA?.	71
GRAFICO 10: ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA?.	72
GRAFICO 11: ¿EL MINIATLETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO?.	73
GRAFICO 12: ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIATLETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA?.	74
GRAFICO 13: ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS?.	75
GRAFICO 14: ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR?.	76
GRAFICO 15: ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE?.	77
GRAFICO 16: ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES?.	78

GRAFICO 17: ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR?___	79
GRAFICO 18: ¿CREES QUE EL MINIATLETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR?.	80
GRAFICO 19: ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?.	81
GRAFICO 20: ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR?.	82
GRAFICO 21: ¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA?.	83
GRAFICO 22: ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS?.	84
GRAFICO 23: ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS ?.	85
GRAFICO 24: ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD?.	86
GRAFICO 25: GRÁFICO DE VERIFICACIÓN CHI CUADRADO.	90

INDICE DE CUADROS.

CUADRO 1: POBLACIÓN Y MUESTRA. _____	62
CUADRO 2: VARIABLE INDEPENDIENTE. MINI ATLETISMO. _____	63
CUADRO 3: VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO MOTOR. _____	64
CUADRO 4: PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN. _____	65
CUADRO 5: ¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO? _____	67
CUADRO 6: ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA? _____	68
CUADRO 7: ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS? _____	69
CUADRO 8: ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO? _____	70
CUADRO 9: ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA? _____	71
CUADRO 10 : ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA _____	72
CUADRO 11: ¿EL MINIATLETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO? _____	73
CUADRO 12: ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIATLETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA? _____	74
CUADRO 13: ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS? _____	75
CUADRO 14: ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR? _____	76

CUADRO 15: ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE? _____	77
CUADRO 16: ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES? _____	78
CUADRO 17: ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR? _____	79
CUADRO 18: ¿CREES QUE EL MINIALTETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR? _____	80
CUADRO 19: ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE? _____	81
CUADRO 20: ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR? _____	82
CUADRO 21: ¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA? _____	83
CUADRO 22: ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS? _____	84
CUADRO 23: ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS? _____	85
CUADRO 24: ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD? _____	86
CUADRO 25: PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA. _____	128
CUADRO 26: ADMINISTRACIÓN. _____	129
CUADRO 27: PLAN DE MONITOREO Y EDUCACIÓN DE LA PROPUESTA. _____	130

INDICE DE TABLAS.

TABLA 1: FRECUENCIAS OBSERVADAS. _____	87
TABLA 2: FRECUENCIAS ESPERADAS. _____	88
TABLA 3: CÁLCULO DEL CHI CUADRADO. _____	89
TABLA 4: TABLA DE VERIFICACIÓN DE CHI CUADRADO. _____	91

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.
MODALIDAD: PRESENCIAL.

RESUMEN EJECUTIVO.

TEMA: “EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

AUTOR: DIEGO FERNANDO IZA PILCO.

TUTOR: MG. BARQUÍN ZAMBRANO CHRISTIAN ROGELIO.

FECHA: Ambato 28 de Noviembre de 2013.

Desde tiempos atrás, el hombre es competitivo por naturaleza, compite entre ellos en todo momento e instancias de su vida. Tomando lo antes mencionado el niño en especial, durante toda su etapa es competitivo, compite entre sus compañeros y consigo mismo.

Es aquí donde hay que aprovechar esta fuerza de competición para involucrarlo al deporte. El atletismo de pista y de campo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente medio para este tipo de interacción. Por lo tanto, el atletismo es una ocasión especial para estos intercambios, utilizando actividades adecuadas para los niños.

El trabajo con los niños hijos de presas le da un gran valor a estas actividades, ya que, estos niños muestran un alto grado de competitividad, es aquí donde las actividades de Mini atletismo toman un papel importante, permitiendo que el niño al practicar el Mini atletismo, satisfaga sus necesidades y a la vez le ayude a sociabilizar y a trabajar en equipo, valorándose a sí mismo y a sus compañeros.

Los objetivos para el programa de Mini atletismo son muy claros, ayudar a los niños a sentirse realizados, no sólo a nivel motor y físico sino también a nivel mental y emocional.

Palabras Claves: niño/a, desarrollo, motor, juego, aprendizaje, ejercicio, crecimiento, motivación, lúdico, actividad, simbólico.

INTRODUCCIÓN.

Desde tiempos inmemoriales, los niños han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros. El atletismo de pista y de campo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente foro para este tipo de interacción entre pares. Sin embargo, si se desea que el atletismo de pista y de campo sea una actividad atractiva para los niños, los responsables del deporte deben trazar programas que incorporen los elementos necesarios que motiven a los niños a participar.

La tendencia a estandarizar las condiciones de los eventos, como ocurre en el contexto del atletismo para adultos, con frecuencia ha promovido el indebido enfoque de la habilidad o destreza en un solo evento. Claramente esta ética interfiere con las oportunidades apropiadas para el amplio desarrollo de los niños en atletismo de pista y de campo, ya que produce resultados empíricos que no son atractivos para la mayoría de los niños involucrados. Sólo uno gana, los otros no.

Después de numerosas iniciativas de investigación, paneles de discusión y eventos pilotos, ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños. El reto, entonces, es el de formular un nuevo concepto de atletismo de pista y de campo singularmente confeccionado según las necesidades de desarrollo de los niños. Por supuesto que cualquier estrategia de actividad debe tomar en cuenta las características agradables que mejor motiven a los niños.

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1.- TEMA.

“EL MINIATLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN.

El MINIATLETISMO tiene la intención de provocar satisfacción jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.).

Los juegos de atletismo les proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

El DESARROLLO MOTOR del niño ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra. Es progresivo, siempre se van acumulando las funciones simples primero, y después las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo; cada área de desarrollo

Interactúa con las otras para que ocurra una evolución ordenada de la habilidad. La dirección que sigue el desarrollo motor es de arriba hacia abajo, es decir, primero controla la cabeza, después el tronco. Va apareciendo del centro del cuerpo hacia afuera, pues primero controla los hombros y al final la función de los dedos de la mano.

Para describir el desarrollo del movimiento se divide en motor grueso y motor fino. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

Desde las esferas más altas de la IAAF (Federación Internacional de Asociaciones Atléticas) se observa la intención de provocar un cambio en la concepción a la hora de organizar eventos de atletismo dirigido a niños en edad escolar. Es claro que la propuesta tradicional no alcanza ni es efectiva a la hora de convocar y cautivar a los niños (y a los profesores) para incorporarse a la práctica del atletismo sea en el ámbito escolar o el no escolar. Pero, como es sabido, cualquier intento de replanteo, revisión y si fuese necesario transformación de estructuras que vienen desarrollándose desde tiempos lejanos, provoca al menos una reacción como acto reflejo por parte de quienes la sostienen hasta el día de hoy.

A nivel Nacional el carácter conservador de los profesores, entrenadores y/o técnicos hace difícil la posibilidad de repensar o re conceptualizar la práctica en lo que respecta a la enseñanza de las habilidades atléticas y luego la propuesta de realización de eventos competitivos. El primer inconveniente en este sentido viene dado por la imposibilidad del profesorado en reflexionar sobre su acción, diagnosticar la realidad y cotejar esos datos con información bibliográfica específica y actualizada. Desde los ámbitos institucionales tanto educativos como deportivos gubernamentales y no gubernamentales que tienen algún tipo de responsabilidad sobre las actividades

deportivas específicamente dirigidas a las edades infantiles se escuchan con bastante frecuencia un discurso exitista y de concreción de logros de manera inmediata.

El bajo nivel del desarrollo deportivo del atletismo a nivel local y provincial se ha evidenciado por los escasos resultados competitivos obtenidos en eventos nacionales; y, por la débil promoción de este deporte, fruto de la falta de compromiso de Autoridades Educativas y Dirigentes deportivos, acompañado por la insuficiente formación de los docentes de Cultura Física en este deporte. Esto unido a otros aspectos de orden social, no favorecen al requerimiento de las necesidades metodológicas y de perfeccionamiento en las especialidades del deporte básico que, como producto de esta carencia, impiden la proyección de nuestros atletas hacia el alto rendimiento deportivo, la falta de compromiso y de conocimientos actualizados en los profesionales que dirigen el proceso didáctico y de entrenamiento deportivo se constituyen en problemas relevantes para su desarrollo, los mismos que han impedido la masificación del atletismo y su proyección al alto rendimiento obstaculizando la ubicación de nuestra provincia en lugares estelares en el concierto nacional .

En la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato, no se ha dado la importancia a la cultura física y por ende a la práctica deportiva sobre todo en el mini atletismo lo cual evidencia en el bajo desarrollo motor de las niñas y niños de la escuela y sector, además no cuentan con un profesor de cultura física por falta de partida o gestión educativa de las autoridades, agravando esto en la problemática que se investiga , originando un crecimiento y desarrollo motor inadecuado , sumando a esto la no práctica deportiva en especial al atletismo.

ÁRBOL DE PROBLEMA

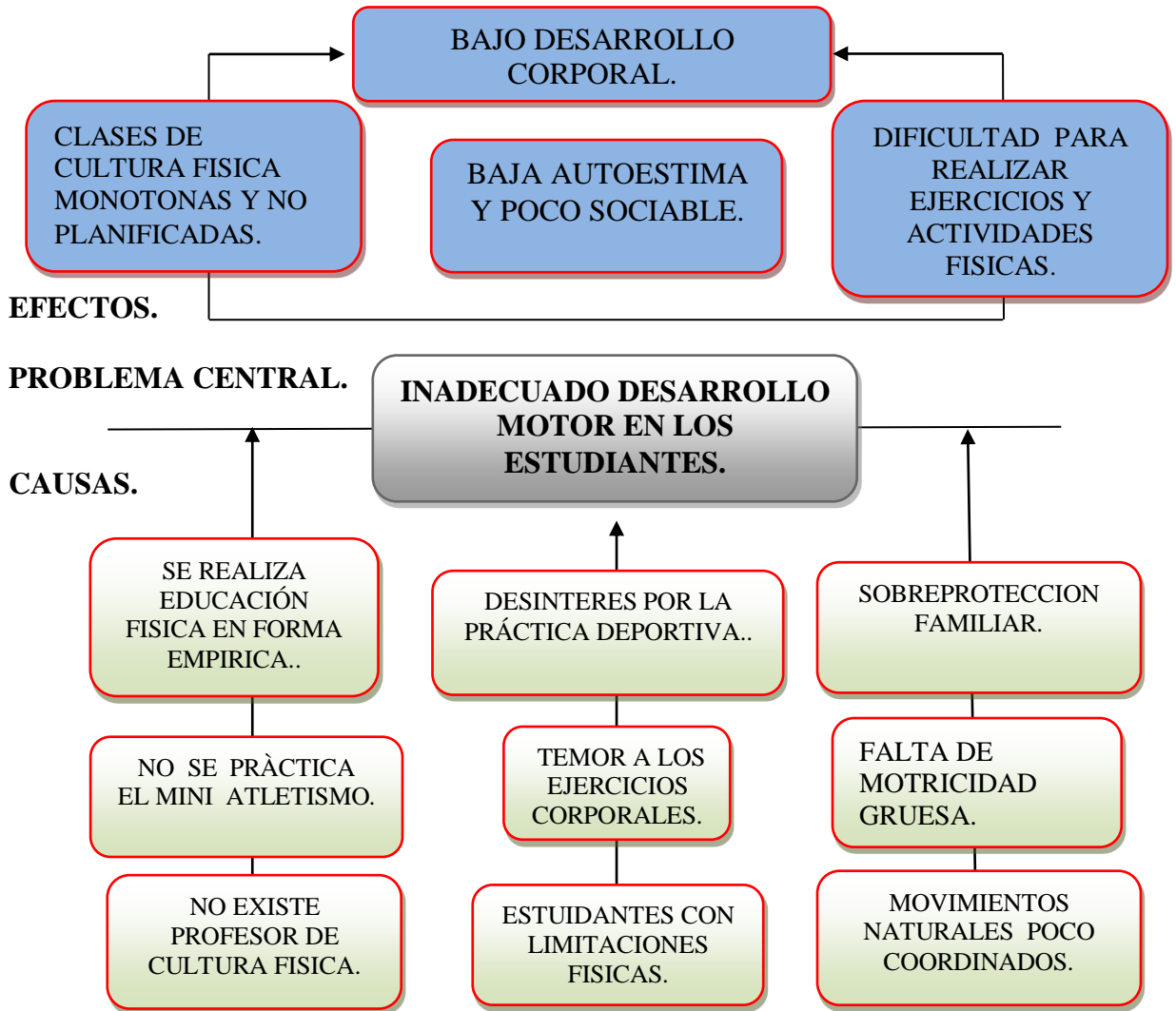


GRAFICO 1: ARBOL DE PROBLEMA.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO.

- ❖ Qué ocasionara la falta de profesor de cultura física.

La falta de un docente de cultura física ocasiona, que tenemos estudiantes con poca participación en actividades físicas, como son el miniatletismo, y otras disciplinas deportivas, también que los estudiantes de la Escuela Fiscal Quito Luz de América Practican Cultura Física en forma emperica en donde las clases no son planificadas.

- ❖ Cómo mejorar las limitaciones físicas de los estudiantes.

Perdiendo el temor de los estudiantes de la Escuela Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo mediante la práctica de los ejercicios corporales, que se puede practicar en el miniatletismo, en lo cual mejoraremos el auto estima y seremos más sociables con las demás personas.

- ❖ A qué se deberá los movimientos naturales poco coordinados.

Una de causas es, la sobre protección familiar, al momento que el niño estaba practicando ejercicios de motricidad gruesa, la cual conlleva a tener dificultad para realizar ejercicios y actividades físicas.

1.2.3.- PROGNOSIS.

El no dar importancia al desarrollo motor en la etapa escolar se estaría generando problemas motrices a futuro como mala coordinación, escasa flexibilidad, mal funciones fisiológicas, el desinterés por la práctica deportiva, el crecimiento del sedentarismo, mal uso del tiempo libre y ocio, el incremento de obesidad infantil, la apatía por la actividad física.

Si no se fomenta o motiva a los estudiantes en las instituciones educativas de educación básica a la práctica de algún deporte y sobre todo al mini atletismo, se estaría incrementando la ausencia de talentos deportivos, la masificación del deporte y sobre todos incrementando adeptos a los vicios como el alcoholismo, drogadicción, pandillas juveniles.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo influye el miniatletismo en el desarrollo motor de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato?

1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES.

¿Cuáles son las causas para no practicar del miniatletismo?

¿Qué tipo de actividad motriz se aplican en las horas de cultura física que permiten el desarrollo motor en los niños y las niñas?

¿Se debería proponer una guía metodológica para la práctica del miniatletismo en función de mejorar el desarrollo motor de los niñas y niños de la Escuela Fiscal, Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del cantón Ambato?

1.2.6.- DELIMITACIÓN.

Campo: Educativo.

Área: Deportiva.

Aspecto: Desarrollo motor.

DELIMITACIÓN ESPACIAL.

La investigación se desarrollará en la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato provincia de Tungurahua a los niños y niñas de la institución.

DELIMITACIÓN TEMPORAL.

El trabajo investigativo será estudiado en el segundo semestre del año lectivo 2012 – 2013. Y se refiere al miniatletismo y el desarrollo motor de los estudiantes de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato provincia de Tungurahua a los niños y niñas de la institución.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN.

- Estudiantes: Escuela fiscal “Quito”
- Docentes .

Observación: se toma todos los 60 estudiantes, y 4 docentes que posee la institución en toda su totalidad por ser uní docentes.

1.3.- JUSTIFICACIÓN.

Yo como investigador tengo el **interés** de investigar este problema y contribuir con mis ideas, para que el proyecto miniatletismo sea de mucho interés para el niño o adolescente; ya que se pretende desarrollar sus capacidades y destrezas básicas. Así como también valores formativos como son: confianza, cooperación, compañerismo, respeto, igualdad, tolerancia. Y favorecer en la convivencia de docentes padres e hijos.

Mi **misión** es sugerir a las autoridades de la escuela fiscal “Quito” como también a las autoridades del barrio que apoyen ante las necesidades que existe por la falta de una área de cultura física ya ahí podemos practicar el miniatletismo y por ende tener un buen desarrollo motor en los estudiantes dentro del establecimiento podemos llegar a obtener deportistas competitivos en nuestra institución. Con este trabajo propondremos dar una posible solución al problema, e incentivar a los estudiantes a que es necesario practicar el deporte de su preferencia.

Es de mucha **importancia** realizar el presente trabajo de investigación ya que permitió a los estudiantes llevar un proceso de aprendizaje sobre el miniatletismo y el desarrollo motor, en donde las autoridades tendrán una guía metodológica e incentivarán a los estudiantes a la práctica deportiva.

Con el presente trabajo salieron **beneficiados** estudiantes, profesores, autoridades, padres de familia ya que ayudaran a superar los problemas que existe en la escuela fiscal “Quito” ya que tal vez no existe una enseñanza adecuada de los docentes hacia

los estudiantes, en saber qué es de mucha utilidad el estudio del área de cultura física y su participación deportiva en el miniatletismo y su desarrollo motor para ejecutar los ejercicios de manera correcta y precisa.

Este trabajo es **novedoso** y de gran impacto para la escuela fiscal “Quito” ya que esta sería la primera investigación que se realiza en esta institución sobre este tema, también porque lo está realizando una persona que no forma parte de la institución y muestra preocupación ante la serie de problemas y desmotivación de los estudiantes al no poder competir en lo que se refiere a la miniatletismo en competencias inter escolares por falta de no tener dentro de la institución el área de cultura física, demás cuento con el apoyo de toda la comunidad educativa dentro de la institución.

Es **factible** realizar este trabajo con ayuda del director, profesores, estudiantes ya que ellos nos facilitaron toda la información necesaria para despejar la duda de investigar a todo lo que se refiere sobre el miniatletismo y el desarrollo motor de los estudiantes de la Escuela Quito Luz de América. En la práctica de ejercicios y actividades físicas, psicológicas esperando q esto ayude a los estudiantes a tener una actitud positiva y ganadora.

Este proyecto tiene como **finalidad**, que el futuro docente en educación física conozca y adquiera aprendizajes nuevos acerca del miniatletismo y como llevarlo a cabo en los diferentes niveles de educación básica, siempre y cuando adaptándolo a la edad y necesidades de cada estudiante o individuo. Así como también la convivencia de padres e hijos para fomentar valores como la cooperación, compañerismo, socialización, todos los valores formativos para que el niño lo vaya identificando.

Este proyecto será de gran **utilidad** para el futuro educador físico pues tendrá ya una base en la cual guiarse para poderlo aplicar en el nivel educativo, de acuerdo a las necesidades e intereses de los estudiantes.

Este trabajo es **original** ya que utilizaré una serie de métodos y técnicas que me permitan recopilar toda la información necesaria en lo que se refiera en miniatletismo y el desarrollo motor, de los estudiantes de la escuela Quito Luz de América.

1.4.- OBJETIVOS.

1.4.1.- GENERAL.

- Investigar la influencia del MiniAtletismo en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato provincia de Tungurahua.

1.4.2.- ESPECÍFICO.

- Determinar las causas y efectos del inadecuado Desarrollo Motor de las niñas y niños de la escuela.
- Analizar los tipos de ejercicios en las horas de Cultura Física que permitan el Desarrollo Motor en las niñas y niños de la escuela fiscal Quito Luz de América.
- Diseñar una guía metodología para la práctica del miniatletismo en función de mejorar el desarrollo motor de las niñas y niños de la escuela.

CAPITULO II

MARCO TEORICO.

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

En la escuela fiscal “Quito” de la parroquia Montalvo del cantón de Ambato no se ha realizado ningún trabajo formal, que testifique que se ha realizado alguna investigación sobre el problema que relaciona el miniatletismo y el desarrollo motor en la práctica de las disciplinas deportivas en los estudiantes del establecimiento.

Ha habido algunas preocupaciones por parte de los docentes, autoridades, padres de familia de la escuela, pero no se ha llegado a la realización de un trabajo de investigación que venga a solucionar o tratar de resolver este problema.

Tampoco ha existido preocupación por parte de la Dirección de Educación, ni del Ministerio de Educación, ni ningún organismo gubernamental y no gubernamental, en tratar de realizar alguna investigación sobre este tema.

Esto ha ocasionado que el problema se vaya agravando cada vez más, produciendo grandes consecuencias en el desarrollo motor y la práctica deportiva del mini atletismo y el rendimiento deportivo de los estudiantes.

