



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA.

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO
PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA,
DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”**

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física.

Autora:

Cevallos Camacho Tania de los Ángeles

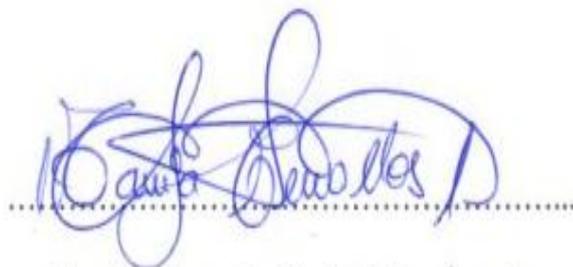
Director:

M.Sc. Bravo Zambonino José María

**Latacunga - Ecuador
Diciembre - 2015**

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”** son de exclusiva responsabilidad de la autora.



Cevallos Camacho Tania de los Ángeles

C.I. 171141345-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del trabajo de Investigación sobre el tema: “ **PEOGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015**”, de Cevallos Camacho Tania de los Ángeles, postulante de la carrera de ciencias de la Educación Mención Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, agosto, del 2015.

El Director

Msc. Bravo Zambonino José María
DIRECTOR DE TESIS

10 17 AGO 15



APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: **Cevallos Camacho Tania de los Ángeles**, con el título de tesis: **“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre 2015

Para constancia firman:

M.Sc. Lenin Patricio Revelo Mayorga

PRESIDENTE

M.Sc. José Nicolás Barbosa Zapata

MIEMBRO

M.Sc. Lorena del Rocío Logroño Herrera

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por permitirme cerrar este ciclo de mi vida. A la Universidad Técnica de Cotopaxi, y a través de ella a todos los docentes por la formación técnica, científica y humana que ha constituido el cimiento de mi formación profesional. Al M.Sc. José María Bravo, por la disponibilidad y paciencia. A la Unidad Educativa Machachi por asentir desarrollar y ejecutar esta investigación con éxito. A mis lindos padres y hermanas por sus palabras de aliento. A mi esposo Milton, por su comprensión y apoyo incondicional, a mi hijo Klaidy Geovanni, que con su ternura y encanto me ha inspirado y supo darme las fuerzas necesarias para poder culminar con el objetivo. En fin gracias a todos por su confianza, preocupación.

Tania

DEDICATORIA

Este trabajo dedico a Dios por la salud y vida que me provee, para poder cumplir con esta etapa de mi formación profesional. A los seres que más amo en este mundo: mi esposo, mi hijo, a mis padres y hermanas por ser la fuente de motivación e inspiración para superarme cada día más, para luchar por un futuro mejor.

Tania



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: “PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015”

Autora: Cevallos Camacho Tania de los Angeles

RESUMEN

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa Machachi, donde se evidencia que los estudiantes no son motivados a desarrollar actividades atléticas, tampoco cuentan con un programa de actividades ludotécnicas de iniciación a este deporte, cuyo objetivo principal es proporcionar un programa de actividades didácticas ludotécnicas a los docentes de Educación Física, entrenadores, resolviendo las necesidades a esta problemática. Para diseñar las actividades ludotécnicas se tomó en consideración el método mixto mediante un procedimiento inductivo facilitando la relación entre docentes y discentes. Se obtuvo la información mediante la técnica de la observación y la encuesta, mismas que fueron aplicadas en los docentes y estudiantes. Cada estrategia propuesta fue creada para el desarrollo de iniciación táctico-técnico de destrezas y habilidades motoras básicas del atletismo, que se estructuran con el título. Durante la aplicación del pilotaje los resultados obtenidos son satisfactorios, ya que cada actividad propuesta fue aceptada favorablemente por los docentes y discentes, en un ambiente de diversión, respeto y cordialidad entre los participantes. En conclusión las actividades didácticas ludotécnicas son herramientas valiosas que permitirán guiar adecuadamente el proceso de enseñanza-aprendizaje de iniciación al atletismo de medio fondo, para obtener nuevos talentos deportivos.

Palabras claves: Iniciación deportiva, deporte, atletismo, modelo ludotécnico, enseñanza - aprendizaje.

AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por la señora Egresada de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **CEVALLOS CAMACHO TANIA DE LOS ANGELES**, cuyo título versa “PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 - 2015”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

Latacunga, Octubre del 2015

Atentamente,



M.Sc. Jorge Luis Rosero Menéndez

DOCENTE

C.C.0500862727

THE TEACHING-LEARNING PROCESS, IN THE STUDENTS OF THE MACHACHI EDUCATIONAL UNIT, MEJÍA CANTON, PICHINCHA PROVINCE, DURING THE SCHOOL YEAR 2014 - 2015”

Author: Cevallos Camacho Tania de los Ángeles

ABSTRACT

The present investigation was carried out in the Machachi Educational Unit, where was evident that students do not have the motivation to develop athletic activities, neither they have a program of ludic techniques initiation to this sport, whose main objective is to provide a program of didactic recreation activities addressed to the Physical Education teachers, trainers, so by this way solving the necessities to this problem. To design the activities it was taken into consideration the mixed method by means of an inductive procedure, facilitating the relationship among teachers and students. The information was obtained through the observation as a technique and the survey, which were applied to the teachers and students. Every proposed strategy was created for the tactical-technical initiation development of dexterities and motor basic abilities of athletics. During the application of the pilotage the obtained results are satisfactory, since each proposed activity was accepted favorably by the teachers and students, in an environment of amusement, respect and cordiality among the participants. In conclusion the ludic didactic activities are valuable tools that will allow to guide the teaching-learning initiation process appropriately to middle distance athletics and in the future to obtain new sport talents.

Key words: Sport initiation, sport, athletics, teaching – learning ludic techniques model

INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	i
Autoría.....	ii
Aval del director de tesis.....	iii
Aprobación del tribunal de grado.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Aval de traducción.....	ix
Indice de contenidos.....	x
Indice de tablas.....	xii
Índice de gráficos.....	xiii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.2. CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	5
1.3. MARCO TEÓRICO.....	6
1.3.1. Deporte.....	6
1.3.3. Iniciación deportiva.....	28
1.3.4. Proceso de enseñanza aprendizaje.....	40
1.3.5. Programa.....	53

CAPÍTULO II

2.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN INVESTIGADA.....	56
2.2. DISEÑO METODOLÓGICO.....	58
2.2.1. Tipo de investigación.....	58
2.2.2. Metodología.....	59
2.2.3. Unidad de estudio (población y muestra).....	59
2.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS.....	60

2.3.1. Métodos.....	60
2.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....	62
2.4.1. Técnica.....	62
2.4.2. Instrumentos.....	62
2.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	63
2.5.1. Analisis de los resultados de las encuestas dirigida a los docentes.....	63
2.5.2. Analisis de los resultados de las encuestas dirigida a los estudiantes.....	73
2.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
2.6.1. Conclusiones.....	83
2.6.2. Recomendaciones.....	84

CAPÍTULO III

3.- DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1. DATOS INFORMATIVOS.....	85
3.2. PRESENTACION.....	86
3.3.JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	86
3.4 OBJETIVOS.....	89
3.4.1. Objetivos generales.....	89
3.4.2. Objetivos específicos.....	89
3.5. INSTRUCCIONES.....	89
3.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	91
3.7.CONCLUSIONES.....	115
3.8.RECOMENDACIONES.....	116
3.9.PLAN OPERATIVO.....	117