De ahí el interés de realizar este trabajo, producto de mi esfuerzo y preocupación, en tratar de buscar alternativas de solución, para que éste problema no se vaya incrementando, sino más bien poco a poco vaya disminuyendo, procurando que los estudiantes reciban la ayuda necesaria en

lo que relaciona con el miniatletismo y el desarrollo motor en la práctica deportiva.

También cabe recalcar poniendo en conocimiento y revisando en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física no se ha investigado el tema: “EL MINIAMLETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA” no se ha encontrado tesis similares relacionados con mi tema de estudio.

2.2.- FUNDAMENTACIONES.

2.2.1.- FUNDAMENTACION FILOSOFICA.

El presente trabajo de investigación se enmarca en el paradigma filosófico propositivo crítico en el cual daremos a conocer la importancia que tiene la práctica del miniatletismo en función de ayudar al desarrollo motor, el mismo que nos permitirá fomentar en los estudiantes el interés por la práctica del min atletismo como una disciplina.

2.2.2.- FUNDAMENTACION EPISTEMOLOGICA.

Responda a la pregunta: ¿Cuál es la naturaleza de relación entre el investigador y lo que se desea investigar?

Como investigador detecte las posibles causas que motivaron el apareamiento del problema que se presenta en los estudiantes en el campo del miniatletismo y el desarrollo motor, que ha desmotivado a que los estudiantes no quieran participar en la ejecución de los ejercicios de coordinación flexibilidad, etc. para fortalecer partes del cuerpo, también ha provocado trastornos psicológicos en el deportista y tenga poca interés al momento de realizar una actividad deportiva.

Este problema se despejará cuando realice el trabajo de investigación lo cual utilice métodos y técnicas para obtener la información necesaria de los involucrados y

establecer la certeza o negación de la relación entre la variable independiente (el miniatletismo) y la variable dependiente (el desarrollo motor).

2.2.3.- FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.

Responda a la pregunta: **¿Cuál es la naturaleza de la realidad del problema ò de lo que conocemos del problema?**

Cuando tuve la oportunidad de visitar la escuela fiscal “Quito” observé diferentes tipos de irregularidades deportivas en los estudiantes, que entre otras cosas creo que se deba a la falta de estudio y conocimiento del miniatletismo y su desarrollo motor en la ejecución y preparación para la participación en las diferentes disciplinas deportivas como atletismo, ya que lo estudiantes no realizan movimientos coordinados ante la ejecución de los ejercicios preparatorios para representar a la institución en campeonatos que organicen a nivel inter escolar.

Al transcurrir el tiempo las autoridades del plantel como docentes ni padres de familia, no ha hecho nada por solucionar el problema sobre el miniatletismo y su desarrollo motor en la participación de los estudiantes en las diferente disciplina deportiva, los docentes de la institución deben destacar la importancia que tiene el desarrollo motor dentro del ámbito deportivo.

Para esto mi deseo de realizar este trabajo de investigación es buscar alternativas de solución, como impartir charlas de motivación a los estudiantes por parte de maestros especializados y posean conocimientos sobre el miniatletismo, para el buen desarrollo motor del estudiante al momento de participar en la disciplina que es mini atletismo.

2.2.4.- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

Responda a la pregunta: **¿Cuáles son los valores y/o juicios de valor a obtener con este trabajo de investigación?**

Pretendo rescatar algunos valores humanos ya sea en los docentes, estudiantes, autoridades y padres de familia como los siguientes:

La **solidaridad** debe reflejarla el docente al momento de realizar el entrenamiento deportivo ayudando aquel estudiante realice correctamente el ejercicio específicos que mejore y desarrolle su motricidad ante de la actividad deportiva, los demás estudiantes deben compartir sus conocimientos y las técnicas con sus compañeros.

La **puntualidad** es un valor muy importante que les permite a los estudiantes llegar a tiempo al establecimiento donde reciben sus conocimientos educativos, entrenamientos deportivos, además de entregar sus tareas en el tiempo indicado por el profesor, pero para que los niños, y niñas aprendan este valor necesitan de un modelo a seguir, siendo en éste caso las autoridades y docentes del plantel, la personalidad y el cumplimiento de ellos permitirán crear hábitos en los estudiantes que mejoren su personalidad y su pensamiento.

La **honestidad** como estudiantes es un factor muy importante, muchas de las veces el estudiante no es honesto con sí mismo, al momento de recibir la clase impartida por el docente ya que cuando tiene una duda o no comprendió la materia impartida por el maestro no pregunta por miedo a que sus compañeros se burle de él , pero la realidad no es esa él tiene que preguntar porque va quedando un vacío y el problema se agranda cada vez más y más, la persona honesta y sincera debe decir siempre la verdad.

El **respeto** debe ser practicado por los profesores de la institución ya que a lo largo de los años han dado prioridad a los estudiantes que practiquen diferentes ejercicios físicos en donde pueda tener un buen desarrollo motor y participen en los torneos inter escolares. Las autoridades y docentes deben considerar, apreciar y valorar las cualidades de sus estudiantes y los derechos que cada uno posee.

Disciplina es un valor que debe preponderar en el docente ya que debe crear un conjunto de regla y normas que establezca una adecuada relación disciplinaria entre autoridades, maestros y estudiantes, permitiendo acciones específicas en la interrelación del estudiantes y maestros logrando mantener una verdadera disciplina tanto educativa como deportiva.

Amistad es un valor muy importante como los demás ya que resalta una relación afectiva entre dos o más personas ya sea entre estudiantes, docentes y autoridades de la institución deben compartir ideas, inquietudes pero siempre diciendo la verdad para superar los problemas que se presentan, la confianza dentro de un ambiente permitirá tener muchos amigos dentro de la comunidad educativa, deportiva y dentro de la sociedad donde vivimos.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

“Esta investigación tiene su sustento legal en la Constitución de la República del Ecuador el cual responde al cumplimiento de las normas jurídicas legales organismos oficiales de la inspección, control y vigilancia de la educación y de carácter institucional. El Reglamento General de la Ley de Educación,” como también la ley del deporte.

Ley del deporte, educación física y recreación dada por ley no. 0, publicada en registro oficial suplemento 255 de 11 de agosto del 2010. Titulo v de la educación física.

En el Código de la niñez y la adolescencia. Art.37. Derecho a la Educación. Los niños/as y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad, este derecho demanda de un sistema educativo que garantice el acceso y permanencia de todo niño/a, a la Educación Básica.

2.4.- CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES.

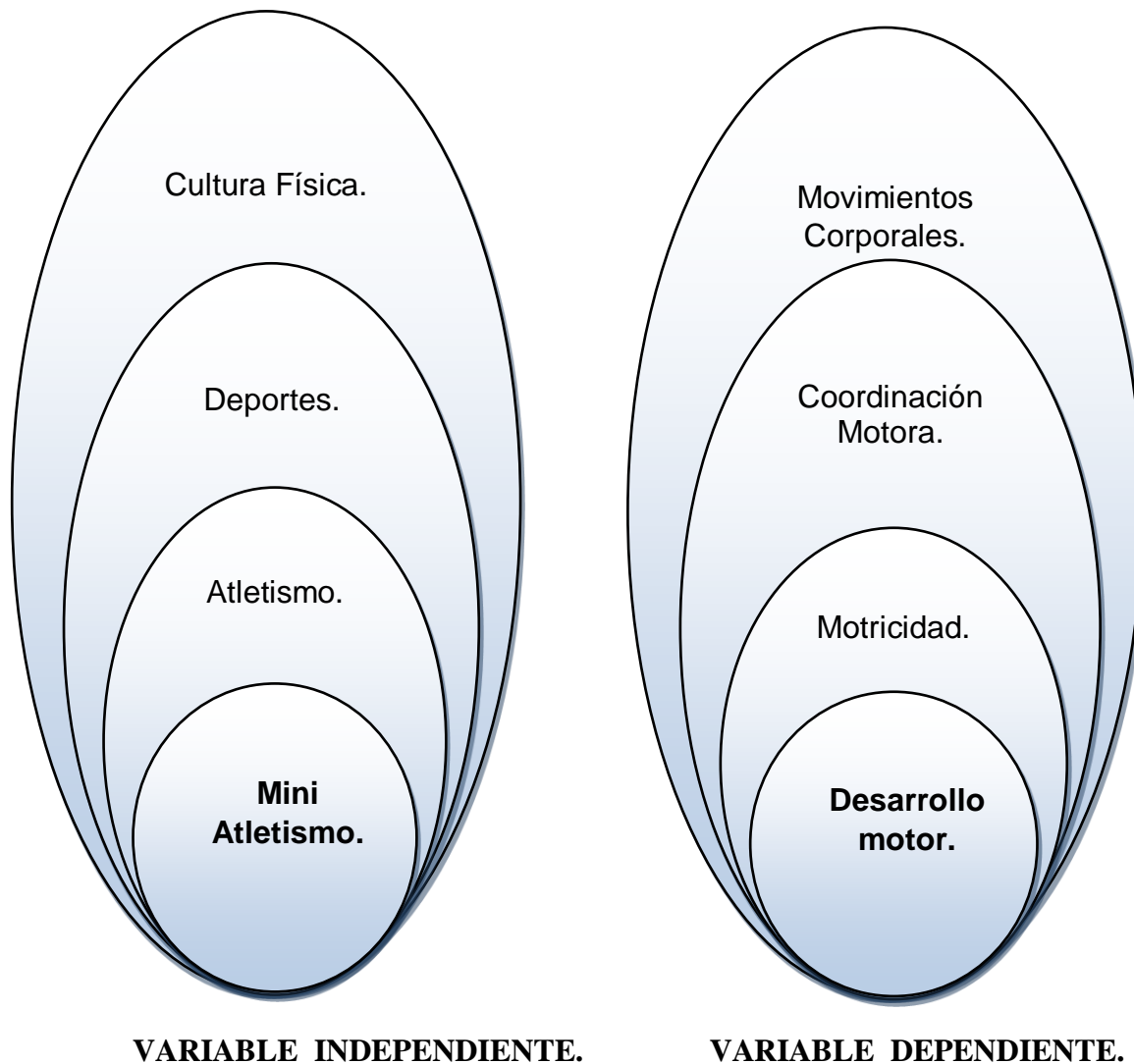


GRAFICO 2 : CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

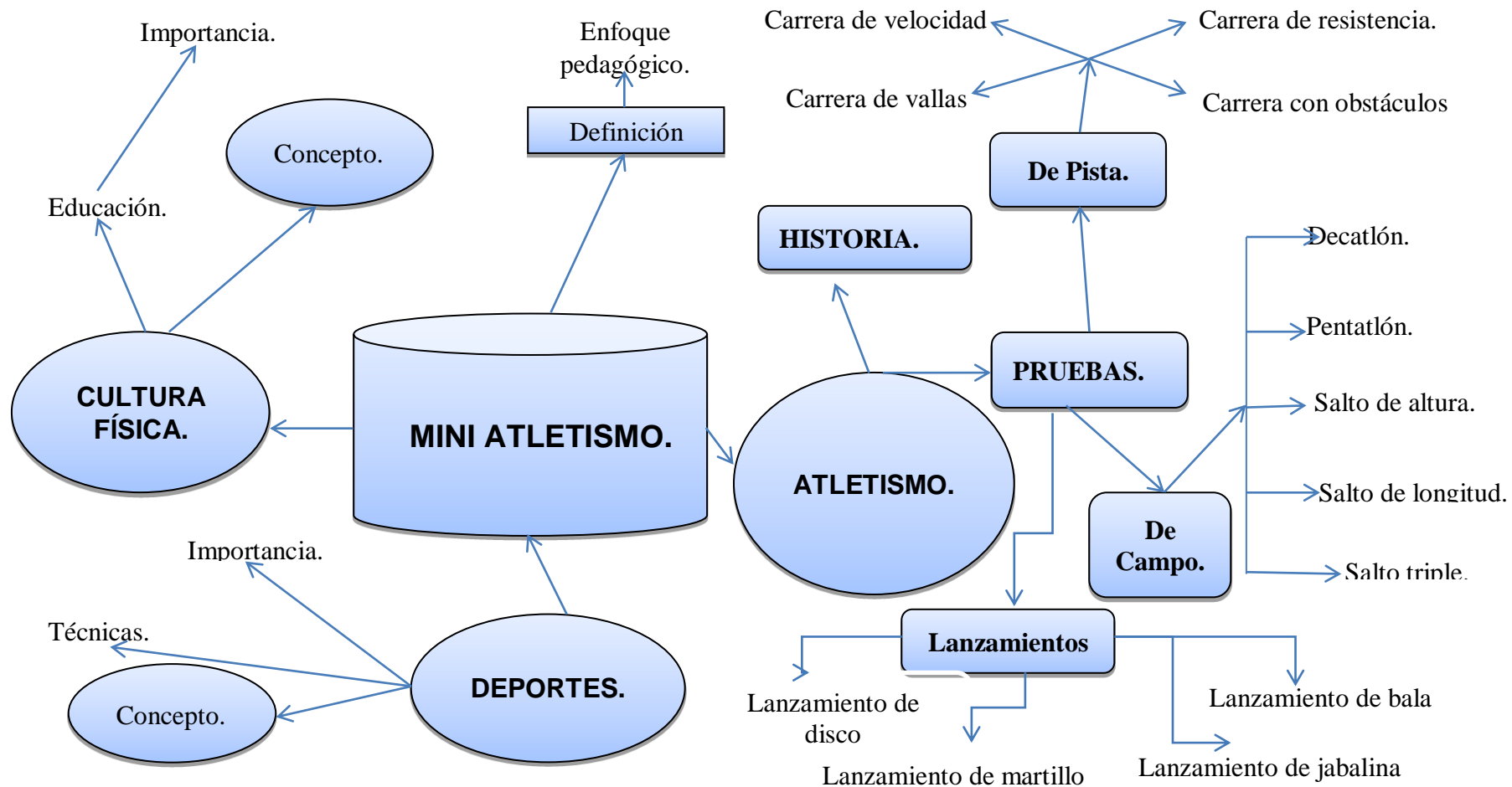


GRAFICO 3: DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

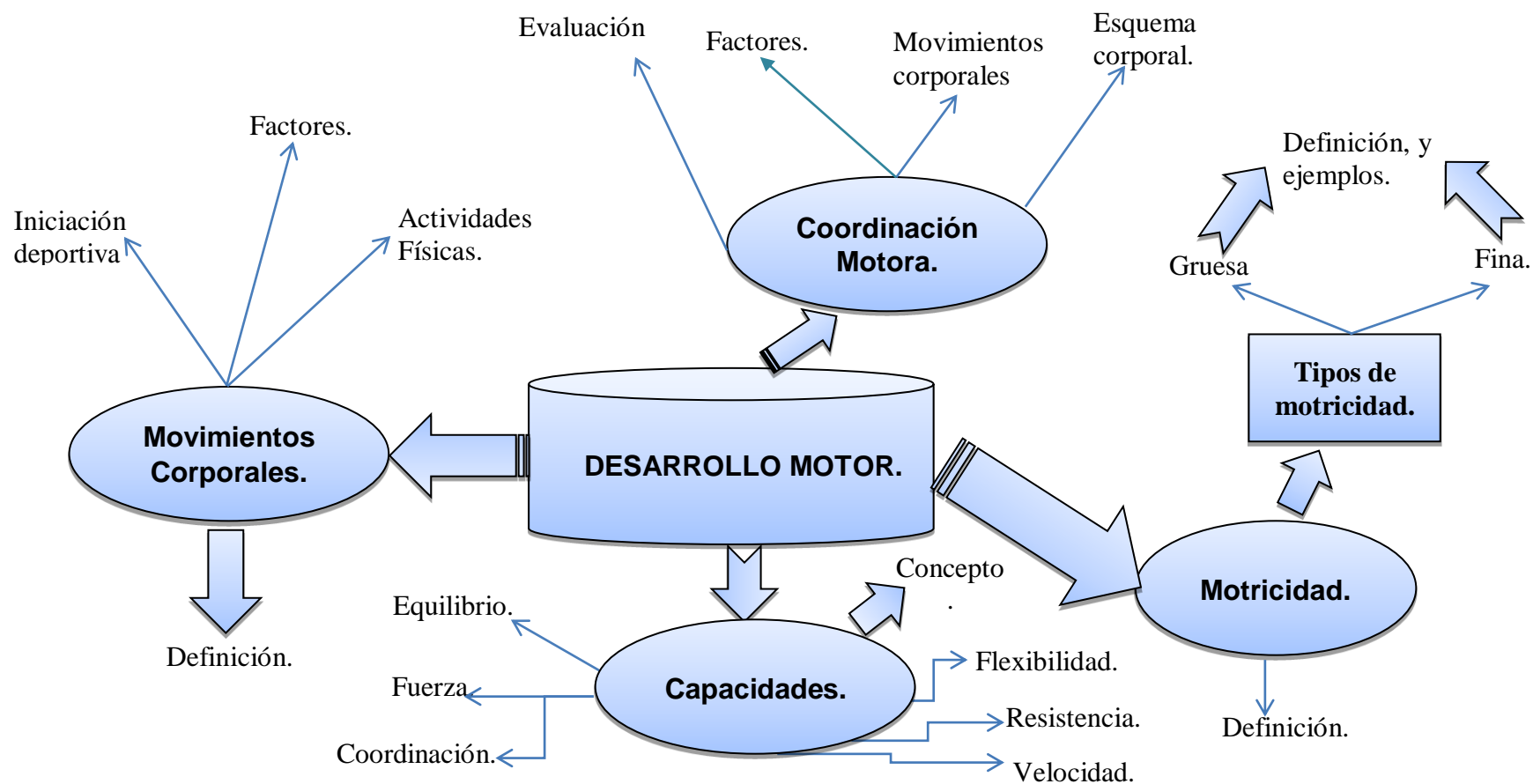


GRAFICO 4: DIAGRAMA DE CONTENIDO TEÓRICO DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.
ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

2.3.1.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.

EL MINI ATLETISMO.

DEFINICIÓN.

El Mini Atletismo definición es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas.

Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos.

MINIATLETISMO Y EDUCACIÓN.

Gozzoli, Charles (et. al) Miniatletismo IAAF. Editado en Mónaco, 2006, IAAF. Dice “ Dimensión Motora y Física El Atletismo es una Actividad Deportiva y Física considerada como la práctica deportiva básica que sirve como preparación para otros deportes y que es muy favorable para mantener un buen estado de salud.”

Por esta razón siendo importante y fundamental, debe ser considerada dentro de las clases de educación física, porque el atletismo involucra una búsqueda permanente de habilidades motoras eficientes, logrando un ahorro de energía, al realizar movimientos eficientes.

Esta búsqueda de progreso se hace a través de las funciones motoras básicas como, correr, saltar, lanzar, que son la base de la actividad física de los niños.

El ser eficientes y prudentes con las funciones motoras básicas les va a dar a los niños la posibilidad de tener éxito en varios campos donde ellos pueden destacarse ampliamente (deportes, juegos, actividades sociales, etc.)

La persona que practique atletismo tendrá, una transferencia adecuada y beneficiosa a cualquier otro deporte.

Otro aspecto importante en el atletismo, es que del desarrollo individual de las habilidades físicas del atleta dependen los resultados. Esto se debe a la relativa simplicidad de la práctica de atletismo, sin estrategia de equipo, sin influencia de adaptabilidad a los contrincantes.

EL ENFOQUE PEDAGÓGICO DEL ATLETISMO EN EL MINI ATLETISMO.

(Gozzoli, Charles; Locatelli, Elio; Massin, Dieter; Wangerman, Bjorn (2002) MINIATLETISMO IAAF.) Dice Editado en Santa Fe, 2003, Centro Regional de Desarrollo “El Atletismo es una excelente ayuda pedagógica para los niños, pero necesita algunos ajustes para mejorar el impacto que puede tener sobre la educación. Es más, la forma cultural adulta del atletismo no es compatible con los objetivos pedagógicos de la práctica para niños. (ibíd.)

“Atletas adultos bien entrenados:

- Tienen habilidades técnicas eficientes pero que son complejas
- Se pueden especializar en un evento específico a un nivel muy alto
- Pueden manejar ellos solos los sentimientos fuertes de la competencia
- Pueden soportar la competencia con otros atletas
- Son capaces de comprender reglas complejas
- Pueden prepararse para un evento por largos períodos, etc.” (ibíd.)

“El Mini atletismo se maneja en un enfoque pedagógico atractivo para todo niño, teniendo como características las siguientes: “

El Mini atletismo es accesible para todos los niños a nivel motor, físico y mental, porque lo que único que necesita es la predisposición del niño

Es instructivo para todo porque sigue un proceso y trabajo múltiple.