4. BIBLIOGRAFÍA

4.1. BIBLIOGRAFÍA CITADA.....	119
4.2. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	120

ANEXOS

Anexo a.....	124
Anexo b.....	127
Anexo c.....	130

INDICE DE TABLAS

Tabla nº 1: Población y muestra.....	59
Tabla nº 2. Tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo	63
Tabla nº 3. Actividades deportivas practicadas por los estudiantes.	64
Tabla nº 4. Conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo	65
Tabla nº 5. Planifica actividades ludotécnicas en los procesos de enseñanza.....	66
Tabla nº 6. Metodología aplicada en los procesos de enseñanza-aprendizaje	67
Tabla nº 7. Conoce los nuevos modelos pedagógicos.....	68
Tabla nº 8. Motiva a los estudiantes a la práctica del atletismo.....	69
Tabla nº 9. Planifica las actividades para el aprendizaje del atletismo	70
Tabla nº 10. Beneficios del método ludotécnico.....	71
Tabla nº 11. Participación directa en la investigación	72
Tabla nº 12. Conoce que es el atletismo	73
Tabla nº 13. Actividades físicas de preferencia	74
Tabla nº 14. Frecuencia con la que realiza actividad deportiva.....	75
Tabla nº 15. Las actividades de mayor gusto	76
Tabla nº 16. Sabe cuáles son las pruebas de medio fondo	77
Tabla nº 17. Beneficios de los juegos en la iniciación del atletismo	78
Tabla nº 18. Se utilizan juegos para la enseñanza del atletismo	79
Tabla nº 19. Aplican juegos para el aprendizaje de la técnica de medio fondo	80
Tabla nº 20. Le motivan sus profesores de EE.FF a practicar medio Fondo	81
Tabla nº 21. Le gustaría participa en el desarrollo de la investigación.....	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico nº 1. Categorías fundamentales	5
Gráfico nº 2. Tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo	63
Gráfico nº 3. Actividades deportivas practicadas por los estudiantes.....	64
Gráfico nº 4. Conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo....	65
Gráfico nº 5. Planifica actividades ludotécnicas en la enseñanza	66
Gráfico nº 6. Metodología de los procesos de enseñanza-aprendizaje	67
Gráfico nº 7. Conoce los nuevos modelos pedagógicos	68
Gráfico nº 8. Motiva a los estudiantes a la práctica del atletismo.....	69
Gráfico nº 9. Planifica las actividades para el aprendizaje del atletismo.....	70
Gráfico nº 10. Beneficios del método ludotécnico.....	71
Gráfico nº 11. Participación directa en la investigación	72
Gráfico nº 12. Conoce que es el atletismo	73
Gráfico nº 13. Actividades físicas de preferencia	74
Gráfico nº 14. Frecuencia con la que realiza actividad deportiva.....	75
Gráfico nº 15. Las actividades de mayor gusto	76
Gráfico nº 16. Sabe cuáles son las pruebas de medio fondo	77
Gráfico nº 17. Beneficios de los juegos en la iniciación del atletismo	78
Gráfico nº 18. Utilizan los juegos para la enseñanza del atletismo.....	79
Gráfico nº 19. Juegos para el aprendizaje de la técnica de medio fondo	80
Gráfico nº 20. Le motivan sus profesores a practicar medio fondo	81
Gráfico nº 21. Le gustaría participa en el desarrollo de la investigación.....	82

INTRODUCCIÓN

A través del presente trabajo de investigación se desarrolló un Programa de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo para mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi en el Cantón Mejía, es muy importante porque está diseñada para mejorar y facilitar a los profesores de Educación Física, entrenadores y demás allegados a la educación, un programa de actividades didácticas ludotécnicas para optimizar la técnica y táctica en las disciplinas de medio fondo y sobre todo la correcta utilización, por último permitirá el desarrollo armónico y multilateral de los educandos también el mejoramiento del rendimiento académico. Es de novedad científica porque es la primera vez que en la Unidad Educativa se propuso y puso en práctica este tipo de programa.

El problema de la investigación surgió después de observar el incorrecto proceso de iniciar el atletismo de medio fondo en los estudiantes de la Unidad Educativa, también por los resultados obtenidos del análisis e interpretación de los resultados arrojados de las encuestas aplicadas al objeto de estudio.

Como objeto de estudio de este material investigado se toma en cuenta el incorrecto uso de actividades didácticas de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo incidiendo en los procesos formativos, educativos de la Unidad Educativa Machachi, además se tomó en cuenta los objetivos, general y específicos.

El objetivo principal que se planteó para el diseño y desarrollo de esta Tesis es un programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje a través de las actividades ludotécnicas en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi.

Estructuralmente este proyecto me permitió determinar las estrategias más beneficiosas para la unidad educativa:

En el desarrollo del capítulo I, se reunió todos los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales, tales como el deporte, el atletismo, la iniciación deportiva, el proceso de enseñanza-aprendizaje y el programa, además se evidencia la fundamentación teórica y toda la fundamentación científica, con sus respectivos conceptos, clasificación e importancia.

En el capítulo II, se estableció y aplico la caracterización de la investigación, análisis e interpretación de los resultados de la investigación de campo, las conclusiones y las recomendaciones.

En el capítulo III, se determinó el diseño de la propuesta, recursos bibliográficos y anexos que complementaran la información que antecede y proporciona la posibilidad de verificaciones de fuentes.

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizada la investigación bibliográfica, revisados los diferentes archivos de las principales bibliotecas del país se determinó que son escasas las investigaciones referentes a la iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo, en este sentido la investigación se vuelve factible y tiene trascendental importancia, pues el presente trabajo es único.

Es así que en ciertas bibliografías conciben de forma global la iniciación deportiva. En el trabajo de Dome. C (2015) manifiesta que la iniciación deportiva se refiere al periodo en la cual el niño comienza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. Por lo cual es indispensable la orientación a tiempo. Es el momento donde el estudiante de optar, por practicar diferentes disciplinas, pero es necesario considerar la motivación de los docentes. (pag.8).

La práctica deportiva contribuye a la educación y por ende a la formación donde el docente de Educación física debe introducir actividades ludotécnicas de preparación a una iniciación acorde a las edades, con la cual el estudiante elija al momento oportuno que disciplina deportiva practicar.

Por otro lado Suarez. A (2012) en su trabajo de investigación de iniciación deportiva escolar manifiesta que debería ser un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, el cual tiene que ser progresivo y optimizador de tal modo que permita la participación, inclusión de quienes lo desarrollan, atendiendo a las diferentes características, necesidades e intereses de los individuos. (pag.2).

De esta manera se requiere perfeccionar la iniciación deportiva, tanto pedagógicamente, como metodológicamente de preparación tomando en cuenta

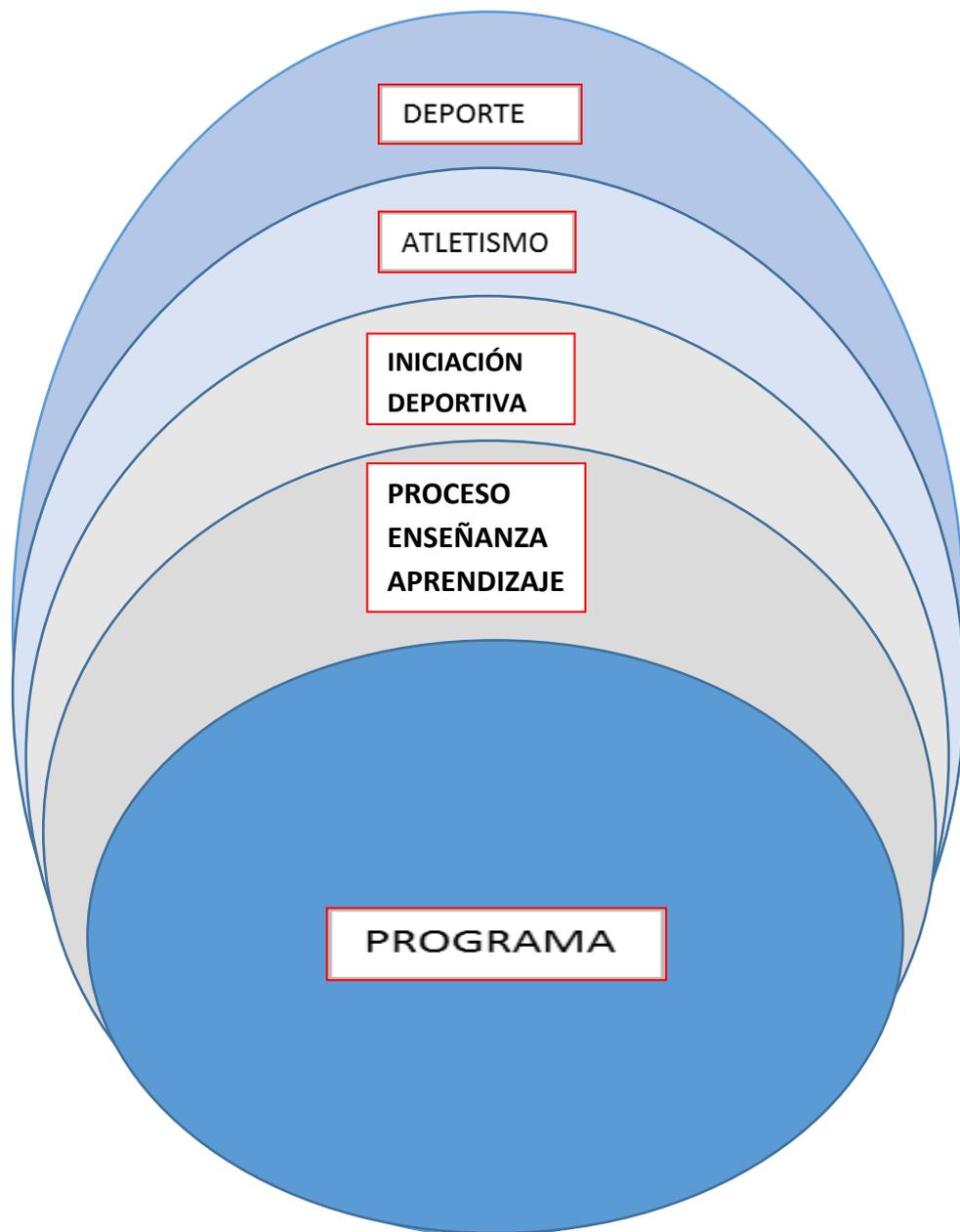
cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar enfocados con la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

En la Unidad Educativa Machachi no se ha realizado ninguna investigación sobre la inserción de los estudiantes a programas y actividades de iniciación deportiva en el atletismo, peor aún con actividades de juegos básicos para motivar, mejorar los procesos de aprendizaje de esta disciplina deportiva, esta realidad es una evidencia única en la no concurrencia de alumnos a integrarse en las actividades teóricas, prácticas del club de atletismo, lo cual ha imposibilitado la detección de talentos.

En consecuencia la falta de investigaciones realizadas sobre la iniciación deportiva en el atletismo con los cuales a través de jugando al atletismo se podría para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje los mismos que son escasos, pues las investigaciones son poco profundas y nada especializadas, de esta manera, esta investigación es nueva y de gran relevancia social pues contribuirá significativamente en el desarrollo de los estudiantes y de la comunidad educativa.

1.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Gráfico N° 1. Categorías fundamentales



Fuente: Propia.

Elaborado por: Tania Cevallos.

1.3. MARCO TEÓRICO

1.3.1. DEPORTE

El deporte ha ido evolucionando con la propia sociedad en un principio nació con finalidad recreativa y educativa pero con el pasar del tiempo este ha ido sufriendo una serie de cambios que se puede contemplar desde diversos puntos de vista económicos, políticos, sociales, religiosos entre otros.

Según el Currículo de Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato (2012); el deporte es “Referido a la actividad física que se practica como juego o como competición. La competencia se desarrolla bajo reglas establecidas y aceptadas por los participantes. Los deportes incluyen procesos de entrenamientos para establecer y mejorar el rendimiento”. (pág. 175)

Según la Ley del deporte, (2010); “el Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación , dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales e internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación”. (Pág. 18)

Según Figueroa (2009) manifiesta que; “El deporte está orientado a la práctica recreativa, educacional, y competitiva; porque la esencia y el espíritu del Deporte no podría reducirse al marco de las competencias exclusivamente, ese sería un afán mediocre, ineficaz y egoísta en el desarrollo de las sociedades.” (pág.33)

Para la autora el deporte es toda actividad física desarrollada en distintas modalidades formas y maneras según las edades evolutivas del niño y del joven

, así como se lo utiliza para beneficio de la propia salud en edades avanzadas, destacando que el deporte tiene reglas y no las tiene es decir que puede ser competitivo y recreacional.

Según Sanchez (2004); expresa que; “el Deporte es la práctica de las disciplinas físicas, formativas y competitivas, dentro de las normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales”. (pág. 18)

Según Anton, (2001), afirma que “El deporte es una actividad específica motriz que puede tener carácter competitivo o recreativo, en la que se valoran fundamentalmente las formas de practicar los ejercicios físicos. A nivel individual o grupal, que permitan un perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcionales y psíquicas, concretadas por record, una superación de sí mismo o del contrincante o la simple diversión o placer”. (pág. 27)

Según Castejón (2001), exterioriza una nueva definición de deporte en concomitancia a cualquier disciplina deportiva.

“Es una actividad física donde la persona elabora y manifiestan conjunto de movimientos, aprovechando sus características individuales y en cooperación con otros, de manera que se puede competir consigo mismo, con el medio o contra otro, tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (pág. 17)

La autoría manifiesta que el deporte es toda actividad de movimientos caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica deportiva se entiende

desarrollar capacidades cognitivas, procedimentales, actitudinales de los individuos.

Para Hernández Moreno (1994) y en base a la diversidad y variedad de autores analiza y manifiesta que el deporte resalta los siguientes rasgos que permite la aproximación a su concepción.

El deporte es:

- a. **Juego:** Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
- b. **Situación Motriz:** Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
- c. **Competición:** Superar una marca o un adversario o adversarios.
- d. **Reglas:** Las reglas codificadas y estandarizadas
- e. **Institucionalización:** Está regido por instituciones oficiales como las federaciones, clubes, etc. (pág. 16)

Para la investigadora según estos autores el deporte es juego, competición así como reglado y competitivo, el cual desarrolla las habilidades y capacidades de los individuos que lo practican para una vida saludable.

1.3.1.1. ORIENTACIONES DEL DEPORTE

Es necesario diferenciar claramente el deporte que se practica en las clases de Educación Física del deporte de alta competición y hacer partícipes a los estudiantes de esas diferencias, deben saber que el deporte que practican en las clases es netamente educativo tiene muchas diferencias con respecto al deporte de alto rendimiento.

Giménez (2003), análisis de la utilización que se hace del término deporte en los diferentes contextos y en los que se puede iniciar de manera adecuada:

- a. ***Deporte escolar:*** Se encuentran todas las modalidades deportivas que se realizan en las clases de Educación Física. Es decir el deporte, desde este punto de vista, sería un contenido más, dentro del área de la Educación Física.
- b. ***Deporte en edad escolar:*** Estarían los deportes que desarrollan los escolares durante la etapa escolar independientemente de su ámbito de aplicación, entre 8 y 16 años aproximadamente. Se lleva a cabo fuera del horario lectivo escolar y los encargados de ponerlo en práctica son los entrenadores deportivos
- c. ***Deporte educativo:*** Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación educativa, independientemente del contexto de aplicación.
- d. ***Iniciación deportiva:*** Acciones formativas que corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes unidades didácticas en las clases de Educación Física, escuelas deportivas o entrenamientos en estas edades.
- e. ***Deporte para todos:*** Esta orientación, para todos sin ningún tipo de selección ni discriminación.
- f. ***Deporte adaptado:*** Pueden ser practicados y adaptados a personas con discapacidad física, psíquica o sensorial.

g. **Deporte de competición:** es cuando se utilizan unas reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes.

h. **Deporte de alta competición:** Es el que practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional. Es selectivo y en él sólo participan "los mejores".

Para la postulante en este contexto, sería una adaptación que se hace del deporte para desarrollar con los estudiantes en función de los intereses, motivaciones y capacidades que cada uno de ellos posee motivo por el cual se menciona las orientaciones deportivas.

1.3.1.2. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Las características deportivas son la forma de cómo se desarrollaría un deporte en todos los campos:

- ✓ Asumiendo valor en sí mismo
- ✓ Componente lúdico
- ✓ Crea hábitos deportivos duraderos.
- ✓ Debe desmontar y desmitificar la violencia existente en el deporte profesional
- ✓ Cultivar valores sociales.
- ✓ Centrado en el proceso educativo más que en el rendimiento
- ✓ No debe ser triunfalista y si participativo
- ✓ Colabora en la formación integral del estudiante.

Para la autora las características deportivas son la manera de promover el deporte, es decir evitar ciertas contradicciones pueden dar al no ejecutarlo pero si existe la posibilidad de realizarlo se puede mejorar ciertas fases de la vida como la salud, tener cierta paz consigo mismo, evitar la agresividad, la

competitividad, en si es el acto de ayudar en todos los campos posibles de la vida, el deporte lo es todo y para todos sin distinción de razas ni culturas, es evidente que en la actualidad se trata de inclusión para todos por igual.

1.3.1.3. DEPORTE ESCOLAR

El deporte escolar puede ser causa o efecto de la calidad de este, es decir, los otros ambientes en donde puede desarrollarse serán favorecidos en cuanto a cantidad y calidad, dependiendo de las alternativas de deporte escolar que se oferte al interior del seno de cada Institución Educativa.

Para Martinez, (2008), manifiesta que el deporte escolar ha sido utilizado por la escuela como “instrumento para educar, favorecedor del establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales, disfrute de una buena forma física y de salud, como válvula de escape y entretenimiento, y como aventura personal” (pag. 61).