Es atractivo por la gran variedad de actividades y por la interacción de los niños

pudiendo experimentar diferentes situaciones. Para cumplir con la perspectiva de los participantes se toma en cuenta los siguientes aspectos.

Adaptación de los eventos a cada categoría de edad: Todos los niños pueden entender y completar todos los eventos.

Competencia en equipo: Todo niño deberá pertenecer a un equipo y todos deberán cumplir las mismas tareas.

Adaptación al tiempo, lugar y grupo a las distintas habilidades de los niños. Cada actividad está dirigida de acuerdo a la edad y habilidades del niño

(Gozzoli, Charles; Locatelli, Elio; Massin, Dieter; Wangerman, Bjorn (2002) MINIATLETISMO IAAF. Editado en Santa Fe, 2003, Centro Regional de Desarrollo.) Dice DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR

“El Miniatletismo es un encuentro deportivo que puede ser usado en diferentes formas para desarrollar la actividad escolar, para hacerla más dinámica y placentera, por medio de una cohesión eficiente de grupo.” (ibíd.)

“ a) Usar el Miniatletismo para organizar encuentros entre compañeros de clase o las escuelas puede llevar a los alumnos a conocer a otros niños y a descubrir otros lugares. “(ibíd.)

“b) Usar el Miniatletismo para ayudar a comprender otras disciplinas: Aspecto multidisciplinario

- Matemática: suma, comparación n, clasificación n, cálculos, promedios, etc.
- Geometría: línea recta, curva, cuadrado, círculo, etc.
- Física: tiempo, velocidad, longitud, aceleración n, etc.” (ibíd.)¹

No se encuentran entradas de índice.

“c) Usar el Miniatletismo para tratar de hacer actuar a los niños

responsablemente, para darles autonomía, hacerlos respetarse entre ellos, que respeten las reglas, los materiales de trabajo, etc. La fórmula es simple y segura; los niños pueden tomar decisiones reales fácilmente, cumpliendo roles de organizadores y jueces, y desarrollar la autonomía.”

El Mini atletismo como una herramienta de evaluación física para los niños. El Mini atletismo ofrece toda una variedad de test de reparación física que pueden ser usados por la comunidad educativa para evaluar la forma física, y la evolución de la salud de los niños. El Mini atletismo es una actividad deportiva divertida, simple y completa.”

ATLETISMO CONCEPTO.

“El atletismo, (en griego αθλος [athlos], «lucha»), es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura”.

“El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito”. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>)

El Atletismo es el más importante para practicar cualquier tipo de deporte a nivel mundial, el atletismo está formado por varias de pruebas como carreras, lanzamiento, saltos, pruebas combinadas tanto para hombres como para mujeres con su diferente reglamentación.

HISTORIA.

“El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868)” (ibíd.)

- “El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.” Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, “(IAAF” (2003). Plan Mundial del Atletismo. Mónaco.)

DEFINICIÓN.

(<http://www.atletismoydeporte.com/atletismo/carrera-con-obstaculos.php>) Dice
“Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que p

ueden 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.” (ibíd.)

“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 pentatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

El atletismo es la disciplina que más ejercicios posee se puede practicar en espacios libres y cubiertos, ya q todos los movimientos ejercitados son las base para practicar cualquier disciplina,

PRUEBAS DEL ATLETISMO.

CARRERAS DE VELOCIDAD.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Carrera_de_velocidad) dice“ Las carreras de velocidad, se denomina así en el atletismo a las carreras más cortas y consisten en correr lo más rápido posible una distancia predeterminada: 60, 100, 200 o 400 metros lisos. Las distancias reconocidas oficialmente son: en pista cubierta las distancias de 50 y 60 metros y al aire libre las de 100 , 200 y 400 metros. Es frecuente también realizar carreras sobre 300 metros y excepcionalmente se hacen carreras sobre otras distancias con otros sistemas de medición, como por ejemplo yardas”. (Ibíd.)

“En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra samí incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores tracción empujando los pies contra los tacos de salida (también denominados blocks de salida o startins), diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida”.

Las carreras de velocidad son explosivas con deuda de oxígeno son las carreras más cortas y de menos duración.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Carrera_de_velocidad) Dice““Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras 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.”(ibíd.)

Esto nos trae al segundo punto que es de particular interés para el atletismo en las escuelas. Debido a los requerimientos, las restricciones, la precisión y la

simplicidad que caracteriza al atletismo, es una excelente herramienta para el desarrollo de las cualidades físicas de los niños: resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad y coordinación van a ser muy usados en “condiciones fáciles” y les va a dar un desarrollo armonioso. Este desarrollo va a ser un factor significativo para la buena salud que es la garantía para un futuro agradable y saludable.

CARRERAS DE RESISTENCIA.

<http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20081017174252AARy2Ct>)Dice”

Las carreras de resistencia en atletismo son aquellas que van desde los 5000 metros 10.000 metros hasta los 42 km. la capacidad de resistencia es aquella capaz de realizar un trabajo, y superar la fatiga en las condiciones determinadas por las exigencias de la actividad competitiva en cada modalidad concreta. la resistencia aeróbica es la cualidad física que permite persistir en esfuerzos moderados y prolongados.”(ibíd.)

“Las carreras de velocidad en atletismo son 100, 200, 400 metros, 110 con vallas 110 con vallas, 400 con vallas y las postas 4 x 100 y 4 x 400. La velocidad es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones físicas. La velocidad de desplazamiento es la distancia que se recorre en la unidad de tiempo Es el tiempo que se emplea en recorrer una distancia.”

Las carreras de resistencia son aquellos que van desde los 5000 metros hasta 42km. En donde el deportista tiene que estar bien preparado para la ejecución de la carrera en tiene que dar lo mejor de sí mismo para ganar la carrera.

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 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 mediofondistas 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.

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.

PENTATLÓN Y HEPTATLÓN.

El decatión masculino consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días y premian la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 m lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m lisos. Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor. Las pruebas del pentatlón femenino también se realizan en dos días y son: 100 m vallas, lanzamiento de peso, salto de altura, salto de longitud, 200 m lisos, 800 m lisos y lanzamiento de jabalina.

CARRERAS CON OBSTÁCULOS.

(<http://www.atletismoydeporte.com/atletismo/carrera-con-obstaculos.php>) Dice “Las distancias características de las carreras con obstáculos son: 2000 y 3000. Habrá 28 pasadas sobre las vallas y 7 saltos sobre el foso de agua en la carrera de 3000m, 18 pasadas y 5 saltos respectivamente en la carrera de 2000m. Para ambas carreras de atletismo el salto sobre el foso de agua será el cuarto obstáculo en cada vuelta. En caso necesario, la línea de llegada será desplazada hacia otro lugar del habitual. Se recomienda para la competencia de 2000m que el foso de agua sea el segundo obstáculo de la primera vuelta y luego el cuarto salto”.

Las carreras con obstáculos consta de pasar por encima de las vallas sin hacerlas caer el ganador es el que hace menos tiempo y el que menos hace caer las vallas.

Carreras de obstáculos la principal carrera de obstáculos cubre una distancia de 3.000 m, jalónada de vallas, una ría y otros obstáculos.

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.”(ibíd.)

“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.” (ibíd.)

“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 Y RELEVOS.

(<http://html.rincondelvago.com/carreras-de-relevos.html>) Dice “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.”

La carrera de relevos es una prueba que se la realiza grupalmente con las pruebas de 4*100, 4*400 donde deben coordinar entre deportistas para llegar a la meta en el menor tiempo posible.

SALTOS.

“EL SALTO DE LONGITUD.

Es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta, y consta de cuatro partes: carrera, impulso, vuelo y caída.”(ibíd.)

“Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo.” (ibíd.)

“Es prueba olímpica en la categoría masculina desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La categoría femenina de la prueba debutó en los Juegos celebrados en Londres en 1948. No obstante esta prueba ya se realizaba en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, al menos desde el año 708 a. C. incluida dentro de la prueba del pentatlón.” (http://es.wikipedia.org/wiki/Salto_de_longitud)

El salto de longitud es una prueba de atletismo en donde el deportista corre al máximo para alcanzar una distancia más prolongada desde la medición hacia las huellas del salto largo.

SALTO DE ALTURA.

(http://atletasmaster.com.ar/Download/Manual_atlet3.htm) dice “se consideran saltos verticales o de elevación aquellos en los que el atleta trata de salvar un listón colocado a una determinada altura. Estos saltos son Altura y Pértiga. Para efectuar un salto de altura, el atleta podrá tomar carrera de impulso y deberá despegar con un solo

pie. En salto con Pértiga, el atleta tomará carrera de impulso en un pasillo en cuyo extremo se encontrará un cajetín metálico donde apoyará la pértiga”. (ibíd.)

“Antes del comienzo de la prueba el Juez jefe dará a conocer a los participantes las sucesivas alturas a las que se colocará el listón y cada uno de ellos le señalará en cuál de esas alturas desea comenzar su concurso. Además, en salto con pértiga, cada saltador/a indicará a los jueces donde quiere que se coloquen los saltómetros. Cualquier comprobación o modificación posterior será dentro del tiempo del que dispone el atleta para su salto. El listón nunca será elevado menos de 2 cm en Altura y 5 cm en Pértiga y nunca incrementará su cadencia de ascenso”. (ibíd.)

“Durante la competición cada saltador tiene derecho a un máximo de 3 intentos sobre cada altura. Un saltador resultará eliminado cuando haga tres saltos nulos consecutivos en las mismas o distintas alturas. Si antes o durante la competición un participante renuncia a saltar sobre una determinada altura, no podrá luego hacer ningún intento posterior sobre esa altura. Cuando un atleta ya es ganador puede solicitar la altura que desee sin necesidad de cumplir las anteriores normas.” (ibíd.)

En el salto de altura los deportistas tienen que pasar elevando su cuerpo para pasar por el listón y alcanzar lo mayor altura posible, para ganar en una competencia cada deportista tiene tres intentos ya sea hombres y mujeres según se sigue alzando el listón.

EL TRIPLE SALTO, O SALTO TRIPLE.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Salto_de_altura dice “es una prueba de atletismo que se engloba dentro del grupo de saltos, compuesto por salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga y triple salto”. (ibíd.)

“Para realizar un triple salto hay que realizar un primero, un segundo y un tercero. El primero es un salto a la pata coja, en el segundo se hace un cambio de pierna, y en el

tercero se cae al foso de arena. El salto sigue una de las dos secuencias de piernas: izquierda, derecha y caída o derecha izquierda y caída”. (ibíd.)

“Un concurso estándar, está compuesto por seis intentos, los tres primeros para todos los atletas y los tres últimos para los ocho mejor clasificados, denominados saltos de mejora. En caso de ser 8 o menos atletas, todos pasarán a la mejora. Ganará el atleta que mejor marca haya realizado, en caso de empate se comprobará la segunda mejor marca de cada uno de ellos y así sucesivamente”. (ibíd.)

“La tabla de batida se halla a 13 m. del comienzo del foso de arena para los hombres y a 11 m. para las mujeres, aunque siempre hay la posibilidad de colocar tablas más cerca. La medición se realiza desde la huella más cercana dejada por el atleta en la arena hasta la tabla de batida, si el saltador realiza la primera batida pasada esta línea, el salto será”

El salto triple es una prueba de atletismo donde el deportista debe coordinar piernas y brazos para ejecutar un buen salto triple su clasificación dentro de esta prueba es los ocho primeros.

LANZAMIENTOS:

LANZAMIENTO DE JABALINA.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Lanzamiento_de_jabalina)

dice

“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.” (ibíd.)

“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.” (ibíd.)

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.

El lanzamiento de jabalina es un deporte de competición tanto femenino como masculino. En donde debe existir la mayor fuerza en los brazos.

EL LANZAMIENTO DE MARTILLO.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Lanzamiento_de_martillo) dice

“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.”(ibíd.)

“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.” (ibíd.)

“El atleta puede interrumpir el lanzamiento y recomenzar, todo dentro del tiempo permitido. Si el martillo se rompe en el intento o en el aire no se contará como nulo. Si la rotura hace perder el equilibrio al atleta y provoca que toque fuera del círculo, se le permitirá volver a comenzar”

El lanzamiento de martillo se lo realiza dentro de una jaula de mallas que se encuentra ubicado en la misma pista atlética.

EL LANZAMIENTO DE PESO O LANZAMIENTO DE BALA.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Lanzamiento_de_peso)

Dice

“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.”(ibíd.)

“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.”(ibíd.)

“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.”(ibíd.)

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.

El lanzamiento del disco tiene como objetivo lanzar una distancia más lejana de la zona o circunferencia donde se encuentra la persona ejecutando el lanzamiento.

2.3.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

DESARROLLO MOTOR.

(http://www.google.com.ec/#gs_rn=17&gs_ri=psyab&cp=14&gs_id=1i&xhr=t&q=desarrollo+motor&es_nrs=true&pf=p&output=search&sclient=psyab&oq=desarrollo+mot&gs_l=&pbx=1&fp=afbab56a3bb64ba3&biw=1360&bih=666&bav=on.2,or.r_qf.&cad=b) Dice “El desarrollo del niño ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra. Es progresivo, siempre se van acumulando las funciones simples primero, y después las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo; cada área de desarrollo interactúa con las otras para que ocurra una evolución ordenada de la habilidad. La dirección que sigue el desarrollo motor es de arriba hacia abajo, es decir, primero controla la cabeza, después el tronco. Va apareciendo del centro del cuerpo hacia afuera, pues primero controla los hombros y al final la función de los dedos de la mano.”

“FASES DEL APRENDIZAJE MOTOR

Puesto que el proceso del aprendizaje no es directamente visible, el aprendizaje motor sigue un proceso marcado en sus distintas fases

Habito Motor. Manifestaciones motrices caracterizadas por una alta automatización con baja participación consiente.

Habilidades básicas.- Empleo racional y consiente de los hábitos que permite solucionar tareas.

Habilidades deportivas.- Hábitos básicos perfeccionados, de acuerdo al deporte.

Destreza Deportiva. Ejecución correcta del movimiento, pudiendo resolver problemas.

Estilo Deportivo.- Característica individual de la persona al ejecutar la técnica.

El aprendizaje de una nueva habilidad crea un programa motor, una serie de instrucciones para realizar la habilidad nueva.

El elemento más importante de la enseñanza durante la fase inicial es comunicar, en términos generales la manera de realizar la nueva habilidad para que el programa motor pueda comenzar a desarrollarse.

El elemento más importante durante la fase intermedia es estructurar las condiciones de entrenamiento y hacer comentarios que contribuyan positivamente al desarrollo del programa motor .

El elemento más importante de la enseñanza durante la fase avanzada es diseñar condiciones eficaces de entrenamiento y motivar a los atletas para que sigan aprendiendo Llegar a la fase avanzada del aprendizaje no quiere decir que el proceso se haya terminado. Quiere decir que el atleta se acerca a los límites y que debe seguir aprendiendo si quiere llegar a estos límites.

Para describir el desarrollo del movimiento se divide en motor grueso y motor fino. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

CAPACIDADES MOTORAS.

(http://www.deporteyescuela.com.ar/sitio/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=174&Itemid=17). Dice La competencia motriz engloba la interacción del desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas, cognitivas, sociales, afectivas, y volitivas, constituyéndose en soporte fundamental para la adaptación del niño al medio ambiente; motivo por el cual, durante las edades de formación del individuo, es tarea básica de la educación, procurar a través de la Educación Física que este desarrollo se logre en la forma más adecuada posible.

” Todo programa de Pedagogía Motriz orientado a desarrollar las potencialidades de niños y niñas, debe considerar estímulos en los que interactúan de manera sistemática las habilidades y capacidades motrices con habilidades cognitivas y el desarrollo de valores educativos relacionados con el respeto a sí mismo y a los demás, la conciencia ecológica y social, y el del trabajo individual y colectivo, para así formar ciudadanos idóneos para el mundo de la vida real, fomentando actitudes críticas y la competencia para la toma de decisiones responsables y autónomas.” (Uribe y otros. Guía curricular para la educación física (2003).

A manera de síntesis, y estando de acuerdo con los planteamientos de (Griffth y Keogh, 1982 y Ruiz, 1980). Según Ruiz (1995:20)), y citados por Uribe y otros. Guía curricular para la Educación Física (2003), la noción y el significado de la competencia motriz, pueden entenderse desde una visión de complejidad, en la que con las dimensiones cognitiva, comunicativa, social y motriz, interactúan otras esferas del ser humano como son la motivacional y afectiva.

CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y FLEXIBILIDAD

CAPACIDADES CONDICIONALES.

<http://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>. Dice “ Están dadas por la condición física de una persona de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas. Las capacidades condicionales se dividen en: Fuerza, Resistencia y Flexibilidad. “(ibíd.)

“Fuerza: Utilizando el término de fuerza, debemos distinguir entre la fuerza como magnitud física y la fuerza que representa una capacidad necesaria para poder realizar movimientos deportivos. “ (ibíd.)

“La fuerza como Magnitud física es la causa de los movimientos: cuando la fuerza es aplicada a un cuerpo móvil, este es acelerado o frenado (efecto dinámico) . En otro caso cuando la fuerza ejercida sobre un cuerpo inmóvil, este

va a ser deformado (efecto estático).” (ibíd.)

Fuerza musculares la tensión que realiza un músculo frente a una resistencia.

Factores Biológicos.

http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas_2.html Dice. “Circulación: Mejor orientación y aporte de oxígeno de la fibra muscular. Músculos: Aumento del grosor de la fibra muscular con más fuerza y fortalecimiento de las membranas musculares.” (ibíd.)

“Sistema Nervioso.- Mejor coordinación entre las órdenes del sistema nervioso y el trabajo muscular.” (ibíd.)

“El esquema de modificaciones del trabajo de fuerza, muestra la influencia que ejerce el trabajo de la fuerza en la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular aumenta el volumen de sangre circulando por un minuto, llevando consigo el oxígeno y los sustratos para producir energía necesaria. La diversidad y especificidad del estímulo nervioso que llega a los músculos, propicia un mejoramiento de la coordinación entre este y las respuestas contráctiles que provocan los movimientos.”

Tipos de Fuerza.

“Fuerza explosiva: Es el vencimiento de resistencias a alta velocidad de contracción. Se caracteriza por la ejecución explosiva del movimiento y la alta velocidad al conducir las excitaciones.” (ibíd.)

Ejemplo: Saltos, lanzamientos, impulsos.

Fuerza lenta: Capacidad de superar una resistencia máxima, con velocidad constante.”

Fuerza máxima: Es una fuerza voluntaria que el sistema nervioso muscular puede producir contra una resistencia en una máxima contracción posible.

Ejemplo: halterofilia, lucha, impulso de bala.

Resistencia.

“Se la puede conceptuar como la capacidad para oponerse a la fatiga (Nett,

1961). La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; asimismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.” (ibíd.)

“La resistencia es la capacidad, tanto biológica como físico-temperamental, para poder oponerse al síndrome de la fatiga.” (ibíd.)

“La fatiga es un estado fisiológico al que se llega por el esfuerzo al límite de las posibilidades físicas del individuo (por intensidad o volumen). “

Tipos de Resistencia.

“Aeróbica: Es la capacidad, que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve, es aquella en que las vías energéticas utilizadas para su realización necesitan de presencia de oxígeno. “ (ibíd.)

“El funcionamiento de los aparatos circulatorio y respiratorio proveen oxígeno necesario de acuerdo a la necesidad requerida”.

“Anaeróbica: Es la capacidad de soportar esfuerzos intensos, de menos de cuatro minutos, con escaso o ningún abastecimiento de oxígeno. Una vez terminado el esfuerzo la cantidad de oxígeno puesta en disposición del organismo se llama deuda de oxígeno.”

Láctica.- Es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico en la que se acumula ácido láctico. (Por encima de 4 m/mol)”

A láctica.- Es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico en el que no se acumula ácido láctico.
Velocidad.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Carrera_de_velocidad) Dice “Es la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.” (ibíd.)

Clasificaciones: “Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, unos autores se centran más en el componente fuerza de la velocidad, otros en el componente resistencia, la mayoría en aspectos externos, pero la más utilizada a nivel deportivo es la que clasifica a la velocidad en tres tipos:” (ibíd.)

“Velocidad de reacción: Medible por el tiempo de reacción, es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.” (ibíd.)

“Velocidad cíclica o de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros planos.” (ibíd.)

“Velocidad gestual o a cíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis”(ibíd.)

“Factores de influencia: Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como la fuerza, potencia, capacidad Aláctica, flexibilidad la técnica y coordinación de movimientos, en cambio otros son genéticos y no pueden ser variados como la disposición de las palancas corporales, de las fibras o de la estructura del músculo, etc” (ibíd.)