Por otra parte Saenz,(2005), manifiesta que “la simple práctica deportiva no favorece el desarrollo de valores, sino que es necesaria la intervención de un educador”(pag.34).

Para Velazquez , (2004) considera que el deporte escolar es toda actividad física deportiva que se desarrolla en edad escolar obligatoria (6 a 16 años) y en el marco de la escuela, ya sea dentro de las clases de Educación Física o al margen de las mismas y como complemento de éstas.(Pag. 195)

Pero Blazquez,(1999) considera que “El deporte escolar remite, en primer lugar y en sentido restringido, al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar y en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las

clases obligatorias de educación física y como complemento de estas: Se incluye dentro de esta categoría toda una serie de actividades que no revisten un carácter de obligatoriedad y que habitualmente significan una educación del tiempo libre”. (pág. 24).

Para la postulante el deporte en edad escolar es un concepto más amplio que recoge todas aquellas actividades deportivas ofrecidas al estudiante dentro de un periodo temporal más o menos concreto. Es así que el deporte escolar motiva a realizar actividades de forma organizada desarrollada fuera del programa de la asignatura de Educación Física en la cual participan los estudiantes de modo espontáneo, el cual favorece las relaciones sociales, disfrute de una buena forma física y de salud.

1.3.1.4. CLASIFICACIÓN DEL DEPORTE

Según Ley del deporte, (2010) de los ecuatorianos la clasificación se la encuentra constituida en cuatro niveles de desarrollo:

- a.** Deporte formativo: comprende las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas legalmente en los ámbitos de búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.
- b.** Deporte de alto rendimiento: es la práctica deportiva organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento atlético de las y los deportistas
- c.** Deporte profesional: comprende las actividades que son pagadas, las organizaciones deportivas legalmente constituidas desde la búsqueda y selección de talentos hasta el alto rendimiento. Para ello la federación

ecuatoriana regulara y supervisara las actividades mediante un reglamento aprobado de conformidad con la Ley y sus estatutos.

- d. Deporte adaptado o paralímpico: este tipo de deporte es para personas con discapacidad, es una de las formas de expresión deportiva de la igualdad a la que tiene derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades.(pag.18-29)

1.3.1.5. TIPOS DE DEPORTES

Es importante destacar la existencia de una gran cantidad de deportes y dentro los cuales se envuelven numerosas disciplinas deportivas enfocadas de la siguiente manera

- a. Deportes acuático su medio es el agua y entre los cuales tenemos la natación.
- b. Deportes aeronáuticos su medio es el agua con la complementación de un elemento material como por ejemplo la navegación.
- c. Deportes ecuestres se los practican montado a caballo entre las cuales tenemos salto, carrera y polo las más conocidas y practicadas.
- d. Deportes de aventura o de alto riesgo; son aquellos en los que se pone a prueba la capacidad individual y de grupo por sobrevivir, actividades que llevan la resistencia hasta el límite y que obligan a tener la mente clara para resolver rápidamente cuestiones de vida o muerte. Entre ellos se encuentra el atletismo.
- e. Deportes de deslizamiento se deslizan sobre la superficie utilizando algún utensilio.
- f. Deportes de fuerza; son esos deportes en los que se pone a prueba la fuerza corporal a través de diferentes desafíos y utilizando elementos externos.

- g. Deportes de lucha; exigen que dos oponentes se enfrenten para luchar cuerpo a cuerpo, depende del deporte las normas que dichos rivales deban cumplir.
- h. Deportes de montaña: se practican el senderismo, montañismo, alpinismo, algunos de ellos (aventura)
- i. Deportes de motor como el motociclismo, automovilismo.
- j. Deportes de pelota; como el futbol , el balonmano
- k. Deportes de raqueta como el tenis, pádel

Además es de suma importancia tomar en cuenta la existencia de disciplinas individuales y colectivas e incluso dentro de algunas de ellas se puede participar en ambas modalidades, en equipo o de forma individual así como se los distingue en competencias para varones y para mujeres.

Para la autora según algunas investigaciones realizadas los deportes diferentes tipos son diversos y variados según la naturaleza y la necesidad de los que realizan algún tipo de deporte.

1.3.1.6. DEPORTES INDIVIDUALES

Según el Libro de los deportes (2010) considera deportes individuales aquellos deportes que son practicados entre una o cuatro personas, que compiten con más de un rival en una competencia en distintos escenarios en las distintas clasificaciones:

- ✓ Deportes al aire libre
- ✓ Deportes con elementos o aparatos.
- ✓ Deportes acuáticos
- ✓ Deportes con pelotas
- ✓ Deportes de invierno
- ✓ Deportes marciales
- ✓ Deportes mecánicos

Deportes al aire libre: Conjuntos de deportes que se practican al aire libre en estadios.

- ✓ El atletismo: Llamado el deporte rey en los Juegos Olímpicos consta de numerosas pruebas que se dividen básicamente en tres grupos; las carreras – los saltos y lanzamientos
- ✓ Alpinismo y montañismo: son dos prácticas deportivas que se realizan en las regiones montañosas escalando o trepando montañas, volcanes, serranías, etc.
- ✓
- ✓ Equitación o hípica: es la práctica deportiva utilizando caballos, y comprende tres clases de pruebas: saltos, doma, figura y además concurso completo.
- ✓ Carrera de caballos: Denominada el deporte de los reyes, se realizan en estadios conocidos como Hipódromos.
- ✓ Carrera de trote: También utilizando caballos pero en este caso caballos de trote, en el mismo escenario de las Carreras de Caballos.

Deportes utilizando aparatos: Son aquellos que necesitan de un aparato para su ejecución y desarrollo de la actividad.

- ✓ Levantamiento de pesas: En estadios cerrados consiste en levantar distintos pesos en distintos movimientos y clasificados por categorías
- ✓ Gimnasia: También llamada gimnasia artística con usos de aparatos como barras, argollas, paralelas., etc.
- ✓ Gimnasia rítmica: Deporte expresamente femenino donde se utilizan diversos elementos como cintas, clavos, aros o pelotas.

Deportes acuáticos: son aquellos que se realizan en la superficie del agua, ya sea en piscinas, lagos o en el mar como:

- ✓ El canotaje: que tiene dos disciplinas las canoas y el kayak. Se compete en aguas tranquilas y en slalom o aguas bravas.

- ✓ La natación: deporte que se practica en piscinas con andariveles y se compite en cuatro estilos que son: crooll o libre, braza o pecho, espalda y mariposa
- ✓ Esquí acuático: Deporte de esquí sobre el agua realizando figuras o saltos, se practica en lagos o en el mar.
- ✓ Velas o yachting: Pequeñas embarcaciones de varios tipos y número de tripulantes que se compiten por lo general en el mar carreras que reciben el nombre de regatas.
- ✓ Remo: Existen numerosas clases de remos según el número de participantes que van desde el individual hasta ocho remeros. Se compite en lagos o canchas marcadas con andariveles flotantes.
- ✓ Regatas: Competencia de larga distancia entre puertos y con grandes navíos de vela.

Deportes de pelota: Son aquellos deportes que se utilizan una pelota de distintos tamaños y material como ser:

- ✓ Bádminton: Se juega con una pelotita con plumas y una raqueta en una cancha separada por una red, el juego puede ser individual o por parejas.
- ✓ Billar: Juego social sobre una mesa con paño verde con o sin troneras según la clase de juego que se practica que puede ser Billar o Carambola, Billar Ingles o Snooker o el Pool.
- ✓ Bolos: deporte que se practica tanto en césped como en cancha de tierra apisonada (en nuestro país recibe el nombre de Bochas).
- ✓ Bolos o bowling: Juego de Salón que se practica en una cancha de madera lustrada y consiste en derribar los palos o pinos con una bola de madera con agujeros para colocar los dedos.
- ✓ Golf: deporte que se practica en grandes terrenos llamados link que son de césped y que poseen obstáculos como pequeños lagos, trampas de arenas o árboles y consiste en embocar la pelotita en pequeños hoyos marcados con un banderín.
- ✓ Squash: Deporte que se practica con pelotita y raqueta

- ✓ Tenis: Se realiza en canchas separadas por una red y sobre clases de superficies, césped, ladrillo molido y cemento (en la actualidad canchas sintéticas)
- ✓ Tenis de mesa: Se practica sobre una pequeña mesa separada por una red

Deportes de inviernos: Son aquellos deportes que se realizan sobre nieve o hielo en la época invernal y se clasifican en tres grandes grupos esquí - trineo - patín

- ✓ Esquí: Existen varias especialidades dentro de las dos clases principales que son el esquí nórdico y esquí alpino
- ✓ Los Trineos: Existen tres clases de trineos que son luge - skeleton y bobsleigh
- ✓ Patinaje: se practica en pistas de hielo y se distinguen el patinaje velocidad, la pista corta y el patinaje artístico.