Desarrollo de la velocidad: “El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción. Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.” (ibíd.)

“Existen diversos métodos y medios de entrenamiento de las diferentes velocidades, en resumen y de forma muy genérica podemos indicar algunos ejemplos de ejercicios que nos ayudarán a mejorarla: repeticiones de series cortas (hasta 30 segundos) realizadas a máxima intensidad, practicar salidas y puestas en acción partiendo desde diferentes posiciones, carreras facilitadas” (ibíd.)

“Movilidad. Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

“La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.” (ibíd.)

“La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.” (ibíd.)

“La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.” (ibíd.)

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad: Coordinación.

“Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).” (ibíd.)

“Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte. “(ibíd.)

“Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.” (ibíd.)

Equilibrio: Es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la fuerza de la gravedad.

Tipos de equilibrio: Equilibrio estático. Se puede definir como la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse. Tiene escasa importancia en el mundo deportivo.

Ej.- Un ejercicio con un solo apoyo (una pierna en el suelo) e intentar

Agilidad es la capacidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y una cualidad que requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación para que el cuerpo pueda moverse de una posición a otra.

MOTRICIDAD.

El término motricidad se emplea en los campos de entrenamiento que tienen como referencia movimientos de ser vivo o animal, se generan sus mismos movimientos cuando tienen en sí su conocimiento. Su estudio sigue analizando la frecuencia entre los aspectos físicos de un ser vivo esto se ha analizado una estructura misteriosa ya que nadie encuentra como se proviene esta motricidad con el acto motor.

Aquí se planifica el futuro acto motor, en el momento en que se decide cuál es el más adecuado se ponen en marcha los mecanismos para ejecutarlo.

Hay una región cortical encargada en iniciar esta cadena de acciones nerviosas, el área cortical prerrolándica o área motora, la cual corresponde a los músculos voluntarios que formarán parte en el futuro movimiento. Esta orden viaja a través de la vía piramidal o tracto cortico-espinal, cruzando en el bulbo raquídeo hacia el hemisferio contrario al que corresponde el área cortical de inicio.

También relacionada con el sistema nervioso que provocan una contracción de los músculos y genera una coordinación en el desplazamiento de los movimientos ejecutados por el sujeto. Se dice que para que exista una buena motricidad desde pequeños, se debió ejercer el gateo ya que este conduce a un mejor desarrollo motor, y una coordinación de músculos y sistema nervioso.

MOTRICIDAD.

(<http://desarrollodelamotricidadenlosninos.blogspot.com/2010/04/motricidad-gruesa.html>)

<http://www.slideshare.net/cecyjaramillo/motricidad-gruesa>) Dice

“1. LA MOTRICIDAD GRUESA

2. Es la capacidad del hombre y los animales de generar movimiento por sí mismos con una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que

intervienen en el movimiento (Sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculoesquelético). ¿Qué es la motricidad?

3. Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos, de un acto motor, dando explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo.

4. Lo más importante para evitar complicaciones a nivel neurológico es el ambiente en el que se desarrolle naturalmente el pequeño. La recomendación es que los padres sepan las necesidades afectivas del bebé, eviten ser permisivos o restrictivos y fomenten el juego.

5. El comienzo La capacidad del bebé para responder a incentivos es evidente cuando mueve la cabeza hacia los lados, busca un estímulo visual y responde a un sonido. A los 2 meses, las primeras estiradas de mano para alcanzar un juguete o tocar un móvil representan avances en la motricidad gruesa. A los 4 o 5 comienza a hacer el rolado o se voltea de un lado para otro y dentro de poco, se parará de rodillas para alcanzar un objeto.

6. Los masajes son lo más importante a la hora de desarrollar destrezas en el pequeño. Tocar las partes de su estructura física, mencionar su nombre y aclarar su función son un estímulo extra” asegura la terapeuta. Ejercicio.

7. Los móviles son ideales. Los recién nacidos distinguen manchas, así que se recomienda que los objetos que manipulen sean de color blanco y negro. Los estímulos no deben ser más pequeños que su mano para evitar que lo introduzca a la boca. Además, la forma y las texturas deben ser variadas para que más adelante interactúe sin miedo con otras cosas y personas. El juguete perfecto.

8. Si el niño no desarrolla secuencialmente la motricidad en las extremidades superiores, será un niño con problemas para escribir, al que se le dificulta colorear,

trabajar con papel, con plastilina, que no tolera la textura, no trabaja con témperas y no maneja bien las tijeras. Problemas motores.

9. Otra falla se dará porque perderá el equilibrio con facilidad y tendrá dificultad para practicar deportes como el patinaje o montar bicicleta. Así mismo, se le obstaculizará saltar en un pie, jugar lazo o coordinar movimientos con el balón.

10. LA MOTRICIDAD GRUESA

11. La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices. ¿Qué es la motricidad gruesa?

12. El control motor grueso es importante en el desarrollo del bebe, el cual puede refinar los movimientos, descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.

13. Control cefálico Arrastrarse y gatear Volteos Ponerse de pie y caminar Sentarse Subir y bajar escaleras, correr y saltar Estimulación del área de motricidad gruesa.

14. Existen ciertas posturas en las que el control cefálico es más fácil, así como otras que lo favorecen. Los bebés pasan la mayor parte del tiempo echado en su cuna y despierto, ya que cuando no duerme, es mejor que esté en el suelo o en brazos de su madre jugando. Control cefálico.

15. El siguiente objetivo es el volteo. Su importancia radica en que, además de favorecer el control del cuerpo y del equilibrio, es uno de los indicadores de la curiosidad del niño y su motivación por descubrir nuevas sensaciones y por trasladarse de un sitio a otro. Volteos.

16. Cuando un niño es capaz de sentarse, su perspectiva del mundo cambia. Las cosas no son iguales vistas cuando se está echado que cuando se está sentado. Además, se tiene más control del cuerpo, más equilibrio y las posibilidades de manipular objetos se multiplican. Sentarse.

17. Si bien es importante una adecuada adquisición del gateo, es más importante saber que algunos niños no gatean. Lo fundamental desde el punto de vista de su desarrollo global es que el niño se desplace, del modo que sea, y que sienta interés por su entorno. Arrastrarse y gatear.

18. El siguiente gran objetivo en este área es la deambulaci3n, es decir, el caminar. Para ello, el ni1o debe obtener un alto nivel de equilibrio, as3 como vencer el peso de su cuerpo, siendo necesario pasar por una serie de fases previas, una de ellas suele ser el ponerse de rodillas. Ponerse de pie y caminar

19. Son actividades que exigen un gran sentido del equilibrio y una gran seguridad y confianza en uno mismo. A menudo a los ni1os les gusta subir a los muebles, a los sof3s, y avanzar sobre escalones. Se debe dejar que los ni1os realicen todas estas actividades, muy beneficiosas para ellos y adem3s divertidas. Subir o bajar escaleras, correr y saltar

20. Lo importante es que las lleven a cabo con supervisi3n, que no es lo mismo que con sobreprotecci3n. Jugar a saltar con otros es una actividad que suele gustar, as3 como bailar y cualquier actividad que implique moverse. Es importante reforzar siempre que el ni1o realiza un esfuerzo, y felicitarle por lo bien que salta o se mueve.”

Motricidad fina.

(<http://aprendiendoconmovimiento.blogspot.com/>) Dice “Las habilidades motoras finas son mucho m3s dif3ciles para los ni1os preescolares de dominar, ya que

dependen de control muscular, la paciencia, y el juicio, así como la coordinación del cerebro. Ejemplos de las habilidades motoras finas que los preescolares realizan, verter de una jarra a un vaso, cortar el papel en piezas pequeñas y cortar los alimentos con un cuchillo y un tenedor.”(ibíd.)

“Algunas de las destrezas motoras finas que los niños deben ser capaces de hacer por la edad preescolar:

1. Pegar objetos
2. Coincidir con objetos simples
3. Botón de una camisa
4. Construir con bloques
5. Zip una cremallera
6. Control de lápiz y crayón
7. Cortar las formas simples
8. Manejar las tijeras
9. Completar rompecabezas sencillos (5 unidades o menos)
10. Copia de las formas simples.”

1. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN BÁSICA MODALIDAD SEMIPRESENCIAL
2. TEMA: LA MOTRICIDAD FIN SEMESTRE: SEGUNDO “B” INTEGRANTES: MARLON CASTRO RUTH RUIZ CHRISTIAN REINO GABRIELA AMANCHA Dice”
3. “Introducción La psicomotricidad constituye El Proceso de desarrollo integral de la persona. La palabra psicodetermina dos fases: el socio afectivo y el cognitivo, mientras que la palabra motriz se refiere al movimiento. O sea que en la acción del niño se articula toda su afectividad, deseos, posibilidades de comunicación y conceptualización.

4. Importancia de la Motricidad Fina Decimos que es importante porque enriquece el accionar de movimientos que los pequeños ejecutan en su desarrollo por los diferentes años de vida. Es fundamental antes del aprendizaje de la lector- escritura , ya requiere de una coordinación y entrenamiento motriz de las manos , de la misma forma es importante que la docente realice una serie de ejercicios, secuenciales en complejidad , para lograr el dominio y destreza de los músculos finos de dedos y manos.
5. ¿QUÉ ES LA MOTRICIDAD FINA? La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación. Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión. Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero. La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.
6. ASPECTOS EN LOS QUE SE DEBE TRABAJAR Coordinación viso-manual; Motricidad facial; Motricidad fonética; Motricidad gestual.
7. DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA Infancia (0- 12 meses) Las manos de un infante recién nacido están cerradas la mayor parte del tiempo y, como el resto de su cuerpo, tienen poco control sobre ellas. Pero esto es una acción de reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista, y desaparece en un plazo de dos a tres meses. Gateo (1-3 años) Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darle vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos. Preescolar (3-4 años) Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de

preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar las cintas de los zapatos, representan un mayor reto al que tienen con las actividades. Edad Escolar (5 años) Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.”

El desarrollo motor dentro de la motricidad fina es de gran importancia ya que permite al niño desenvolver de mejor manera sus movimientos dentro de una actividad.

(<http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/EDUCACION%20ESPECIAL/PSI%20COMOTRICIDAD%20-%20FISIOTERAPIA/CUALIDADES%20MOTRICES/Coordinacion%20Motora%20-%20Petrone%20-%20art.pdf>)

Mag.Prof. Nora Petrone

Titular Disciplina Gimnasia-2006.

TÁCTICAS DE COORDINACIÓN.

“Al desarrollo de la coordinación, siempre según Meinel, se accede por dos vías:

- a). Por repetición de los movimientos, vía poco económica, ya que solamente se debería trabajar lo que se desea lograr en forma puntual.
- b) Por variación de los movimientos, vía mucho más enriquecedora ya que al mismo tiempo que se aprenden movimientos diferentes, se ejercitan por repetición aquellas fases comunes entre sí y por lo tanto son transferibles a cualquier otra técnica que las posea.

Las técnicas se aseguran, entonces, modificando sus partes periféricas sin alterar el juego dinámico de las fuerzas de movimiento ni sus relaciones respectivas (tiempo y acoplamientos que les son propios).

Un salto extendido se reforzará en la ejercitación apropiada de todas sus variantes, es decir: salto extendido adelante, atrás, a los lados, con medio y más giros hacia ambos

lados, sucediéndolos en series continuadas, modificando las posiciones de los brazos, de la cabeza, cambiando las alturas, sus ritmos, etc.

De esta manera se refuerza la coordinación central, la fase técnica básica, y al mismo tiempo la capacidad de adaptabilidad a nuevas circunstancias motrices, es decir que se enriquece el acervo motor lo que predispone con mayor seguridad a dominios más complejos. Hay aquí un trabajo sobre la regulación y sobre la adaptación del movimiento a los cambios. Lo que veremos más tarde que son las capacidades coordinativas básicas.”

<http://psicoaprendizajes.wordpress.com/tag/esquema-corporal/>) Dice

“Esquema Corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo, giros, volteos,... ya que están referidas a su propio cuerpo.

EVOLUCIÓN DE LA LATERALIDAD Y EL ESQUEMA CORPORAL.

a) Evolución de la lateralidad.

Es difícil hacer un diagnóstico de la lateralidad antes de los 5 años. Con 6 años, según Coste (1979), el niño ya es capaz de tomar conciencia de la derecha y de la izquierda sobre sí mismo, pero no sobre los demás (que será a los 8 años).

b) Evolución del esquema y conciencia corporal.

Wallon organiza la evolución del esquema y conciencia corporal en 4 fases:

1- Desde el nacimiento hasta el 3er mes. La conciencia corporal se reduce a la boca y los datos que recoge espontáneamente de su cuerpo.

2- Desde el 4º mes a 1 año. El niño se interesa por sus manos y las relaciona con la vista. Lo propioceptivo va perdiendo importancia en la adquisición de la conciencia corporal para proporcionársela cada vez más el movimiento y la acción del niño.

3- Desde 1 año hasta los dos años. Entre los 18 meses y los 2 años se forman las primeras imágenes mentales del cuerpo. A partir de este momento ya existe una imagen corporal.

4- Hacia la consecución del esquema corporal representativo y operativo. La conciencia corporal se irá adquiriendo progresivamente desde el final del período anterior hasta los 11-12 años.

Equilibrio: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. Cumple un papel importante el oído interno donde se localiza este sentido por ello el trabajo con giros, volteos, a nivel de ejercicios vestibulares es fundamental.” (Ibíd.)

“Espacial: Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura por ejemplo.” (Ibíd.)

“Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo

indique el sonido. También se trabaja produciendo sus propios sonidos bucales jugando con la intensidad, ritmo, duración e ir añadiendo la expresión corporal de cada niño/a al sonido.”

MOVIMIENTOS CORPORALES.

<http://html.rincondelvago.com/expresion-corporal-en-ninos.html>) Dice

“La expresión corporal emplea el cuerpo como medio de expresión y comunicación

El objeto de la comunicación favorecer relaciones e integración del individuo en su medio

La forma de comunicación que se establece a través del cuerpo es la más primaria

El niño a lo largo de su desarrollo trata de conocerse y poder situarse en su medio.

Necesita primero conocer su cuerpo

El niño en interacción con el adulto irá conociendo un sistema de señales deseo de conocer otras formas de expresión

La expresión corporal está al servicio de la creatividad y la expresión de los estados emocionales individuales. Es un medio de expresión de gran fuerza y poder, comunicativo y también de conocimiento y relación” (Ibíd.)

“Los niños que tienen en un cierto período un proceso de crecimiento y desarrollo físico acelerado aparecen superiores, desde el punto de vista del rendimiento, en comparación con sus compañeros que tienen la misma edad cronológica. Pero no es infrecuente encontrarnos momentos de crecimiento y maduración diferentes de modo que suele invertirse esa “superioridad” desde el punto de vista morfológico y funcional” Gómez, Raúl y col, Momentos y fundamentos de la iniciación deportiva, Cuadernos de atletismo R.F.E.A. Madrid. 1987.” (Ibíd.)

“Con referencia a las características de los eventos “el atletismo de pista y campo debe presentarse como una atractiva experiencia de equipo. Más aún las demandas físicas de cada prueba no deben ser demasiado elevadas para permitir a cada niño participar desde los inicios de movimientos rudimentarios hasta las etapas de eficiencia motora avanzada. Finalmente, las actividades deben ser fáciles de dominar y rápidas de realizar” I.A.A.F. – Miniatletismo - KIDS ATHLETIC – 2001.” (Ibíd.)

Los juegos de atletismo les proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

INICIACION DEPORTIVA.

"Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." (Blázquez, 1986).

En este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible especialización temprana.

Hace ya bastantes años, Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder. Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior". De forma sencilla Sánchez Bañuelos (1984) entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego.

Por otro lado, para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. Por su parte, Romero Granados (2001:22) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global".(Ibíd.)

(Ibíd.)En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Romero Cerezo (1989:35) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente." (Ibíd.)

"Por otro lado, para Antón (1990:21) "es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad".(Ibíd.)

"Por último, y planteando la necesidad de diferenciar claramente el deporte escolar del practicado por adultos, Contreras Jordán (1998:222) añade que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra". (Ibíd.)

“Vistas todas estas definiciones, centramos el estudio en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades comprendidas entre los 7-8 y 12-13 años aproximadamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.”

La construcción de la propia identidad permite reconocerse como un ser distinto de los objetos y de los otros.

LA EXPRESIÓN CORPORAL.

“La expresión corporal - lenguaje más natural - se expresa desde los primeros momentos de vida como recurso de comunicación” (Ibíd.)

“Lenguaje espontáneo, no tiene un código establecido, aunque hay determinados gestos que han quedado como símbolos (mover la cabeza - no). Algunos signos son universalmente admitidos y otros de grupos específicos” (Ibíd.)

“Expresión dramática (los niños juegan a representar personas y situaciones) y Expresión corporal (representar a través de la acción y movimientos determinadas actitudes, estados de ánimo,...) abiertas a la creatividad y la espontaneidad” (Ibíd.)

“Ambas tienen sus raíces en la comunicación gestual y se continúan en distintas manifestaciones entre las que destacan los juegos simbólicos - los niños se comportan como si fueran otra persona, animal o cosa y hacen cosas que en sólo están jugando a hacer” (Ibíd.)

Expresión dramática y corporal mostramos emociones. Tensiones, conocimientos del mundo y las personas y nuestra percepción de la realidad - juegos de rol

Ley del deporte, educación física y recreación

2.4.- HIPÓTESIS.

Ho: El mini atletismo no influye en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

Hi: El mini atletismo si influye en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

2.5.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE:

EL MINI ATLETISMO

VARIABLE DEPENDIENTE:

DESARROLLO MOTOR

CAPITULO III METODOLOGIA.

3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

El trabajo de investigación se sustentó en un enfoque cuanti - cualitativo, por cuanto se recogerán datos numéricos y serán tabulados e interpretados estadísticamente.

El cuantitativo “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”

El cualitativo “por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones”

3.2.-MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

DE CAMPO:

Por cuanto la investigación será realizada en el lugar de los hechos es decir en la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato

DOCUMENTAL BIBLIOGRÁFICA:

Se ara usos de la información existen en las bibliotecas, repositorios informáticos y bibliotecas virtuales existentes en la Universidad técnica de Ambato

3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

INVESTIGACIÓN CORRELACIONAL:

Las variables de investigación se relacionarán, y comprobará sus efectos, pretendiendo observar cómo se vinculan diversos fenómenos entre sí.

❖ Nivel exploratorio

- ✓ Se visitó la escuela fiscal “Quito” con el fin de observar y conocer si el conocimiento de la anatomía corporal que presentan los estudiantes influye en la práctica de las disciplinas deportivas, o si ésta causa, desinterés y desgano al momento de practicar los ejercicios establecidos por el docente dentro de plan de clase.
- ✓ Se detectó en el lugar de los hechos si el deficiente conocimiento de la anatomía corporal que presentan los estudiantes ha sido la principal causa para el alejamiento del estudiante dentro de la práctica de de las disciplinas deportivas permitiéndonos establecer dos tipos de variables que serán los temas a investigar.
- ✓ Se observó en la escuela fiscal “Quito” las dificultades que presentan los estudiantes dentro de la práctica de las disciplinas deportivas, además se añadirá los datos obtenidos de la observación y las variables, lo que nos permitirá plantear dos hipótesis, la nula y la alterna, para que al final de la investigación con la información recopilada podamos saber cuál de las hipótesis será aceptada y cuál rechazada.

- ✓ Se buscó la mejor manera o método para poder obtener la información más adecuada sin incomodar al docente, a los estudiantes o a las autoridades, en caso de que los métodos tradicionales de observación, encuesta o entrevista no podrían ser aplicados por parte del investigador.

❖ **Nivel descriptivo**

- ✓ Se aplicó la encuesta, la entrevista y la observación para poder recoger la información necesaria de los involucrados estudiando en forma aislada cada una de las variables, y saber si las dos tienen relación dentro del problema planteado.
- ✓ La información recopilada nos permitió identificar las características sobre falta de conocimiento de la anatomía corporal, las habilidades y destrezas de cada estudiante, además las características metodológicas que utiliza el docente al momento de impartir su clase.
- ✓ Los datos obtenidos nos ayudarán a clasificar a los estudiantes de acuerdo a su comportamiento, interés, conocimiento de la anatomía corporal en las disciplinas deportivas que cada uno de ellos poseen, permitiéndonos formar un amplio criterio sobre la personalidad de cada uno de ellos.
- ✓ Se comparó las diferentes actitudes, habilidades y destrezas que existe entre un estudiante y otro ya sea por su forma de pensar, actuar y la predisposición que tiene cada uno de los estudiantes al momento de realizar la práctica deportiva impartida por el docente.

3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

La presente investigación se trabajara con una Población de: 60 Niños y niñas y 4 docentes de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato.

MUESTRA.

En vista que la población es pequeña se trabajara con todo todos los estudiantes y docentes, es decir con 64.

ESTUDIANTES.	Frecuencia.	Porcentaje.
Niñas.	20	31 %
Niños	40	63 %
Docentes.	4	6 %
TOTAL.	64	100 %

CUADRO 1: POBLACIÓN Y MUESTRA.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

3.5.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

3.5.1.- VARIABLE INDEPENDIENTE. MINI ATLETISMO.

CONCEPTUALIZACIÓN.	CATEGORÍAS.	INDICADORES.	ÍTEMS BÁSICOS.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.
<p>El MINIATLETISMO tiene la intención de desarrollar actividades físicas provocando satisfacción jugando al Atletismo.</p> <p>Eventos innovadores permiten a los niños descubrir actividades básicas de recreación tales como; carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio.</p>	Actividades físicas.	Pruebas de pista.	¿Cree que el mini atletismo ayuda el estado físico? Sí. (). No. ().	Encuesta.
	Recreación	Pruebas de campo.		
		Actividades lúdicas.	¿Realiza actividades pre deportivas en clases de cultura física? Sí. (). No. ().	Encuesta.
		Sensoriales Motores Anatómicos Gesticulares o pre deportivos.	¿Conoce ud la variedad de juegos pre deportivos? Sí. (). No. ().	Encuesta.

CUADRO 2: VARIABLE INDEPENDIENTE. MINI ATLETISMO.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

3.5.2.- VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO MOTOR.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS.	INDICADORES.	ÍTEMES BÁSICOS.	TÉCNICAS INSTRUMENTOS.
El desarrollo motor del niño ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra. Todo esto es progresivo, siempre se van acumulando las funciones antes de un esfuerzo físico. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo en los niños.	Habilidades.	Físicas. Mentales. Lógicas.	¿Los juegos ayudan al desarrollo motor del estudiante? Sí. (). No. ().	Entrevistas.
	Funciones.	Simples. Complejas.	¿Te gustaría tener capacitaciones sobre el desarrollo motor? Sí. (). No. ().	Entrevistas.
	Desarrollo.	Técnicas. Tácticas.	¿Estarías dispuesto a desarrollar actividades físicas para el beneficio de su salud? Sí. (). No. ().	Entrevistas.

CUADRO 3: VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO MOTOR.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

PREGUNTAS BÁSICAS.	EXPLICACIÓN.
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar las hipótesis.
¿De qué persona u objeto?	Estudiantes y docentes de la escuela Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato.
¿Sobre qué aspecto?	Mimí atletismo y desarrollo motor.
¿Quién? ¿Quiénes?	Diego Iza.
¿Cuándo?	Primer semestre del año 2013.
¿Dónde?	Escuela Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato.
¿Cuántas veces?	Dos veces.
¿Qué técnicas de recolección?	Mediante una encuesta dirigida a los estudiantes y docentes.
¿Con qué?	Con un cuestionario.

CUADRO 4: PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

3.7.- PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

REVISIÓN CRÍTICA DE LA INFORMACIÓN RECOGIDA:

La información recogida se la revisará para clasificar la misma, es decir se elimina la información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, para volver a repetir la recolección de la información, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación.

TABULACIÓN O CUADROS SEGÚN VARIABLES DE CADA HIPÓTESIS:

Se realizarán cuadros de una sola variable y cuadros de cruce de variables, de acuerdo a las encuestas y cuestionarios aplicados.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

- Se analizará los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Se interpretaran los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente, es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes al Marco Teórico.
- Se comprobarán las hipótesis, siempre y cuando se requiera, en este caso si se requiere de comprobación, por cuanto los niveles de investigación son asociativa y de correlación.
- Se establecerá conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

4.1.- ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN. CARERA DE CULTURA FÍSICA.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES, Y ESTUDIANTES DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1. ¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 5: ¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 5: ¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS. El 100% de docentes opina que el miniatletismo si ayuda al estado físico de los niños y niñas.

INTERPRETACIÓN. Los docentes deben procurar desarrollar la mayoría de ejercicios para el buen estado físico de los niños y niñas para la práctica del miniatletismo.

2. ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA?

ALTERNATIVA	F	%
SI.	16	25%
NO.	48	75%
TOTAL.	64	100

CUADRO 6: ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 6: ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 25% de profesores opina si realizan actividades pre deportivas sin embargo se puede determinar que el 75% de profesores no ponen en práctica actividades pre deportivas.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes no tienen conocimiento en relación a las actividades pre deportivo, lo cual perjudica a los estudiantes en su desarrollo motriz, y la preferencia por la práctica deportiva en lo que se refiere al mini atletismo.

3. ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	32	50%
NO.	32	50%
TOTAL.	64	100

CUADRO 7: ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 7: ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 50 % de deportistas opina que si conocen los juegos pre deportivos y el 50% considera que no conoce.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes parcialmente enseñan a sus estudiantes, diferentes tipos de juegos pre deportivos en las horas clase de cultura Física, ya que por medio de ello muestran interés por practicar el miniatletismo.

4. ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	16	25%
NO.	48	75%
TOTAL.	64	100

CUADRO 8: ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 8: ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 25% de profesores opina que si conoce la metodología para la enseñanza del miniatletismo y el 75% dice que no la conoce.

INTERPRETACIÓN.

La mayoría de profesores dice que no conoce la metodología para la enseñanza del mini atletismo, lo que origina un desarrollo motriz inadecuado en los niños y niñas de la institución ya que al momento de impartir un ejercicio relacionado con el mini atletismo se lo ejecuta de una manera que no es la correcta.

5. ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 9: ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 9: ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de docentes opina que el miniatletismo si ayuda a la práctica y al desarrollo motor en el ámbito deportivo.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes deben incursionar en su planificación deportiva la práctica del miniatletismo para fomentar nuevos conocimiento, en el desarrollo motor en las niñas y niños la obtener eficacia en la práctica deportiva.

6. ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 10 : ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

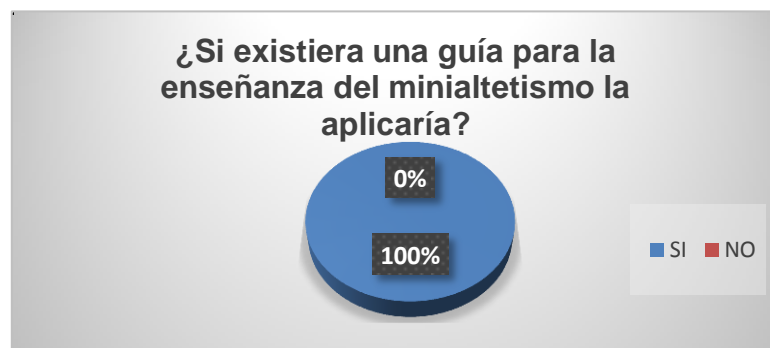


GRAFICO 10: ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de docentes está dispuesto a enseñar y poner en práctica si existiera una guía para practicar el miniatletismo dentro sus horas clases.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes muestran interés por la guía metodológica del miniatletismo, para aplicarla dentro de sus horas clase, ya que se puede incrementar dentro de una planificación, anual y ejecutar en plan de clase bien elaborado y estructurado.

7. ¿EL MINIATLETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 11:¿EL MINIATLETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 11: ¿EL MINIATLETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de profesores opina que el mini atletismo si ayuda a la práctica del atletismo.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes esta consiente que el miniatletismo ayuda a fomentar la disciplina del atletismo, porque es la disciplina q abarca a todos los deportes q se puede practicar ya sea en espacios cubierto o cerrados en lo cual desarrollemos de una manera correcta.

8. ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIATLETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 12: ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIATLETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

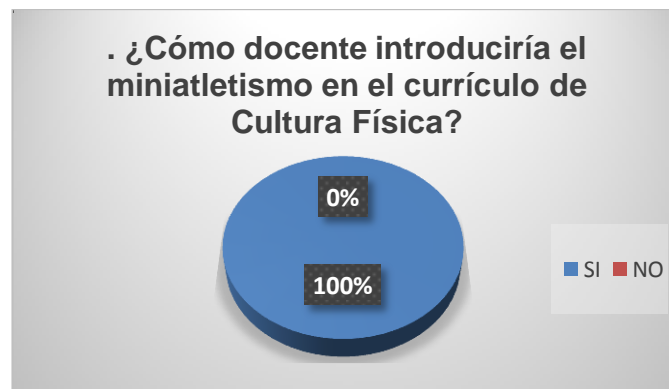


GRAFICO 12: ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIATLETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de docentes opina que si incluiría el miniatletismo dentro del currículo en el área de Cultura Física.

INTERPRETACIÓN.

La mayoría de docentes de Cultura Física están dispuestos a que se incluyera el miniatletismo como una disciplina en el currículo del área de Cultura Física, ya que fomentaría nuevos deportes en los q se puede practicar a nivel interescolar.

9. ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	29	45%
NO.	35	55%
TOTAL.	64	100

CUADRO 13: ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 13: ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 45% de estudiantes opina que sí realiza juegos pre deportivos y el 55% dice que el docente no realiza juegos pre deportivo.

INTERPRETACIÓN.

Los docente de cultura física, deberían fomentar la práctica de los diferentes juegos pre deportivos, más que juegos de recreación, ya que los juegos pre deportivos ayudan al desarrollo motriz de la persona.

10. ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	50	78%
NO.	14	22%
TOTAL.	64	100

CUADRO 14: ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 14: ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

Al 78% de estudiantes le gusta que su profesor de Cultura Física. Les hagas jugar y el 22% dice que no.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes de Cultura Física deben aprovechar las habilidades de los estudiantes para potencializar la práctica deportiva, ya que por medio de los juegos podemos darnos cuenta cuál de las diferentes disciplinas es su fuerte, para irle llenando de conocimientos y plantando bases para que a futuro sea un deportista de elite.

11. ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 15: ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

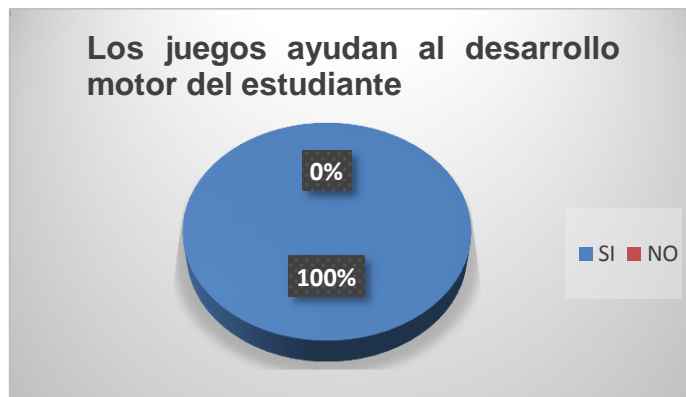


GRAFICO 15: ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de docentes opina que los juegos si ayudan al desarrollo motriz en los estudiantes para elevar su auto estima.

INTERPRETACIÓN. Los docentes deben ejecutar actividades lúdicas que permitan desarrollar las capacidades físicas en los estudiantes ya que a través de ellas mostraran interés por practicar los diferentes ejercicios deportivos.

12. ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 16: ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 16: ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% de docentes opina que si fomentaría el miniatletismo para un mejor desarrollo motor en los niños y niñas de la escuela.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes están predispuestos y aptos en fomentar el miniatletismo para ayudar al desarrollo motor de sus estudiantes ya que a través de ellos aprenderán nuevos ejercicios deportivos.

13. ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	45	70%
NO.	19	30%
TOTAL.	64	100

CUADRO 17: ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

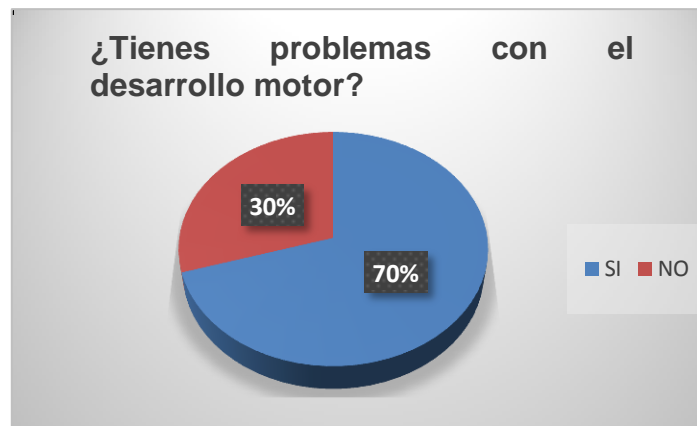


GRAFICO 17: ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 70% de niñas y niños opina que si tiene problemas en su desarrollo motor, y el 30 % manifiesta que no.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes deberían preocuparse por el desarrollo motor de los estudiantes, realizando charlas deportivas y ejecutando ejercicios q ayuden al buen desenvolvimiento de los estudiantes realizando y practicando el miniatletismo.

14. ¿CREES QUE EL MINIATLETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	60	94%
NO.	4	6%
TOTAL.	64	100

CUADRO 18: ¿CREES QUE EL MINIATLETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 18: ¿CREES QUE EL MINIATLETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 96% de estudiantes opina que el miniatletismo si le ayudaría en el desarrollo motor a través de la práctica deportiva y un 6 % dice lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

Los estudiantes deben practicar el miniatletismo por medio de la enseñanza teórica y práctica en donde los niños aprendan de la mejor manera que sea posible lo cual obtendrá un buen desarrollo motor en los diferentes ejercicios planificados.

15. ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	6	9%
NO.	58	91%
TOTAL.	64	100

CUADRO 19: ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

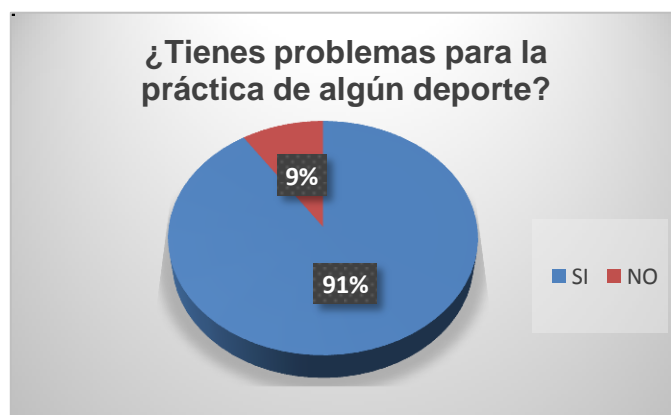


GRAFICO 19: ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 91% de niñas y niños opina que si tienen problemas al momento de ejecutar la práctica de algún deporte, y 9% manifiesta que no.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes deben procurar motivar a los estudiantes a través de las diferentes actividades deportivas en el tiempo libre, ya que desarrollaran habilidades y actitudes que una mente ganadora y optimista.

16. ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	45	70%
NO.	19	30%
TOTAL.	64	100

CUADRO 20: ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 20: ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

Un 70% de estudiantes manifiesta que si le gustaría practicar algún deporte específico y el 30% dice que no.

INTERPRETACIÓN.

El docente debe aprovechar que los estudiantes están interesados por conocer algún deporte, ya que la mayoría de niños está predispuesta en practicar diferentes clases de ejercicios para practicar una prueba individual dentro del atletismo.

17. ¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	10	16%
NO.	54	84%
TOTAL.	64	100

CUADRO 21:¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.



GRAFICO 21: ¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.º

Un 16% de estudiantes dice que sí como, pero el 84% de estudiantes manifiesta que no conoce sobre el miniatletismo.

INTERPRETACIÓN.

Los docentes de Cultura Física deben tener todo el énfasis y predisposición enseñar a los estudiantes el a que pongan toda de su parte y practiquen el miniatletismo, ya que es un paso para llegar hacer un atleta de elite, en la disciplina máxima que es el atletismo.

18. ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	60	94%
NO.	4	6%
TOTAL.	64	100

CUADRO 22: ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

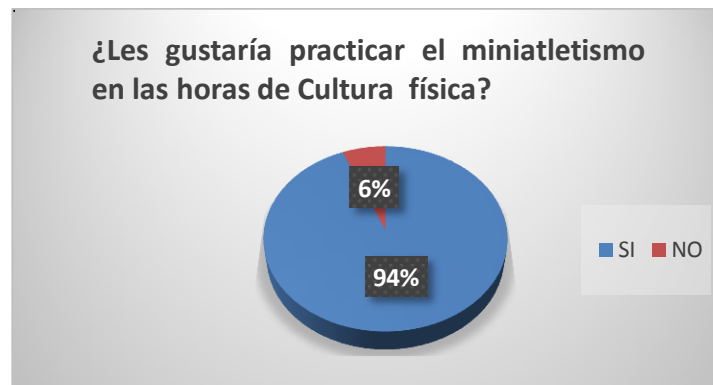


GRAFICO 22: ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 94% de niñas y niños ponen en conocimiento que si les gustaría practicar el mini atletismo pero también un 6 % dice que no.

INTERPRETACIÓN.

Los niños tienen el deseo y las ganas de practicar diferentes ejercicios deportivos, pero docentes de Cultura Física deben planificar y ejecutar el mini atletismo en sus horas clase, para que el estudiantes se vaya encaminando en la prueba que sea su fuerte y de su agrado.

19. ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS ?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 23. ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS?

ELABORADO POR: DIEGO FERNANDO IZA PILCO.

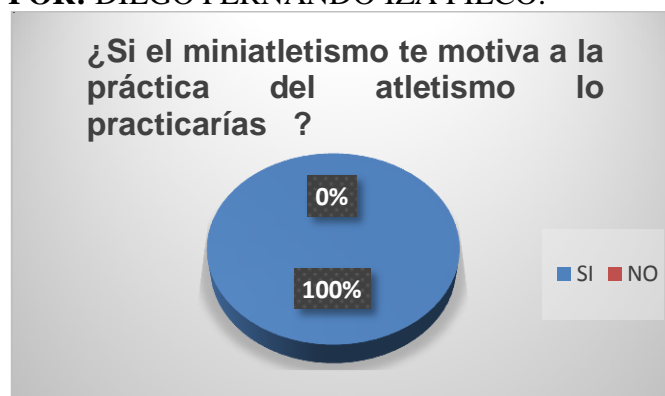


GRAFICO 23: ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS ?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

El 100% niñas y niños manifiesta que si le gustaría practicar el miniatletismo para ser atleta y refrentar primero al nivel institucional y porque no a nivel provincial, nacional,e internacional.

INTERPRETACIÒN.

A los estudiantes les motiva poner en práctica el mini atletismo como una disciplina en donde podemos desarrollar muchas habilidades, agilidades, y diferentes destrezas lo cual llevara al deportista a la práctica del atletismo.

20. ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD?

ALTERNATIVA.	F	%
SI.	64	100%
NO.	0	0%
TOTAL.	64	100

CUADRO 24: ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

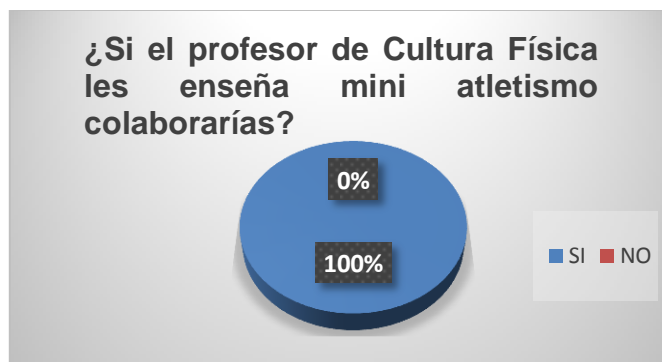


GRAFICO 24: ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD?

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

ANÁLISIS.

Un dato estadístico manifiesta que el 100% de estudiantes opina que si colaborarían con el docente que imparte la asignatura de Cultura física para la práctica del miniatletismo

INTERPRETACIÓN.

Los docentes deberían aprovechar la predisposición y el optimismo de los estudiantes para la enseñanza del mini atletismo, y obtener un buen desarrollo motor en los estudiantes de la institución ya que esto ayuda a que el estudiante posea una mente ganadora ante sus compañeros.

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la presente investigación, el planteamiento de la hipótesis es la siguiente:

FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

H₀ = Hipótesis nula

H₁ = Hipótesis alterna.

H₀: El mini atletismo no influye en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

H₁: El mini atletismo si influye en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.