Deportes marciales: Son aquellos deportes que nacieron como defensa personal y luchas utilizando las manos o distintas armas entre ellos están:

- ✓ Tiro con arco: Con la utilización de arcos y saetas para ser aceptadas en un blanco pintado de rojo y blanco
- ✓ Tiro: Se utilizan distintas clases de armas, modalidades y posiciones, que fueron variando con el correr de los años.
- ✓ Esgrima: Se utiliza para este deporte tres clases de armas blancas: florete, sable y espada.
- ✓ Boxeo: Combate entre dos púgiles sobre un cuadrilátero con sus manos protegidas por guantes en varios actos llamados asaltos.
- ✓ Las llamadas artes marciales: Comprenden distintos deportes y dentro de ellos distintas disciplinas entre los principales están: judo - karate - kendo - sumo.

Deportes mecánicos: Son aquellos deportes donde se utiliza un vehículo ya sea con impulso del deportista o impulso mecánico

- ✓ Ciclismo: Se utiliza la bicicleta y se compite tanto en pista como en carretera en distintas disciplinas.

- ✓ Automovilismo: Se utiliza distintas clases de autos y en distintas categorías tanto en pista como en carreteras.
- ✓ Motociclismo: Se compite en pistas o circuitos con motos de distintas cilindradas
- ✓ Motonáuticas: Se compite sobre todo en el mar con lanchas a motor en distintas especialidades.
- ✓ Patín: Deporte que se practica sobre patines tanto en pista como en carretera en lo que se llama patín carrera.
- ✓ Patinaje Artístico: En un escenario sobre distintas clases de superficies (mosaico, madera, sintético) es similar al patinaje artístico sobre hielo.(pág. 517-520)

1.3.1.7. PRINCIPIOS DEL DEPORTE

Los principios que inspiran este programa son formativos, educativos y lúdicos, por lo que deportistas, profesores de Educación Física, entrenadores, asociaciones de padres, colectivos arbitrales, etc. deben dar un tratamiento especial a estas actividades, procurando entre todos trasladar al deportista escolar los principios del juego limpio, el compañerismo y las prácticas de vida saludables, el rechazo a la violencia y al dopaje y la integración de todos los componentes de un equipo sin discriminación de ningún tipo

1.3.1.8. OBJETIVOS DEL DEPORTE

Dentro de los objetivos del deporte se encuentran aquellos de vital importancia para enmarcar en edad escolar como hábito de vida y vehículo socio-participativo y fuente de salud de cada uno de los estudiantes.

Es así que Coubertin (1.986), ha especificado algunos objetivos necesarios dentro del deporte.

- a. Aprendizaje de habilidades y destrezas deportivas.
- b. Mejora de las capacidades físicas.
- c. Adquisición de hábitos saludables.
- d. Cooperación y competición educativas.
- e. Autoconfianza y autoestima.
- f. Juego limpio e integración.
- g. Respeto a los demás, a las normas y responsabilidad personal.

Para la autora los objetivos propician a los estudiantes un bagaje psicomotriz a través de una formación básica deportiva que desarrolla al máximo sus cualidades físicas, emocionales e intelectuales o cognitivas, contribuyendo así a su formación integral

1.3.1.9. FINALIDADES DEL DEPORTE

Teniendo en cuenta el ámbito del deporte en edad escolar se cree que las cuatro finalidades educativas fundamentales de las que tienen que partir las distintas planificaciones deportivas como:

1. Promover la participación en actividades físico deportivas en el tiempo de ocio (evitando así la tendencia actual de pasarse horas y horas jugando a las videoconsolas y chateando en Internet).
2. Utilizar la competición como un recurso educativo para enseñar a los alumnos/as tanto a perder, como a ganar.
3. Lograr el correcto y adecuado desarrollo integral de los niños/as, no sólo a nivel físico, sino también cognitivo, afectivo y social.

4. Conseguir deportistas inteligentes, que no sólo sean capaces de realizar perfectamente un gesto técnico (golpear el balón, por ejemplo) sino que por encima de ello, estén preparados para elegir la mejor opciones en los distintos momentos de la competición (saber cuándo, dónde, cómo y sobre todo por qué golpear, o no, el balón con una determinada intención).

1.3.1.10. BENEFICIOS DEL DEPORTE

Algunos de los beneficios que el deporte considera son:

- ✓ Ingresa en la sociedad.
- ✓ Le enseña a seguir reglas.
- ✓ Le ayuda a superar la timidez.
- ✓ Frena sus impulsos excesivos.
- ✓ Le hará más colaborador y menos individual.
- ✓ Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él.
- ✓ Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- ✓ Expansiona sus posibilidades motoras.
- ✓ Aumenta su crecimiento.
- ✓ Puede corregir posibles defectos físicos.
- ✓ Potencia la creación y regularización de hábitos.
- ✓ Desarrolla su placer por el movimiento.
- ✓ Estimula la higiene y la salud.
- ✓ Enseña a obtener responsabilidades.

1.3.2. ATLETISMO

El atletismo es un deporte individual que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Se trata del arte de superar el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o en altura. Tiene sus normas adaptadas dependiendo de las

capacidades físicas de los individuos. Puede ser, un medio y a la vez un fin, dentro de la Educación Física, para facilitar la integración, inclusión y la socialización con la intención de mejorar la calidad de vida.

1.3.2.1. ASPECTOS REGLAMENTARIOS

Para Espitia, (2008), la práctica de atletismo en un contexto escolar no se precisa de grandes instalaciones. Sin embargo en las competiciones regladas por la federación, donde la organización es compleja, se precisa de abundante material y de un espacio deportivo propio. La pista estándar suele tener un perímetro de 400m, al que se denomina cuerda, delimitada en su parte interior y exterior por un bordillo. Tienen de 6 a 8 calles para encuentros internacionales, numeradas de interior al exterior.

Debe estar construida sobre un terreno llano Formada por dos curvas y dos rectas, en una de éstas, la que corresponde a las salidas, debe establecerse una línea que señale la salida para la prueba de 110 m, que ha de poder realizarse completamente en la misma recta. Cuando tratemos los diferentes grupos de pruebas se expondrán las instalaciones necesarias para su realización. Estas instalaciones básicas son: a) fosos de salto en longitud y triple, puede haber hasta cuatro fosos situados a cada lado de la pista con sus respectivos pasillos. b) fosos de saltos en altura y pértiga. c) círculos de lanzamiento para peso, disco y martillo. d) pasillo de lanzamiento de jabalina. e) Una ría con su correspondiente obstáculo para la carrera 3000 obstáculos.

1.3.2.2. TIPOS DE PRUEBAS

Velocidad.

Dentro de los tipos de prueba del atletismo se desenvuelven en: aquellas de velocidad

- ✓ Masculino: • 100 m • 200 m • 400 m • 4 x 100 Relevos. • 4 x 400 Relevos.
- ✓ Femenino: • 100 m • 200 m • 400 m • 4 x 100 Relevos. • 4 X 400 Relevos.

Se le consideran de velocidad por el ritmo de carrera.

- ✓ La cualidad principal es la velocidad máxima de desplazamiento.
- ✓ Es la más anaeróbica, es decir esfuerzo corto e intenso.
- ✓ En relevos, la coordinación en la entrega del testigo es fundamental para el éxito de la carrera

Medio Fondo.

- ✓ Masculino: 800 m • 1500 m • 5000 m •
- ✓ Femenino: 800 m • 1500 m • 3000 m

La carrera de 800 y 1500 m se consideran de medio fondo corto.

La carrera y de 3000 y 5000 m se consideran de medio fondo largo.

La intensidad es submáxima y existe un predominio de los dos metabolismos energéticos aeróbico y anaeróbico

Fondo.

- Masculino y femenino 10000 m

Predominio del sistema energético aeróbico, aunque la velocidad juega un papel importante.

Gran Fondo.

- ✓ Masculino: • 42 Km (maratón) • 20 Km marcha. • 50 Km marcha.
- ✓ Femenino: 42 Km (maratón) • 20 Km marcha.

La capacidad psicofísica de los atletas para aguantar esfuerzos de tan larga duración está muy desarrollada en los atletas en este tipo de carrera.

Obstáculos.

- ✓ Masculino: 110 m • 400 m • 3000 obstáculos.
- ✓ Femenino: 100 m • 400 m • 3000 obstáculos.

La dificultad de la carrera consiste en coordinar esta con el paso de valla. Gran técnica y coordinación en su paso son importantes.

1.3.2.3. LAS CARRERAS

Es correr con dos piernas, es un movimiento casi instintivo y natural, siendo una forma de locomoción típica de la especie humana, además es uno de los pilares del movimiento junto con la marcha. En la mayoría de las pruebas tenemos el componente carrera y si queremos realizarla correctamente, debemos hacer la carrera pertinente para llegar a su perfecta ejecución.

1.3.2.4. ELEMENTOS TECNICOS DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO

- ✓ Los elementos técnicos de la carrera son:
- ✓ Ritmo
- ✓ Colocación corporal
- ✓ Aceleración
- ✓ La zancada

El Ritmo o frecuencia de paso, sirve para dosificar o ganar el máximo de velocidad. En las pruebas de vallas, la dificultad estriba en que hay que variar la frecuencia para saltarlas.

Colocación Corporal. Como se debe correr:

- ✓ No bajar demasiado las caderas.
- ✓ Lanzar los pies hacia adelante.

- ✓ Elevar las rodillas.

Aceleración o incremento de la velocidad, es importante en la mayoría de las carreras.

La zancada. Pasos:

- ✓ Impulso
- ✓ Vuelo
- ✓ Amortiguación
- ✓ Recepción

Los Brazos.- se mueven en coordinación con las piernas, se adelanta el brazo contrario a la pierna adelantada.

- ✓ Se desplazan en dirección paralela a la del desplazamiento.
- ✓ Realizan un movimiento activo atrás-adelante.
- ✓ Se produce una flexión mantenida del codo de 90° aproximadamente.
- ✓ Como referencia para la amplitud del movimiento de los brazos se debe entender que la mano, en su movimiento hacia atrás, no debe sobrepasar la cadera; y en su movimiento adelante queda a la altura del cuello, más o menos.

1.3.2.5. TÉCNICA DE LA SALIDA ALTA

Se coloca una pierna adelantada y la otra, la fuerte, retrasada. Las piernas están flexionadas y la inclinación del tronco un poco hacia delante, trasladando el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada. Al oír la señal nos desequilibramos hacia adelante y empujamos con la pierna hacia el suelo.

1.3.2.6. CARACTERÍSTICAS DE LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO

Las características de las carreras de medio fondo y fondo son lentas las cuales se enmarcan en los siguientes puntos específicos:

- ✓ Máximo ahorro energético.
- ✓ Menor amplitud del movimiento.
- ✓ Menor frecuencia del movimiento (vas más lento).
- ✓ Movimientos suaves de brazos.
- ✓ Verticalidad del tronco durante la carrera
- ✓ Apoyo del pie elástico y casi con toda la planta del pie. (pág. 2-11)

1.3.2.7. CARRERAS EN EL CAMPO ESCOLAR

Las categorías y las diferentes disciplinas deportivas escolares

Por otra parte las competencias están diseñadas para estudiantes de las categorías Sub 10 y Sub 12. Los cuales tienen que mostrar sus destrezas en las pruebas de velocidad, resistencia, vallas, postas, marcha, lanzamiento de la pelota, salto largo, salto alto y triatlón (lanzamiento de la pelota, velocidad y salto largo).

Pruebas

Sub 10

- ✓ 50 metros libres
- ✓ 50 metros vallas
- ✓ 1000 metros libres
- ✓ 1200 metros libres (varones)
- ✓ 1200 metros marcha
- ✓ 6 x 50 postas
- ✓ Lanzamiento de la pelota
- ✓ Salto largo
- ✓ Salto alto
- ✓ Triatlón: Lanzamiento de la pelota, 50 metros libres y salto largo.

Sub 12

- ✓ 60 metros libres
- ✓ 60 metros vallas

- ✓ 1200 metros libres
- ✓ 1200 metros marcha
- ✓ 6 x 60 postas
- ✓ Lanzamiento de la pelota
- ✓ Salto largo
- ✓ Salto alto
- ✓ Triatlón: Lanzamiento de la pelota, 60 metros libres y salto largo.

En relación a las carreras de medio fondo y fondo se basan en el siguiente cuadro de categorías y pruebas:

Los escolares participarán en las categorías: B, división que comprende la participación de atletas hasta 10 años, quienes deberán correr una distancia de 1.200 metros; y A (máximo 12 años). Los segundos recorrerán 1.600 metros. De su lado los colegiales estarán divididos en cuatro categorías: infantil (2.000 metros), inferior (2.500 metros), intermedia (3.000 metros) y superior (4.000 metros).

1.3.2.8. CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO

Las capacidades físicas básicas son indispensables desarrollar en cada período de edades correspondientes tales como:

- ✓ **Rapidez:** A través de la frecuencia máxima de movimiento, la velocidad de reacción simple y la velocidad de movimientos en traslación.
- ✓ **Resistencia:** A través de la resistencia aeróbica de corta duración es decir entre un rango de 3 a 9 minutos de trabajo.
- ✓ **Fuerza:** A través de la fuerza rápida, específicamente la denominada fuerza explosiva, la cual dentro de este grupo de edades se debe trabajar con el uso del propio peso corporal y en caso de hacerlo con implementos auxiliares, éstos deben ser con un peso mínimo de pleno dominio de los niños.
- ✓ **Flexibilidad:** En estas edades se debe trabajar con bastante énfasis, aprovechando la composición osteo muscular de los niños en este

período la cual favorece el desarrollo de esta capacidad, por lo que la exigencia debe orientarse hacia la realización de todos los ejercicios con la mayor amplitud posible.

- ✓ **Cognición:** Se orienta hacia el desarrollo inicial del aparato vestibular a través de la enseñanza de la orientación espacial, además también es completamente recomendable comenzar con la enseñanza de movimientos complejos para estas edades.

Para la postulante en cuanto a las habilidades motrices, se debe reforzar las huellas adquiridas a través del desarrollo de las habilidades motrices básicas trabajadas en las clases de Educación Física, para sobre esta base enfatizar en las inherentes propiamente al Atletismo.

1.3.2.9. OBJETIVOS DEL ATLETISMO

Los objetivos del atletismo dentro de los procesos enseñanza-aprendizaje se dan de tres aspectos básicos:

1. De carácter actitudinal:

- ✓ Valorar la actividad física en general y el atletismo en particular como un medio saludable y divertido de ocupación del tiempo libre.
- ✓ Desarrollar actitudes de respeto por las diferencias individuales.
- ✓ Desarrollar conductas de cooperación y solidaridad.
- ✓ Adquirir hábitos de salud e higiene personal

2. De carácter procedimental:

- ✓ Ampliar la capacidad de movimiento mediante la práctica.
- ✓ Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas del atletismo.
- ✓ Acondicionar el organismo del atleta para que sea capaz de adaptarse sin excesivos problemas las necesidades futuras del entrenamiento.
- ✓ Familiarizarse con los materiales y espacios donde se desarrolla habitualmente la actividad atlética

3. De carácter conceptual:

- ✓ Conocer el reglamento de las diferentes disciplinas atléticas.
- ✓ Conocer los principios biomecánicos básicos de eficacia.
- ✓ Conocer los beneficios y partes de un calentamiento.
- ✓ Conocer los beneficios y cambios que nos aporta la práctica adecuada del deporte en general y del atletismo en particular.

1.3.3. INICIACIÓN DEPORTIVA

Para entender más ampliamente se expone a continuación el concepto de iniciación deportiva según algunos autores, destacando las consideraciones de mayor relevancia e interés que son indispensables en la comprensión de esta fase dentro del desarrollo formativo.

Para Onofre, (2009), la iniciación deportiva. “Es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional". (pág.; 29)

Según Abad, (2007); “el término Iniciación hace referencia a la acción y efecto de iniciar o iniciarse, de tal manera que esta expresión de iniciación deportiva remitirá al hecho de iniciarse en aquello – contenidos que sirve o se utiliza para practicar un deporte” (pág. 507).

Para la autora según las concepciones investigadas la iniciación deportiva es un concepto complejo y diverso puesto que un individuo está iniciando en un deporte, cuando tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte, de manera tal que; conoce las reglas y comportamientos estratégicos así como la formación de un deportista, existen una serie de etapas presididas por la

adquisición de una gama de elementos o modelos técnicos junto con el desarrollo de aspectos de tipo condicional, táctico y psicológico, de manera adaptada a la particular situación biológica de cada uno de los individuos.