FRECUENCIAS OBSERVADAS

Si se recurre a la información obtenida del trabajo de campo y se analiza detenidamente las preguntas más incidentes que justifican la realización de la investigación planteada:

TABLA 1: FRECUENCIAS OBSERVADAS.

ALTERNATIVAS	PREGUNTAS		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 15	
	¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?	¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?	
SI	46	6	52
NO	18	58	76
TOTAL	64	64	128

FUENTE: ENCUESTA

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

Para el cálculo de las frecuencias observadas se toman en cuenta la pregunta No 1 de las encuestas y que es un indicador de la variable independiente como es; **EL MINI ATLETISMO**, que se basa, también la pregunta No 15 de la encuesta que hace referencia a la variable dependiente, incidencia en **DESARROLLO MOTOR** de los estudiantes de la Escuela Quito Luz de América.

FRECUENCIAS ESPERADAS

Las frecuencias esperadas son hechos independientes, con los datos obtenidos de la tabla de frecuencias observadas y se procede a calcular la frecuencia esperada para cada casilla multiplicando el total horizontal para el total vertical de cada columna o hilera y luego se procede a dividir para el total de N.

$$f_e = \frac{(Total\ o\ marginal\ de\ renglon)(total\ o\ marginal\ de\ columna)}{N}$$

TABLA 2: FRECUENCIAS ESPERADAS.

ALTERNATIVAS	PREGUNTAS		TOTAL
	PREGUNTA 1	PREGUNTA 15	
	¿CREE QUE EL MINIATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?	¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?	
SI	26.0	26.0	52.0
NO	38.0	38.0	76.0
TOTAL	64.0	64.0	128.0

FUENTE: ENCUESTA.

ELABORADO POR: IZA PILCO DIEGO FERNANDO.

NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.

El nivel de significación con el que se trabaja es del 0.05%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado.

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencia observada.

E = Frecuencia esperada o teórica.

GRADO DE LIBERTAD.

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL = (filas-1) (columnas-1).

GL = (3-1) (2-1).

GL = 2*1.

GL = 2.

CÁLCULO DEL CHI CUADRADO.

TABLA 3: CÁLCULO DEL CHI CUADRADO.

Preg	PREGUNTAS	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ²
						E
1	SI	46	26.0	20.00	400.00	15.38
1	NO	18	38.0	-20.00	400.00	10.53
15	SI	6	26.0	-20.00	400.00	15.38
15	NO	58	38.0	20.00	400.00	10.53
X² =						51.82

FUENTE: ENCUESTA.

ELABORADO POR: DIEGO FERNANDO IZA PILCO.

GRÁFICO DE VERIFICACIÓN.

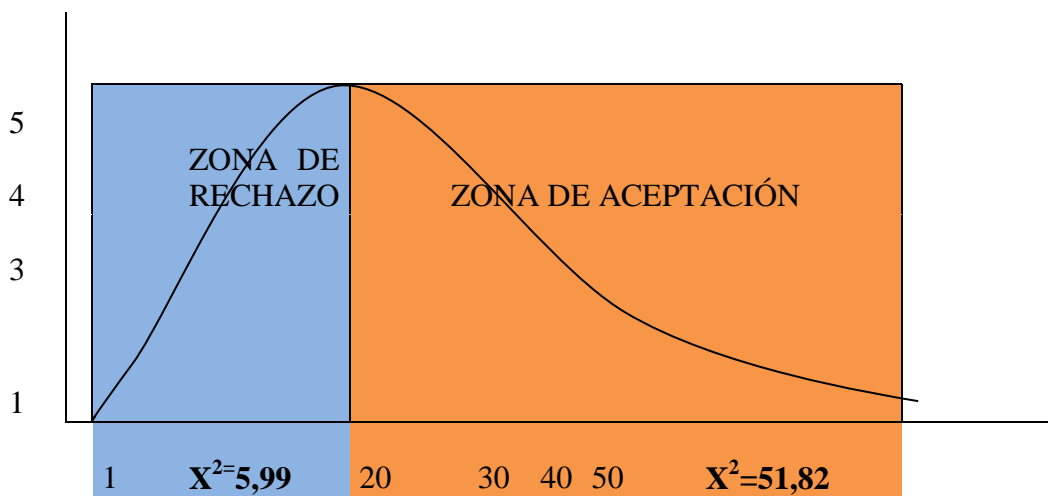


GRAFICO 25: DE VERIFICACIÓN CHI CUADRADO.

FUENTE: ENCUESTA CON CUESTIONARIO ESTRUCTURADO.

ELABORADO POR: DIEGO FERNANDO IZA PILCO.

El valor de X^2 para los valores observados es de **51.82**

CAMPANA DE GAUSS

El valor tabulado de X^2 con 2 grados de libertad y un nivel de significancia de **0.05** es de **5.99**.

TABLA 4: TABLA DE VERIFICACIÓN DE CHI CUADRADO.

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

ELABORADO POR: DIEGO FERNANDO IZA PILCO.

FUENTE: ENCUESTA CON CUESTIONARIO ESTRUCTURADO.

CONCLUSIÓN

Al realizar los cálculos de la tabla de contingencia se llega a la conclusión de que se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alternativa que es “El mini atletismo si influye en el desarrollo motor de las niñas y niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua.”, debido a que se obtuvo un valor crítico de **5.99** y un **X²** de **51.82** lo que da una variación moderada, lo que permite aceptar la hipótesis alterna por el presente proyecto es viable.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1.- CONCLUSIONES.

- ❖ El estudio y el análisis de los capítulos anteriores respectivamente con las encuestas y entrevistas, permitieron darnos cuenta de lo que verdaderamente ocurre dentro del establecimiento con los estudiantes de la escuela “Quito” con esta investigación obtuvimos y llegamos una serie de conclusiones como: una disciplina deportiva para los niños, y para todas las personas en general.
- ❖ Se comprobó mediante la investigación y acudiendo al lugar de los hechos que Los niños, niñas de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua, tienen dificultades en el desarrollo motor. es de mucha importancia realizar diferentes clases de ejercicios lo cual ayudara a superar este problema, mediante una planificación deportiva se los puede practicar en las horas clase de Cultura Física.
- ❖ Llegamos a la conclusión los docentes y estudiantes tienen interés y la predisposición de realizar actividades pre deportivas en lo cual ayudara a obtener un buen desarrollo motor y por ende podrán practicar el miniatletismo sin ninguna dificultad.
- ❖ Los docentes coinciden en que los niños y niñas se verán beneficiados, con la aplicación una Guía Metodología para la práctica del Mini Atletismo Dentro de la institución deberían establecer alternativas de solución al

problema, para mejorar el desarrollo motor en estudiantes en las diferentes prácticas y ejercicios deportivas, lo cual tanto autoridades, docente no han hecho nada por dar solución a este problema.

5.2.- RECOMENDACIONES:

- ❖ Es de mucha importancia que los docentes actualicen sus conocimientos sobre el desarrollo motor, ya que impartirán a los estudiantes nuevas técnicas y tácticas para que practiquen los diferentes ejercicios pre deportiva como una estrategia metodológica, lo cual ayudara y será de muchas importancia al momento de practicar el mini atletismo como una disciplina deportiva para los niños, y para todas las personas en general.
- ❖ Es necesario que el docente de cultura física organice campeonato relacionado con el miniatletismo dentro de la parroquia, en cuál los estudiantes puedan tener conocimiento de las diferentes pruebas que existe dentro de esta disciplina como es el atletismo, ya que a través de esta participación ayudara con el desarrollo motor de todos los estudiantes de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la parroquia Montalvo del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, en la práctica deportiva.
- ❖ El docente debe estar preparado y expuesto a utilizar diferentes tipos de métodos y técnicas para impartir las clases hacia sus estudiantes, lo cual las clases deben ser alegres, dinámicas y divertidas para que los niños pongan su debida atención a lo que están realizando. Aplicar de forma progresiva el mini atletismo en las horas de Cultura Fisica, para mejorar el desarrollo motor y fomentar la práctica deportiva del atletismo.

- ❖ Tanto el docente de cultura física como las autoridades de la institución deben realizar charlas de motivación dentro del ámbito deportivo para que los estudiantes conozcan un poco más acerca de la práctica del mini atletismo y cuanto influencia el desarrollo motor de las niñas y niños al momento de practicar un ejercicio pre deportivo.

CAPITULO VI

PROPUESTA.

TEMA:

“GUÍA METODOLOGÍA PARA LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO PARA MEJORAR EL DESARROLLO MOTOR DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

6.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Institución: Escuela fiscal “Quito”

Autoría: Diego Fernando Iza Pilco.

Beneficiarios: Personal Directivos.

Personal Docentes.

Estudiantes.

Provincia: Tungurahua.

Cantón: Ambato.

Parroquia: Montalvo.

Caserío: Luz de América.

Tiempo estimado para la ejecución: 6 meses.

Inicio: 11 – 04 – 2012.

Fin: 30 – 05 – 2013.

Equipo técnico responsable:

Personal directivo, docentes y estudiantes de la institución Investigada.

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Estudios realizados muestran que niños sufren cambios en sus vidas, estos provocados por las mismas características de su edad psicológica, biológica y fisiológico, lo que determina que necesitan realizar actividad física en función de mejorar su desarrollo motriz.

Este es el caso de los niños de la Escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua, quienes no presentan un desarrollo motriz adecuado y a más de ello no practican ningún deporte o juegos pre deportivos como el mini atletismo.

Con necesidad de ayuda y apoyo para poder encontrar caminos que les permitan continuar como seres productivos, se ha tomado como opción el Mini atletismo el cual al ser un deporte, le proporciona salud, interacción social, mejoramiento de sus capacidades físicas, experimentar nuevas aventuras, trabajo en equipo, mejorar su concentración y atención y sobre todo ayuda a inculcar valores ya que la mejora en los rendimientos es el resultado de un entrenamiento continuo, organizado el cual le da valor a la noción de esfuerzo, voluntad y resistencia. Estos valores son absolutamente necesarios para la educación de los niños son la base para todo tipo de aprendizajes y hace relación a toda situación en la vida.

La Guía metodológica para la práctica del mini atletismo para los niños de la Escuela fiscal Quito Luz de América tiene la finalidad de mejorar la calidad de vida del niño, teniendo como objetivo principal el mejoramiento del desarrollo motriz.

6.3.- JUSTIFICACIÓN.

El deporte en sentido general, se nutre de los diferentes ejercicios de la Gimnasia Básica mediante la cual se contribuye a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los educandos. Por su parte, el mini atletismo refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre y brinda a muchos deportes sus propios ejercicios específicos para el desarrollo de su patrón técnico.

Por todo lo antes expuesto, el profesor de Educación Física, desde el nivel de base, debe ser capaz de desarrollar, con un alto nivel científico, el contenido de esta asignatura en los diferentes grados y niveles de enseñanza en que se imparte el Mini atletismo. Para lograrlo, debe poseer un profundo dominio de los conocimientos que aportan distintas ciencias como la Biología, Psicología y la Didáctica de la Educación Física, los que le permiten dosificar adecuadamente, la realización sistemática de actividades física.

La utilización de estas ciencias es de vital importancia en cada una de las actividades que se realizan dentro de la clase, pues le permiten al docente tener en cuenta las características de los educandos en cada subgrupo, así como establecer la carga física adecuada para cada uno de ellos (trabajo diferenciado).

En la enseñanza de esta disciplina existen insuficiencias por parte de los docentes, a pesar de que muchos han realizado estudios de postgrado relacionados con este tema. Sin embargo, la práctica del Mini atletismo requiere de una adecuada preparación de los profesores de Educación Física para cuya impartición necesitan del dominio de los principios de otras ciencias, así como determinar la dosificación e intensidad de la ejecución de las actividades, durante la clase.

El Mini Atletismo como asignatura posibilita además, la preparación para la práctica de otros deportes, por contribuir al incremento de las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades especiales en los estudiantes, pero

siempre, teniendo en cuenta el cumplimiento de los requerimientos biológicos y psicológicos del educando y los principios metodológicos que aportan estas ciencias.

6.4.- OBJETIVOS.

6.4.1.- GENERAL.

Fomentar la práctica del mini atletismo de una forma técnica y pedagógica para el mejor desarrollo motriz de los estudiantes en su crecimiento.

6.4.2.- ESPECÍFICOS.

- Organizar los elementos de la guía que apoyen al desarrollo motriz cimentado en la práctica del mini atletismo
- Proveer de la metodología que soporten la realización de actividades en el proceso de enseñanza.

6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

- La Propuesta es factible por cuanto existe la predisposición de las autoridades, docentes y estudiantes de la escuela Fiscal Quito Luz de América de la Parroquia Montalvo del Cantón Ambato.
- Indica si se dispone de los conocimientos y habilidades en el manejo de métodos, procedimientos y funciones requeridas para el desarrollo e implantación del proyecto. Además indica si se disponen del equipo e implementos deportivos para llevar a cabo, las diferentes clases de ejercicios para la práctica del miniatletismo y el buen desarrollo motor.

6.6.- FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA CIENTÍFICA.

Desde aquí, queremos proponer en el trabajo con nuestros estudiantes, la aplicación de una metodología activa que potencie la construcción de aprendizajes significativos, esta actividad constructiva es de suma importancia para el estudiante. Ha de ser el estudiante quien, en último término, modifica y reelabora sus esquemas de conocimiento, construyendo su propio aprendizaje. El monitor actúa como guía y mediador para facilitar la construcción de aprendizajes significativos.

Además del aspecto constructivista del aprendizaje, hay que tener en cuenta el desarrollo y la realidad de los niños y niñas, que se desarrollen en un aprendizaje compartido, socializado y entre iguales. Asimismo, las situaciones metodológicas deben tener un planteamiento lúdico como forma de aprendizaje natural del estudiante.

Por lo tanto, pretendemos que los aprendizajes que adquieran los estudiantes, lo hagan de la manera más significativa posible. Orientaremos nuestra metodología para ofrecer al niño estos aprendizajes significativos, dándole un enfoque constructivista, intentando que en las tareas estén presentes en la medida de lo posible los mecanismos de percepción y decisión, y claro está, con un carácter eminentemente lúdico.

No obstante, la realidad estructural del mini atletismo nos lleva en determinados momentos y para reforzar un gesto técnico, desarrollar una capacidad en concreto,... a utilizar metodologías más cercanas al conductismo y realizar un trabajo más analítico. Hemos de ser flexibles y ajustarnos a la necesidad del estudiante.

Para ello, nos situaremos en torno al Modelo de Proceso que proponen Devís y Sánchez, que se opone al Modelo Tradicional, dando lugar a propuestas teóricas y

prácticas para la elaboración de nuevos marcos de acción, resaltando conceptos como transferencia, análisis estructural y funcional, comprensión y juegos modificados.

Apostaremos por un Planteamiento Vertical, que empieza y acaba en la práctica del mini atletismo, existiendo transferencia de los juegos utilizados como recurso metodológico al atletismo. Este planteamiento tiene un especial interés por el juego como elemento central de su enseñanza.

Dentro de los modelos centrados en el proceso, Werner y Almond, proponen el Enfoque Comprensivo de iniciación al atletismo, con la idea clave de comprometer al joven en una amplia gama de posibilidades de movimiento con énfasis sobre la participación y adquisición de habilidades, manteniendo a los chicos activos y motivados mediante el desarrollo personal y la consecución de algunos éxitos. En líneas generales tomaremos como referencia este enfoque, aunque dándole un toque propio que se ajusta algo más a nuestra realidad.

6.7.- PLAN DE ACCIÓN U OPERATIVO DE LA PROPUESTA.



“QUIERO UTILIZAR UNA GUIA METODOLOGÍA PARA LA PRÁCTICA DEL
MINI ATLETISMO Y MEJORAR EL DESARROLLO MOTOR EN LOS
ESTUDIANTES”

DEGO

Ambato–Ecuador

INTRODUCCION.

- ❖ El Mini Atletismo es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas.

- ❖ Los encuentros de Mini Atletismo con las demás Escuelas de la región proponen la formación de equipos integrados por distintas delegaciones con la consigna de competencia en equipos, dentro de un área restringida y utilizando un tiempo calculable, fomentando de esta manera la amistad, compañerismo y espíritu competitivo sano.

- ❖ Los movimientos atléticos básicos tales como carreras, saltos y lanzamientos son presentados en forma de juego, con demandas físicas sin grados de dificultad, que permiten que todos puedan realizar los distintos eventos.

OBJETIVOS DE LA GUIA METODOLOGÍA PARA LA PRÁCTICA DEL MINI ATLETISMO.

(<http://educfisicadep.jimdo.com/el-mini-atletismo/>) dice Dentro De los objetivos de trabajo de destacan:

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.
- Proponer actividades atléticas variadas y multilaterales.
- Adaptar el reglamento de las competencias a las posibilidades de los niños.
- Utilizar elementos e implementos no convencionales, que preserven la integridad del niño.
- Promocionar actividades que se puedan desarrollar ámbitos cerrados y /o abiertos, dentro o fuera de las pistas tradicionales.
- Detectar futuros talentos en el atletismo.

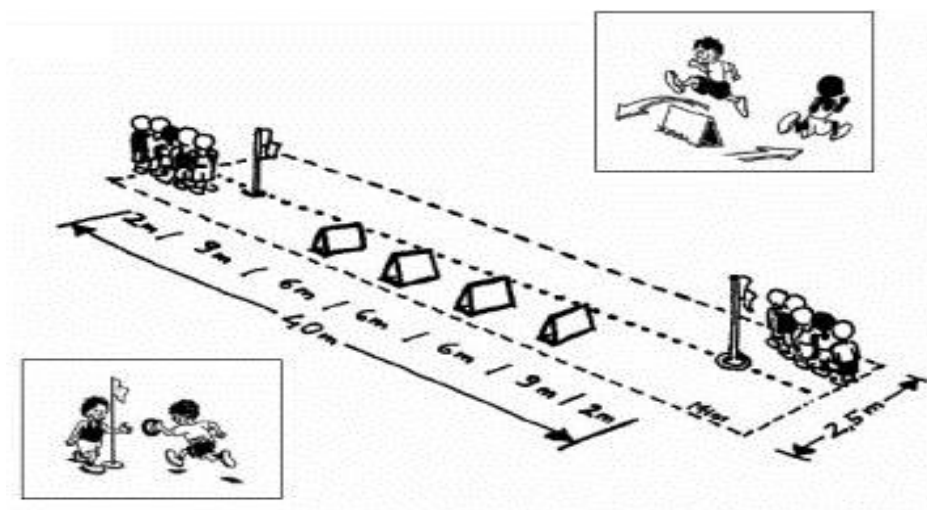
- Generar eventos con varios centros educativos.
- Ser partícipe de proyectos de desarrollo del deporte para niños.

EJERCICIOS DE LA PROPUESTA.

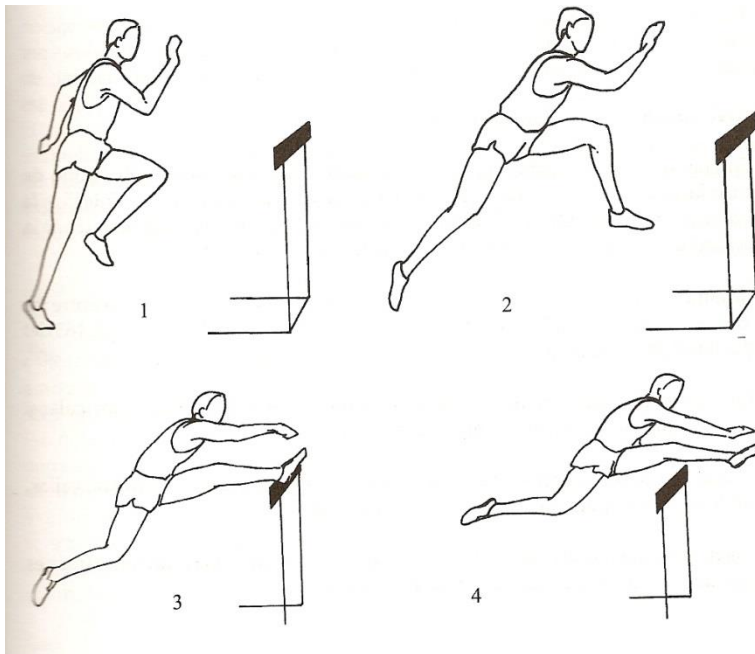
EJERCICIOS RELACIONADOS A LA PRÁCTICA DE LAS VALLAS.



La técnica de vallas está conformada por una serie de fases que en sí mismas no están compartimentadas, sino, que forman un todo (el paso de valla),



Debemos tomar en cuenta en la coordinación de brazos y piernas para que cuando pasen las vallas no tengan ninguna dificultad, como botar la valla, se lastimen o golpeen alguna extremidad de su cuerpo.

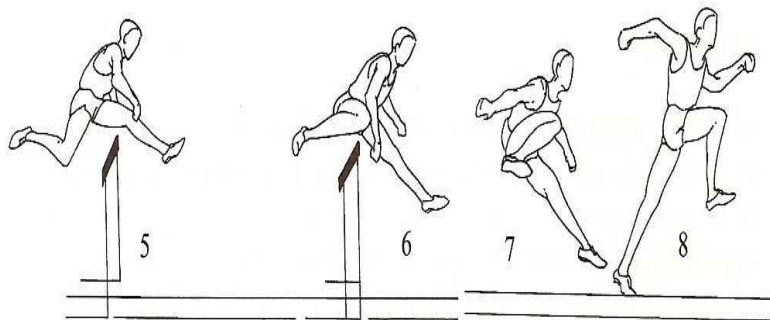


Relevos de velocidad / Vallas.

Breve descripción:

Procedimiento:

El equipamiento se instala como se observa en la figura. Son necesarias dos líneas para cada equipo: Una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas y luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como una prueba regular de Relevos. El evento se completa cuando todos los miembros del equipo han cubierto ambas distancias, la de velocidad y vallas. El relevo se realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda.



Modelo de corredor de 110 m.v.

Figura 1, ataque a la valla. Obsérvese la inclinación del tronco adelante, la elevación del muslo y la plena extensión de la pierna de impulso en línea con el tronco.

Figuras 3 y 4, máxima inclinación del tronco. El brazo busca el pie adelantado, el muslo está horizontal a la valla.

Figuras 5 y 6, vemos la acción de la pierna de paso.

Figura 7, se inicia el aterrizaje.

Figura 8, toma de contacto.

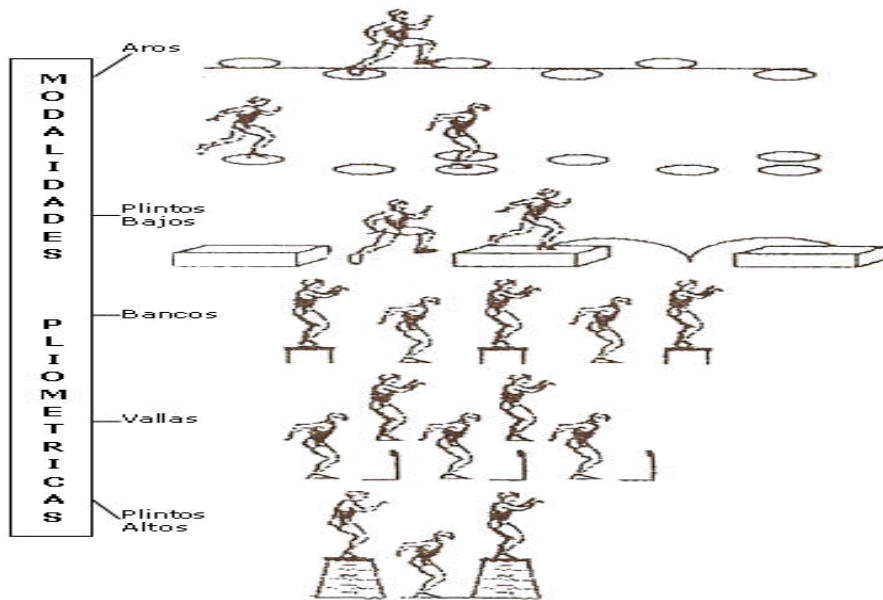
Puntaje

El ranking se evalúa según el tiempo: El equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Asistentes

Para una organización eficiente, se requiere de un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el curso regular del evento.
- Tomar el tiempo.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.



Ejercicios de entrenamiento para fortalecer los músculos de los deportistas.

Ejercicios de estiramientos lubricación técnica y táctica para realizar la actividad como es las vallas lo cual es una competencia explosiva que dura segundo.

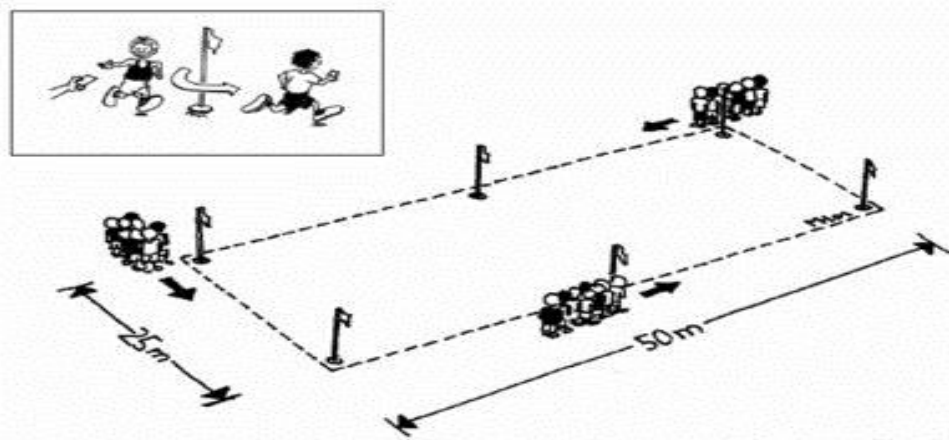


CARRERA DE “RESISTENCIA DE 8”.



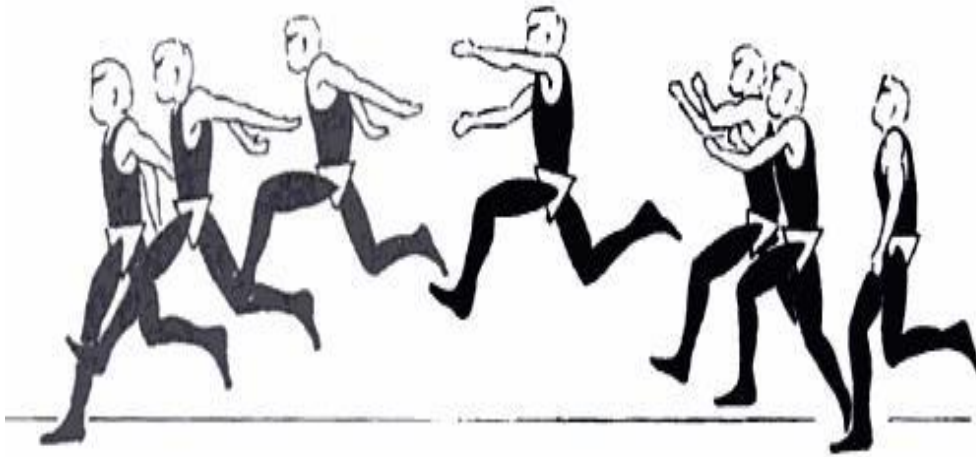
Breve descripción:

Carrera de ocho minutos en un circuito de de unos 150 m.



Procedimiento:

Cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de de 150 m (ver figura) desde un punto de partida determinado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 8 minutos. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo, etc.).



Cada miembro del equipo comienza con una tarjeta (pelota, trozo de papel, corcho o algo similar) que tiene que regresar a su equipo luego de completar una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva tarjeta o similar, y así sucesivamente. Después de 7 minutos se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de los 8 minutos se indica la finalización de la carrera con una señal final.

Puntaje.

Después de finalizar, todos los participantes entregan todas las tarjetas al asistente quien las cuenta para el puntaje. Sólo se cuentan las vueltas completas; las que no están completas se ignoran.

Asistentes.

Para una organización eficiente del evento se requiere de, al menos, dos asistentes por equipo. Son responsables de designar la línea de comienzo y la de finalización, también de manipular, juntar y contar las tarjetas. También deben registrar los tantos en las planillas del evento. Además, se requiere de un largador responsable de controlar el tiempo y de dar las otras señales (último minuto y señal final).



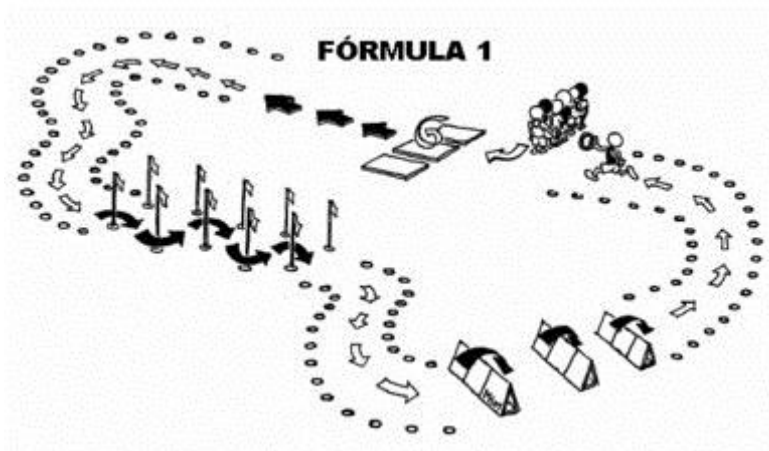
Niños aprendiendo como salir desde la zona de partida, repasando la técnica y la táctica de cada deportista.

FÓRMULA 1.

Breve descripción:

Relevos combinados de carrera plana, vallas y de velocidad - Slalom

Procedimiento:



La distancia es de alrededor de 60 u 80m y está dividida en áreas para la carrera de velocidad plana, para la carrera de vallas y la de slalom alrededor de postes (ver figura). Se utiliza un aro blando como testimonio de relevos. Cada participante debe comenzar con un rol adelante sobre la colchoneta.

El “Fórmula Uno” es un evento de equipo en el cual cada miembro del equipo debe completar una vuelta.



Pueden participar hasta seis equipos a la vez sobre el circuito.

Puntaje.

El ranking se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Asistentes.

Serán necesarios al menos dos asistentes para cada área (vallas, slalom) para instalar adecuadamente el equipamiento. Además de los asistentes de equipos, serán necesarios dos ayudantes para actuar como jueces en las zonas de traspaso.



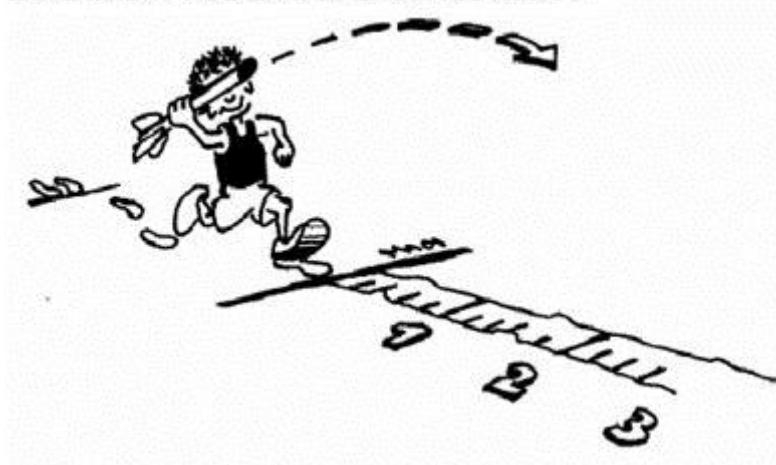
Una persona debe cumplir la función de largador.

Finalmente, existe la necesidad de contar con la mayor cantidad de cronometradores como equipos participantes en el evento. Los cronometradores también son responsables de registrar los puntajes en las planillas del evento.



LANZAMIENTO DE LA JABALINA PARA NIÑOS

LANZAMIENTO DE LA JABALINA PARA NIÑOS



Breve descripción:

Lanzamientos de la jabalina para niños con un brazo.

Procedimiento:

El lanzamiento de la jabalina para niños se realiza desde un área de aproximación de 5m. Luego de una breve carrera de aproximación, el participante lanza la jabalina hacia la zona de lanzamiento desde la línea límite (grupos por edades I y II lanzan jabalinas blandas, mientras que el grupo por edades III lanza jabalinas turbo). Cada participante tiene dos intentos.



Niños entrenando el lanzamiento de la jabalina donde ejercitan los músculos, la coordinación de brazos y piernas, lo cual a través de la repetición lo va a llevar a realizar un buen lanzamiento.

Nota sobre Seguridad: Ya que la seguridad es vital en la competencia de lanzamiento de la jabalina para niños, sólo se permite la presencia de los asistentes en la zona de caída. Está estrictamente prohibido lanzar la jabalina nuevamente hacia la línea límite.

Puntaje

Cada lanzamiento se mide a 90° (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 25 cm (tomándose el número mayor cuando la caída se da entre líneas). El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo se considera para el puntaje final del equipo.

EJEMPLO DE CÓMO LANZAR LA JABALINA TECNICA.



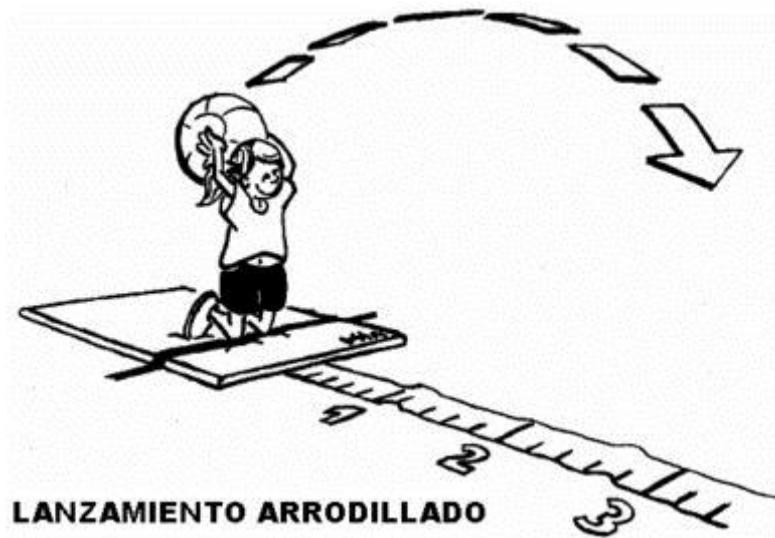
Asistentes

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la jabalina (medición a 90° de la línea límite).
- Llevar la jabalina nuevamente a la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.



Lanzamiento Arrodillado.



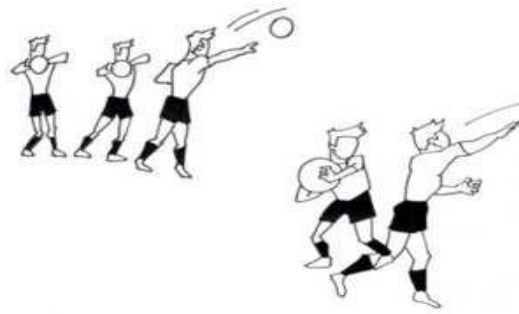
Breve descripción:

Lanzamiento de la pelota medicinal con ambas manos, arrodillado.

Procedimiento

El participante se arrodilla en la colchoneta (u otro tipo de superficie blanda) frente a un objeto blando elevado (por ejemplo una colchoneta de salto o de espuma). El participante se reclina hacia atrás (tensionando el cuerpo) y lanza la pelota (1 kg) a máxima distancia, utilizando ambas manos sobre la cabeza mientras está arrodillado. Después del lanzamiento el participante puede caer hacia delante sobre la colchoneta que está frente a él.

Nota sobre Seguridad: La pelota nunca debe lanzarse nuevamente a los participantes. Se aconseja que se la lleve de regreso o se la haga rodar hacia la línea límite para el próximo lanzador.



www.portalfitness.com

Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. La medición se registra a intervalos de 20 cm (tomando el número mayor cuando la caída es entre líneas) y a 90° (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

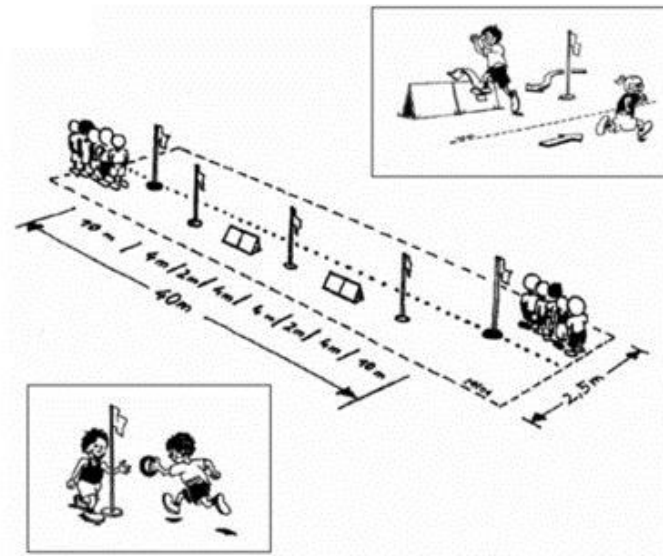
Asistentes

Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite).
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.



RELEVOS DE VELOCIDAD / VALLAS EN SLALOM.



Relevos de velocidad/vallas en slalom

Breve descripción:

Relevos de distancias combinadas de velocidad y slalom.

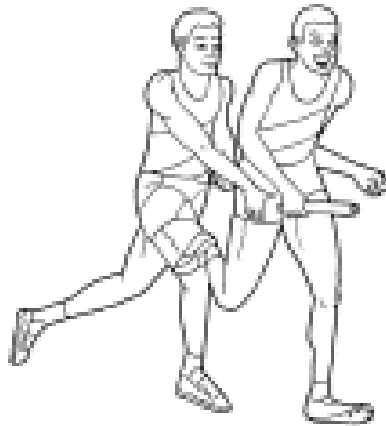
Procedimiento:

La estación se organiza según se indica en la figura. Se necesitan dos líneas por cada equipo: una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas combinadas con los postes de slalom, luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como un Relevos regular.



El evento se completa una vez que cada miembro del equipo haya corrido tanto la distancia llana como la de slalom/vallas. Los participantes transportan un anillo

blando (testimonio) en la mano izquierda y se la entregan al receptor que la recibe con la misma mano.



Puntaje

El ranking se evalúa de acuerdo al tiempo: siendo el ganador el equipo con mejor tiempo. Los demás equipos se acomodan según ese orden de tiempo. En caso de haber menor cantidad de equipos que andariveles disponibles, el ranking se puede establecer directamente de acuerdo a la colocación final de cada equipo.

Asistentes

Para una organización eficiente, es necesario un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el regular desempeño del evento
- Tomar el tiempo
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

LANZAMIENTO HACIA ATRÁS.



Breve descripción:

Lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal

Procedimiento

El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos estirados. El participante se pone en cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída.

Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada participante tiene dos intentos.

Puntaje

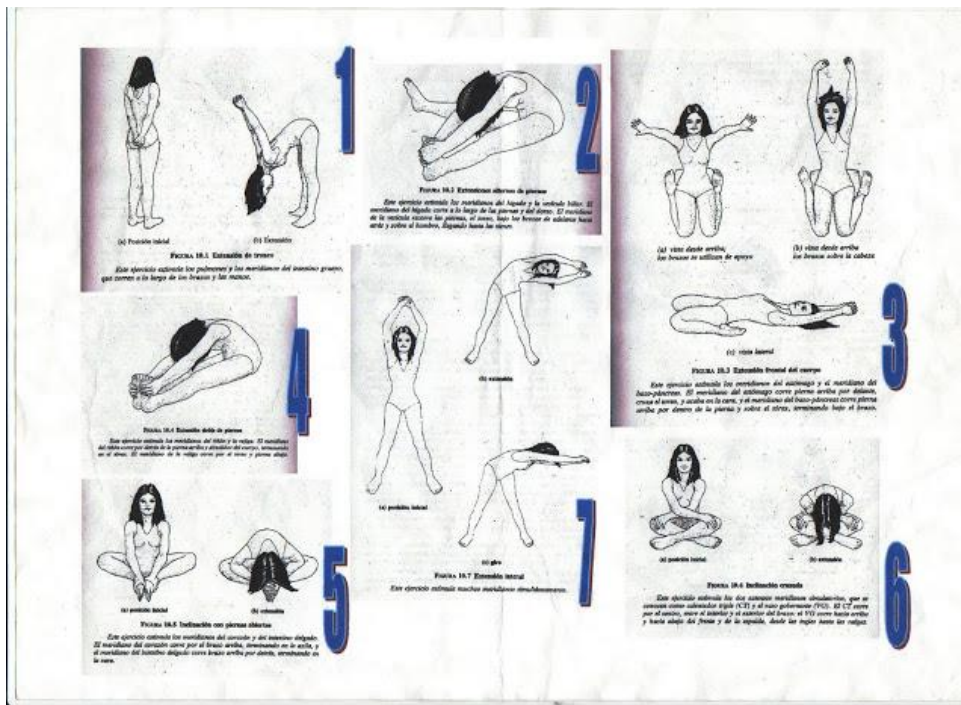
La medición se realiza a 90° (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm, considerándose el número mayor cuando la caída es entre intervalos.. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.