1.3.3.1. EL PROCESO DE INICIACIÓN DEPORTIVA

Es necesario conceptualizar un poco más profundo sobre la iniciación y la formación deportiva, se debe comprender el énfasis en el concepto de proceso, que varios autores analizan.

Para Blasquez, (2010) la iniciación y la formación deportiva es como un proceso de socialización, un proceso de integración, un proceso de enseñanza–aprendizaje, un proceso de adquisición de capacidades, de habilidades, de destrezas, de conocimientos y de actitudes, un proceso de inclusión y de participación.

Para Hernandez, y otros, (2000), el proceso de iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y sus objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

Para la autora los procesos de iniciación deportiva deben garantizar tareas lógicas, secuenciales y progresivas en busca del bienestar de los individuos que deseen integrarse en una actividad deportiva.

1.3.3.2. INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ECUADOR

En el Ecuador miles de niños y niñas se inician en el atletismo, sin embargo pocos llegan al alto nivel competitivo. Se observa que los niños y niñas son sometidos a programas de entrenamiento típicos de adultos. En el plano nacional

no se cuenta con una definición científica probada sobre la influencia de la iniciación deportiva en el dominio de las habilidades motrices propias de este deporte. Esta investigación tiene como finalidad evaluar el dominio técnico de las habilidades motrices deportivas del atletismo, en edades 11-12 años de ambos sexos, y brindar una guía de solución al problema es evidente que se llegó a la conclusión de que existe poca influencia de esta etapa de iniciación deportiva, en el dominio de las habilidades motrices básicas para el desarrollo del atletismo es casi nulo por la cual es necesario realizar.

Razón por la cual la autora plantea un programa dirigida a la enseñanza de las habilidades motrices básicas en la iniciación deportiva, como base de identificación de posibles talentos deportivos y motivación para no abandonar un deporte.

1.3.3.3. FINALIDADES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Según Garcia, (2000) Las finalidades en las cuales se encuentra englobada la iniciación deportiva son.

- ✓ Opcionalidad y especialización
- ✓ Orientación y adaptación
- ✓ Emancipación y autonomía
- ✓ Aumento del número de participantes
- ✓ Aplicación motora
- ✓ Perfeccionamiento y progreso de la ejecución
- ✓ Disposición para el rendimiento
- ✓ Cooperación e integración(pag.90)

Para la autora las finalidades tienen las bases del cimiento en lo que se engloba la iniciación deportiva dependiendo de las edades las mismas que se desarrollan la integración.

1.3.3.4. FUNCIONES HACIA LAS QUE SE PUEDE ORIENTAR LA INICIACIÓN DEPORTIVA

En la actualidad se pueden diferenciar varias formas de entender el deporte en función de las intenciones u objetivos que tenga la institución, los maestros, los técnicos deportivos, los propios usuarios, padres, etc.,

De acuerdo con Águila y otros (2000) las funciones en las que se orienta la iniciación deportiva pueden ser:

- a. Recreativo,
- b. Educativo
- c. Competitivo
- d. Y como fomento de la salud.

a.- El deporte recreativo: es aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

b.- El deporte educativo: es aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo:

- ✓ fomenta la autonomía personal.
- ✓ No discrimina y participan todos.
- ✓ promueve a ocupar el tiempo de ocio con actividades físico deportivo.

- ✓ Ofrece diversión y placer en la práctica.
- ✓ Utiliza una competición enfocada al proceso.
- ✓ Favorece la comunicación, expresión y creatividad.
- ✓ Instauro hábitos saludables de práctica deportiva
- ✓ Enseña a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás
- ✓ Incrementa la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas
- ✓ Permite la reflexión y la toma de decisiones

c.- El deporte competitivo: es aquel que practicado con la intención de vencerá un adversario de superarse uno mismo.

d.- El deporte salud: es aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

Para la postulante orientar las funciones de cada uno de los deportes es dar las pautas de una buena y correcta iniciación deportiva específicamente en el campo del atletismo favoreciendo estilos de vida saludables, aumenta las posibilidades de opción y elección por parte de los jóvenes, además partiendo y acrecentando fortalezas.

1.3.3.6. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Aquellos factores que influyen en la iniciación deportiva son: el sujeto, el deporte y el contexto. Cada uno de estos se componen a la vez de distintos subfactores que afectan al proceso de iniciación deportiva. Así como las características del sujeto y de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

Los actores que intervienen en la iniciación deportiva son:

- **El sujeto:** Tanto si el sujeto que aprende es un niño o un adulto se debe tener en cuenta la característica de ese sujeto que aprende.
 - ✓ Las características que se deben considerar:
 - ✓ Las capacidades físicas básicas, valorarse tiene una formación básica anterior.
 - ✓ El período de vida del individuo en que se encuentra la etapa del crecimiento, no es lo misma edad cronológica que edad biológica.
- **El deporte:** Las características del deporte, su estructura y su dinámica van a ser factores significativos pues en función de ellos se determina si son aptos para una u otra modalidad deportiva, si un sujeto posee la aptitud que solicita un determinado deporte tendrá más opciones de triunfar en él.
- **El contexto:** El contexto también puede estar íntimamente relacionado con el sujeto porque no es lo mismo nacer en una familia cuyos miembros son jugadores federados de un determinado deporte que a una familia indiferente ante la práctica deportiva.

De tal modo que no es lo mismo si la actividad se contextualiza en un ambiente educativo como la escuela, que un ambiente eminentemente competitivo de rendimiento en el seno de un club deportivo, o un ambiente recreativo donde se pretende ocupar el tiempo de ocio, ya que los fines son distintos y por tanto las características del proceso de iniciación deportiva deben ser diferentes. Aunque estamos de acuerdo en que las intenciones de cada contexto se producen esta forma, discrepamos en que esto deba ser así en las etapas de la iniciación deportiva, ya que aunque hablemos de intereses muy diferentes estamos convencidos que unos fines e intenciones educativas mínimos deberían ser comunes a estos contextos durante las etapas de iniciación, y sí esto no sucede así es debido a la mediación de los agentes contextuales implicados que con su influencia favorecen una línea unidireccional de las intenciones del proceso de enseñanza aprendizaje en la práctica deportiva en la etapa escolar.

Cervelló (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo, (pág. 9, 51-70.)

- ✓ Diversión
- ✓ Aprendizaje
- ✓ Mejora de las habilidades
- ✓ Afiliación
- ✓ Éxito y logro deportivo
- ✓ Hacer amigos
- ✓ Rendimiento

1.3.3.7. PRINCIPIOS BÁSICOS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Algunos de los principios básicos, aquellos más relevantes son:

1. Jugar un deporte implica afectación total de la conducta
2. Jugar un deporte es preponderantemente fruto del desarrollo cualitativo de la motricidad.
3. Jugar un deporte se supone jugar con otros que jugar contra otros.
4. Jugar un deporte supone ser más competente que competitivo.

Estos principios para la autora son relevantes a la hora de desarrollar eventos de iniciación deportiva porque no se trata de correr o jugar para ganar sino correr a jugar.

1.3.3.8. EDAD DE INICIACIÓN DEPORTIVA:

Según Volco, y otros, (1989) Corresponde directamente con la edad óptima de selección, pues a partir del establecimiento primario las posibilidades de los estudiantes, para incursionar en una determinada modalidad deportiva, se le introduce precavidamente en la misma. En este estadio es muy importante tener

en cuenta el grado de predisposición positiva del estudiante hacia la práctica del deporte para el cual ha sido seleccionado, pero no olvidar que se pueden tener las condiciones óptimas, pero sino existe la identificación con el deporte, definitivamente el camino se truncará. De igual manera en esta etapa hay que tener en cuenta que el entrenamiento debe desarrollarse de forma muy divertida, es decir con una significativa presencia de actividades de carácter lúdico-juegos.

Deporte y la edad evolutiva del estudiante:

- ✓ El Atletismo se da inicio de 8 a 10 años de edad.
- ✓ Para el baloncesto y el futbol la edad correspondiente a su inicio es de 8 a 10 años.
- ✓ La gimnasia artística como rítmica tiene su iniciación a la edad de 5 a 7 años.
- ✓ La natación se puede iniciar de 5 a 7 años. mientras que para heterofilia o levantamiento de pesa se puede iniciar a la edad de 13^a a 15 años.

Para la autora es muy particular la edad porque determina el conjunto de muchas condiciones. Esto constituye precisamente el sistema de exigencias que se plantean al individuo en cada etapa de su vida y la esencia de las relaciones con los que le rodean, el tipo de conocimientos de la actividad que él va dominando y los modos de asimilación

Según Petrovsky (1988) la edad se caracteriza por las particularidades de las condiciones de vida y las exigencias que se plantean al individuo en cada etapa de su desarrollo, por las particularidades de sus relaciones con los que le rodean, por el nivel de desarrollo de la estructura psicológica de su personalidad, por el nivel de desarrollo de sus conocimientos y de su raciocinio, y por el conjunto de particularidades fisiológicas determinadas (.pág.; 416.)

Para Forteza y Ranzola (1988). Los planes de entrenamiento prospectivo a largo plazo, se conforman para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su nivel de preparación, en el mismo se determina por años, las tareas y los medios de la preparación. El objetivo principal de estos planes se concentra en el logro de altos ritmos en el crecimiento de la maestría deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales. La edad para el comienzo de la especialización deportiva, y el tiempo necesario para la obtención de los máximos resultados, son los puntos de partida fundamentales para la elaboración de estos planes. pág.; 84

Para la autora opina que la variable edad, independientemente de su clasificación, se constituye en uno, sí no en el elemento de mayor importancia para la concepción coherente del complejo de la iniciación deportiva y la prolongación del Proceso de Formación Deportiva, el mismo que dada su importancia en particular en cuanto a la conservación de la calidad de vida .

Los especialistas en el estudio del desarrollo motor y de la iniciación deportiva consideran como adecuada la edad entre 8 - 10 años para iniciar a los niños en la práctica de la mayoría de los deportes, fundamentando esta propuesta en las características psicológicas, biológicas, afectivas y motrices del niño.

La iniciación deportiva orientada a un deporte de colaboración - oposición, debe comenzar entre los 10 y 11 años, coincidiendo en los años de educación escolarizada.

Dichas propuestas de edades óptimas para la iniciación se fundamentan en las características evolutivas del niño en el ámbito psicológico, biológico, afectivo social y motor además de en la capacidad de maduración y capacidad de aprendizaje, entendida la maduración como la tendencia fundamental del organismo a organizar la experiencia y convertirla en asimilable; el aprendizaje sería el medio de introducir nuevas experiencias en esa organización, La propia

lógica interna del juego va a solicitar unos requisitos mínimos del niño para poder desenvolverse en el juego.

1.3.3.9. EL ABANDONO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS

Es necesario tener en cuenta que el abandono deportivo es un indicador muy importante de la falta de motivación del sujeto

Se aleja de la práctica deportiva, cuando está presente la falta de motivación, existen diversas opiniones respecto a las razones por las que el niño o el joven abandonan el deporte.

Por otro lado están las razones internas del abandono en el deporte son:

- ✓ El comportamiento pasivo, adaptado y subordinado del niño.
- ✓ La obligatoriedad del esfuerzo.
- ✓ La perspectiva de fines a largo plazo, que evita refuerzos positivos inmediatos.
- ✓ La monotonía del entrenamiento.
- ✓ El entrenamiento y la competición enfocados hacia una selección.

Específica Contreras Onofre (2005). EL abandono deportivo, se puede considerar de forma general como aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva .La mayoría de los trabajos sobre abandono utilizan en término retirado para definir a aquellos sujetos que ya no continúan involucrados en deporte.

- ✓ Falta de interés
- ✓ Conflicto de intereses
- ✓ Problemas de organización

- ✓ Falta de logros
- ✓ Lesiones
- ✓ Poco progreso técnico
- ✓ Falta de apoyo de los padres. (pág. 41)

Para la autora el abandono deportivo y en cuanto a todos los aparatos mencionados por los autores son la realidad de los deportistas y los estudiantes deportistas a veces un pretexto basta para dejar el deporte es necesario motivar constantemente a su práctica con diferentes estructuras y modalidades sin inducir a la monotonía.

1.3.3.10. PAUTAS METODOLOGICAS PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO

Según Ruiz,(2001)las pautas metodologicas basadas en aspectos relevantes para la iniciación deportiva en el atletismo con difrentes enfoques.

1. Utilizar el juego como medio de aprendizaje.- A través del juego ponen en práctica todos los elementos invariables de los deportes de individuales y en equipo de sus compañeros de sus adversarios, de una meta por conseguir así como de las reglas a seguir por medio los cuales tengan mayor oportunidad de poner en práctica.
2. Afianzar las habilidades motrices básicas y genéricas a través de la introducción de habilidades específicas de los diferentes deportes.- Estas acciones ayudan a una iniciación deportiva por medio de las habilidades en las que incluyen elementos deportivos y en las que se evidencian el equilibrio, coordinación desplazamientos saltos ,giros etc. según la disciplina deportiva
3. Plantear situaciones pedagógicas globales adaptadas.- Aquí es necesario seguir la línea de los juegos modificados, mantener los aspectos lúdicos a la hora de enseñar pero incide en los aspectos tácticos de ejecución del deporte en específico en este caso el atletismo y en el cual se deben tomar en cuenta la percepción ,decisión, y la ejecución

4. Dotar la práctica deportiva del niño, del adolescente, del joven de la máxima variabilidad de experiencias motrices.- En este caso evitar la monotonía introducir de modo eficiente el juego con las diferentes adaptaciones de elementos, etc., los mismos que motivan la práctica requerida por el practicante, de modo que se pueda orientar a una práctica deportiva y la vocación por la misma.
5. Utilizar la competición como medio educativo.- Es decir que sea al alcance de todos. Adaptada, variada que se la utilice como medio de aprendizaje y no como fin, que sean motivantes, es donde existen las oportunidades, así como la participación y la cooperación.
6. Favorecer la autonomía de los alumnos en las tareas deportivas.- Introducir actividades que impliquen constantemente un proceso de razonamiento y elección en las decisiones, las mismas que están fomentado a la autovía a la hora de actuar.
7. Potenciar la motivación de los alumnos en el aprendizaje.- Hace referencias en dar el ánimo por el esfuerzo y evitando magnificar los logros o errores, hacer ver los progresos.
8. Establecer una comunicación clara y sencilla entre el profesor y el alumno sobre las tareas a realizar.- Con el fin de potenciar respuestas creativas fomentadas la imaginación y la orientación a los alumnos mediante la técnica de enseñanza por indagación, que permite la búsqueda a las respuestas y a los problemas motrices planteados.

Para la autora las son ejemplos de las bases metodológicas que buscan la introducción , selección y gusto por el deporte en especial el atletismo , dando ciertos criterios basados en realidades específicos a los cuales es necesario introducir el juego, la motivación , y la experimentación con la finalidad de integrar a un deporte en especial y el gusto por el mismo.

1.3.4. PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

En cuanto a los procesos de enseñanza aprendizaje son el motor fundamental, durante la iniciación deportiva deben tener una orientación educativa que puede y debe ser compatible con la recreación y la competición a través de los juegos pre deportivo.

Es así que el proceso de enseñanza–aprendizaje de esta investigación, está basado en lo ludotécnico, que fomenta el pensamiento crítico y reflexivo, desarrollando habilidades conocimientos y actitudes buscando que el estudiante aprenda, en profundidad. El enfoque ludotécnico fomenta en el estudiante una actitud positiva hacia el aprendizaje, respetando su autonomía, quien aprende los contenidos sobre la propia experiencia de trabajo en la solución un problema, todo lo anterior con un enfoque integral estimulando el trabajo colaborativo.

Para Freu, (2001) "El proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento" (pág.56).

Para GAGO, (1995) “ Un conjunto de las fases sucesivas del fenómeno en que ocurren como elementos el alumno, un contenido es decir lo que se va a aprender y la guía la cual no se considera indispensable, la didáctica moderna constituye un proceso sistemático e intencionado que se inicia en el planteamiento de un propósito completo y definido, concluye con la ejecución de una nueva conducta esperada por el alumno, hecho que, a su

vez, se tiene encuentra para modificar el proceso si es necesario.” (pág. 78)

El proceso enseñanza-aprendizaje, es la acción de instruirse y captar conocimiento más el tiempo que dicha acción por medio de un facilitador, se puede decir que el PEA es el proceso por el cual una persona es entrenada para dar una solución a un problema, tal mecanismo va desde la adquisición de datos o conocimiento, hasta la forma más compleja de recopilar y organizar la información para posteriormente reproducirla.

¿