Asistentes

Este evento requiere de dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite) y llevar la pelota de regreso hacia la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.



Estos ejercicios se los realiza antes de ejecutar cualquier tipo de ejercicios para lubricar las articulaciones y poder realizar de mejor manera cualquier tipo de actividad física.

SALTO EN LARGO CON GARROCHA



Salto en largo con garrocha

Breve descripción:

Saltar a distancia utilizando una garrocha

Procedimiento

El participante corre desde una aproximación de 5 m (la línea de salida marcada con un cono o varilla) hacia una colchoneta con cubiertas o similar para clavar la garrocha. El despegue debe realizarse con una pierna (saltadores diestros – salen con impulso de pie izquierdo - deben tomar la garrocha con su mano derecha arriba) ‘Suspendiéndose’ de la garrocha, el saltador se transporta sobre una segunda marca en dirección al objetivo (colchonetas o cubiertas).

Salto con garrocha

Garrocha – Hecha de fibra de carbono o fibra de vidrio. Sin restricción en longitud y diámetro.

Vuelo – El movimiento provoca que la garrocha se doble y recupere su forma impulsándolo hacia arriba.

Alejamiento

El saltador suelta la pértiga y se aleja de la barra al momento en que gira su cuerpo.



Arranque – El atleta acelera y prepara la garrocha para fijarla en el piso.

Despegue – Clava la pértiga y ejecuta un salto sujetandola fuertemente con ambas manos.

AP

Los objetivos se distribuyen como en la figura, el primer objetivo ubicado a 1 metro atrás de la marca.

Se recomienda no dejar caer la garrocha durante el salto. La garrocha no debe medir más de 2 m.



Puntaje

Cada participante tiene dos intentos. Si el participante cae dentro del objetivo #1, corresponden 2 puntos; si la caída ocurre dentro del objetivo #2, corresponden 3

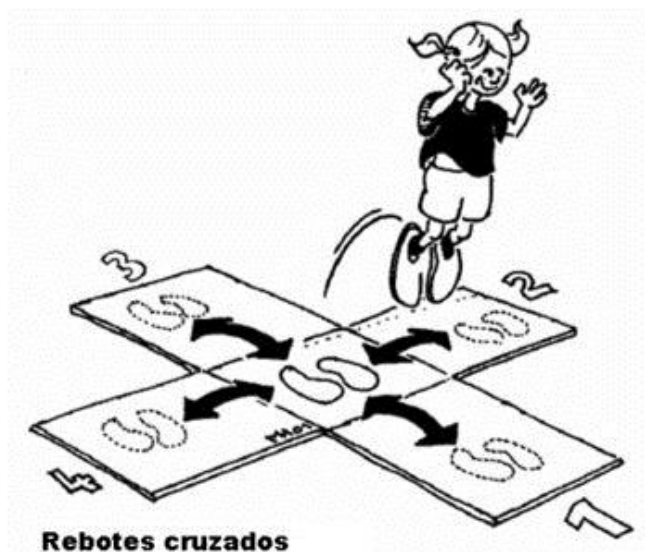
puntos; y así sucesivamente [objetivo #3 (= 4 puntos), objetivo #4 (= 5 puntos) y objetivo #5 (= 6 puntos)]. Si al caer toca el borde de la colchoneta o goma, el salto se considera “válido”. Si al caer, una pierna queda dentro de la colchoneta o goma y la otra fuera, se descuenta un punto. Los jueces deben advertir a los atletas sobre las reglas.

Asistentes

Para este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

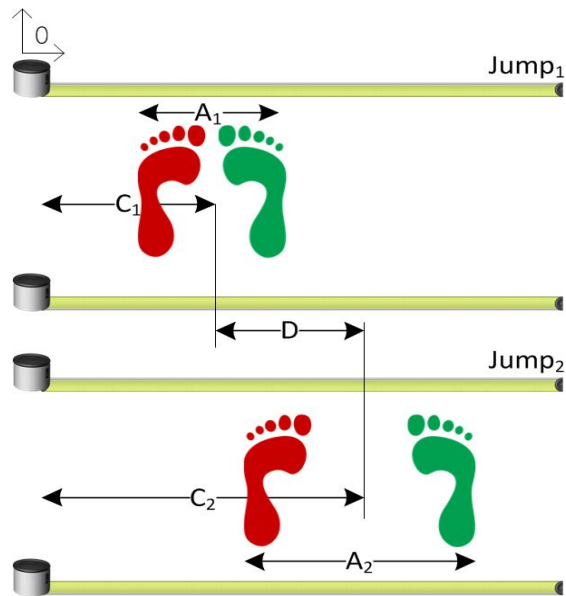
- Controlar la altura y amplitud de la toma
- Controlar que la caída sea correcta
- Marcar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

REBOTES CRUZADOS.



Breve descripción:

Salto en dos pies con cambio de dirección



Procedimiento

Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados.

Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro.

LOS SALTOS

Un salto consta de tres partes: el impulso, el vuelo y la caída.

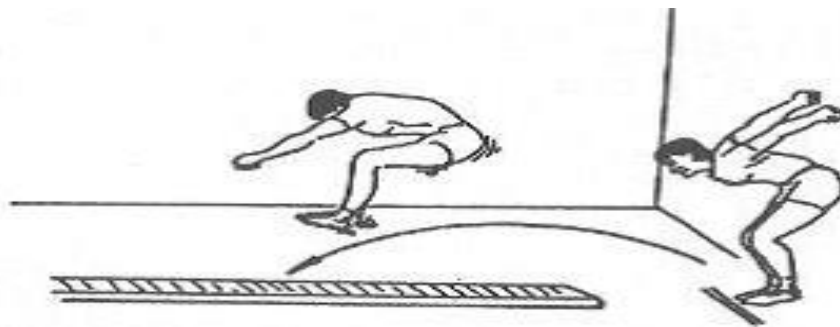


El impulso se consigue después de recorrer unos metros en carrera.

Durante la fase de vuelo, al igual que en la carrera pero durante más tiempo, los pies están en el aire.

Aquí podemos mirar todas las extremidades de su cuerpo que están trabajando para realizar una buena ejecución.

EJEMPLO.

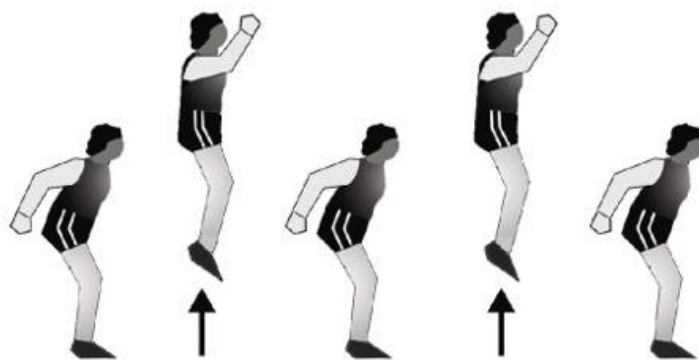


Ejercicio realizando el impulso para realizar un buen salto, lo cual nos ayuda al desarrollo motor del niño.

Puntaje

Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible. Cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto, de modo que en una ronda se puede obtener un máximo de ocho puntos.

Luego de los dos intentos se considera el de mejor puntaje.



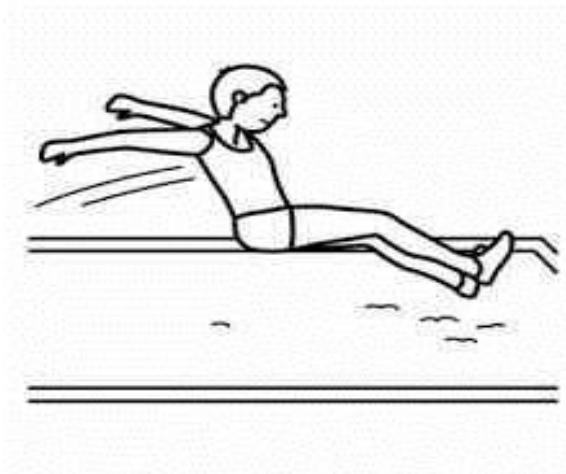
Salto con flexión de rodillas

© www.portalfitness.com

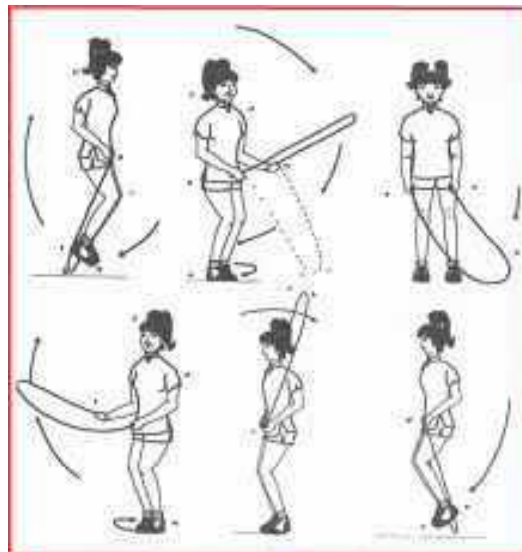
Asistentes

Para este evento se requiere de un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Dar la orden de comienzo.
- Controlar y regular el procedimiento.
- Controlar el tiempo y contar el número de rebotes.
- Registrar el puntaje en la planilla del evento.



Ejercicios de relajación después de realiza la el entrenamiento.



PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA.

Fases.	Objetivos.	Estrategias.	Recursos.	Responsables.	Fechas.	Evaluación.
Socialización.	Socializar mediante un taller y la repartición de esta guía a los profesores del área de educación física del plantel.	Reuniones de trabajo en colaboración.	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas.	Autor del proyecto/ estudiantes y docentes.	Primer mes de inicio de semestre.	Aplicación de instrumentos de evaluación.
Planificación.	Planificar la implementación de la propuesta.	Guía metodología para la práctica del mini atletismo para mejorar el desarrollo motor.	Hojas Computadora Impresora.	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes.	Segundo mes del semestre.	Aplicación de instrumentos de evaluación.
Ejecución.	Ejecutar la aplicación de la propuesta.	Plan de ejecución y aplicación de la propuesta.	Instrumentos de evaluación.	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes.	Los meses asignados para las prácticas.	Aplicación de instrumentos de evaluación.
Evaluación.	Aplicar el plan de evaluación de la propuesta.	Aplicación de encuestas.	Instrumento de recolección de datos.	Autor del proyecto/ docentes y estudiantes.	Al finalizar cada sesión.	Aplicación de instrumentos de evaluación.

CUADRO 25: PLAN DE ACCIÓN DE LA PROPUESTA.

ELABORADO POR: IZA PICO DIEGO FERNANDO.

6.8.- ADMINISTRACIÓN.

Para la administración de la propuesta se contará con la intervención de diversas entidades, las mismas que cumplirán funciones específicas.

EL AUTOR:

Diseño y socialización de la propuesta.

AUTORIDADES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS:

- Estudio y aplicación de la guía.
- Evaluación de resultados.

ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN:

- Transferencia de información.

ACCIÓN.	RESPONSABLE.
SOCIALIZACIÓN.	Autoridades del Plantel Educativo.
	Estudiantes. Docentes. Equipo evaluador.
Periodo de capacitación.	Diego Fernando Iza Pilco.
Taller de capacitación sobre la aplicación del miniatletismo en el área de Cultura física.	Diego Fernando Iza Pilco Docentes de la institución Educativa.
Evaluación.	Autoridades del plantel, docentes y padres de familia.

CUADRO 26: ADMINISTRACIÓN.

ELABORADO POR: IZA PICO DIEGO FERNANDO.

6.9.- PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

PREGUNTAS BÁSICAS.	EXPLICACIÓN.
1. ¿Qué evaluar?	La aplicación de las actividades de cada fase de la práctica.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta.
4. ¿Quién evalúa?	Instructor.
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación formativa mensual.
6. ¿Cómo evaluar?	A través de la observación a estudiantes en las horas de Cultura física.
7. ¿Con qué evaluar?	Entrevistas.

CUADRO 27: PLAN DE MONITOREO Y EDUCACIÓN DE LA PROPUESTA.

ELABORADO POR: IZA PICO DIEGO FERNANDO.

La implementación de todo proceso implica una evaluación, por ello las autoridades deben llevar a cabo un sistema de evaluación de la propuesta.

La previsión de un sistema de evaluación se justifica porque:

- Informa cómo se están desarrollando las fases de la guía.
- Interpreta de manera coherente el valor de las innovaciones.
- Identifica los factores que podrían obstaculizar la aplicación de la guía.
- Permite la oportuna toma de decisiones.
- Prevé la optimización de resultados.
- Promueve la retroalimentación de los procesos.
- Considera la evaluación cooperativa y corporativa.

La evaluación tiene como objetivo principal, determinar la eficacia, eficiencia, efectividad y pertinencia de la aplicación de la guía, a través de la definición de parámetros cuantitativos y cualitativos, para alcanzar la calidad de los procesos y resultados.

Los aspectos a evaluar son los siguientes:

- ✓ Aplicación de la guía.
- ✓ Nivel de desempeño del personal.
- ✓ Estructuración de competencias.

La evaluación debe programarse con una primera acción de seguimiento donde el personal presente un informe con todas las informaciones complementarias, ideas y modificaciones resultantes de los procedimientos aplicados y además, qué se requiere para aplicar esas mejoras.

Este mecanismo permite mantener los cambios de actitud logrados, motivar al personal y lo más importante comprometerlo en la puesta en marcha de las soluciones.

Posteriormente se debe aplicar técnicas e instrumentos de evaluación orientados a determinar los resultados y la concordancia con la información facilitada por el personal.

BIBLIOGRAFÍA

- Barreda, Pedro (2009). Los niños gordos no son felices. Disponible en <http://www.pediatraldia.cl>. Consultado el 12 de octubre de 2009
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile –BCN-(2009). Chile, país de Obesos. Disponible en <http://www.bcn.cl>.
- Federación Internacional de Asociaciones de Atletismo, “IAAF” (2003). Plan Mundial del Atletismo. Mónaco.
- FEDACHI (2009). Escuelas de Atletismo FEDACHI-Chiledeportes. Disponible en <http://www.fedachi.cl>.
- Gatica Mandiola, Patricio (2002). Composición corporal de escolares de 10 a 18 años de la Región de Maule. Revista Ciencias de la Cultura Física. (Talca) p37-44.
- Gobierno de Chile. Chiledeportes. Política Nacional de Actividad Física y Deporte, 2002. Palabras de S.E. el Presidente de la República, D. Ricardo Lagos Escobar, en el lanzamiento de la Política Nacional de Actividad Física y Deporte. Santiago, 18 de julio de 2002.
- Gozzolli, Charles (et. al) Mini atletismo IAAF. Editado en Mónaco, 2006, IAAF.
- Gozzolli, Charles; Locatelli, Elio; Massin, Dieter; Wangerman, Bjorn (2002) MINIATLETISMO IAAF. Editado en Santa Fe, 2003, Centro Regional de Desarrollo.
- Ministerio de Salud (2009). Programa Barrios Vulnerables. Disponible en <http://www.redsalud.gov.cl>. Consultado el 25 de octubre de 2009.
- Ministerio de Salud (2009). Ministro Erazo en Seminario de Alimentación Escolar: El desafío es lograr incorporar estrategias globales contra la obesidad. Disponible en <http://www.redsalud.gov.cl>.
- Ministerio de Salud (2009). Mil escuelas encabezan lucha contra la obesidad infantil. Disponible en <http://www.redsalud.gov.cl>.
- (MENTOR interactivo enciclopedia temática estudiantil tomo 6)
- (Enciclopedia Estudiantil LEXUX EDICIÓN tomo 3)
- Vergara, José Antonio; Vargas Sofía. Clases de Educación Física en Chile. Disponible en <http://www.saladehistoria.com>. Consultado el 22 de diciembre de 2009.
- <http://educfiscadep.jimdo.com/el-mini-atletismo/>

- http://www.google.com.ec/search?q=el+mini+atletismo&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=aJ7XUev9DIrK0AGCk4HQBQ&sqi=2&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1360&bih=666#tbm=isch&sa=1&q=ejercicios+del+mini+atletismo+graficos&oq=ejercicios+del+mini+atletismo+graficos&gs_l=img.3...13484.19883.0.20336.9.9.0.0.0.495.2227.2j0j5j1j1.9.0...0.0.0..1c.1.17.img.Tnap2JlCzLU&bav=on.2,or.r_qf.&fp=de2d2d3ca460da8&biw=1360&bih=666&facrc=_&imgdii=_&imgrc=mtOquYxT-LlFgM%3A%3BI5sFj2Bg4bWmwM%3Bhttp%253A%252F%252Fblogdenube2.files.wordpress.com%252F2011%252F10%252Ftabla-estiramientos-tren-inferior-padel.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fblogdenube2.wordpress.com%252F2013%252F01%252F%3B1200%3B848
- http://www.boxeotailandes.com/index.php?option=com_content&view=article&id=32&Itemid=73
<http://dracaravaca.jimdo.com/el-calentamiento/ejemplos-de-ejercicios/>
<http://ibiza-runners.blogspot.com/2011/12/estirar-el-mejor-metodo-para-evitar.html>

ANEXOS

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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES, Y AUTORIDADES DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

OBJETIVO: LA PRESENTE ENCUESTA ESTRUCTURADA TIENE COMO OBJETIVO RECOGER INFORMACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEL MINIATLETISMO EN LAS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

CUESTIONARIO:

1.- ¿CREE QUE EL MINI ATLETISMO AYUDA AL ESTADO FÍSICO?

SI. NO.

2.- ¿REALIZA ACTIVIDADES PRE DEPORTIVAS EN CLASES DE CULTURA FÍSICA?

SI. NO.

3.- ¿CONOCE UD LA VARIEDAD DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

SI. NO.

4.- ¿CONOCE LA METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO?

SI. NO.

5.- ¿CREE USTED QUÉ EL MINIALTELTISMO AYUDARÍA A LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

SI. NO.

6.- ¿SI EXISTIERA UNA GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINIALTETISMO LA APLICARÍA?

SI. NO.

7.- ¿EL MINIALTETISMO AYUDA A LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO?

SI. NO.

8.- ¿CÓMO DOCENTE INTRODUCIRÍA EL MINIALTETISMO EN EL CURRÍCULO DE CULTURA FÍSICA?

SI. NO.

9.- ¿EL DOCENTE DE CULTURA FÍSICA REALIZA JUEGOS PRE DEPORTIVOS?

SI. NO.

10.- ¿LES GUSTA QUE EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA LES HAGA JUGAR?

SI. NO.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

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

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE ESCUELA FISCAL QUITO
LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

OBJETIVO: LA PRESENTE ENCUESTA ESTRUCTURADA TIENE COMO
OBJETIVO RECOGER INFORMACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEL
MINIATLETISMO EN LAS HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

CUESTIONARIO:

11.- ¿LOS JUEGOS AYUDAN AL DESARROLLO MOTOR DEL ESTUDIANTE?

SI. NO.

12.- ¿FOMENTARÍA EL MINIALTETISMO PARA EL DESARROLLO MOTOR DE LOS ESTUDIANTES?

SI. NO.

13.- ¿TIENES PROBLEMAS CON EL DESARROLLO MOTOR?

SI. NO.

14.- ¿CREES QUE EL MINIATLETISMO TE AYUDARÍA AL DESARROLLO MOTOR?

SI. NO.

15.- ¿TIENES PROBLEMAS PARA LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE?

SI. NO.

16.- ¿TE GUSTARÍA TENER CAPACITACIONES SOBRE EL DESARROLLO MOTOR?

SI. NO.

17.- ¿CONOCE ALGO SOBRE EL DESARROLLO MOTOR DE UNA PERSONA?

SI. NO.

18.- ¿SABE UD LA IMPORTANCIA QUE TIENE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES QUE TENEMOS?

SI. NO.

19.- ¿SEGUN SU CRITERIO CONSIDERA QUE EL DESARROLLO MOTOR ESTA VINCULADO A CUALQUIER DISCIPLINA QUE PRACTICAMOS ?

SI. NO.

20. ¿ESTARIAS DISPUESTO A DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS PARA EL BENEFICIO DE SU SALUD?

SI. NO.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

**NIÑAS Y NIÑOS DE LA ESCUELA QUITO LUZ DE AMÉRICA PARROQUIA
MONTALVO CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.
INVESTIGADOR Y ESTUDIANTES A INVESTIGAR.**







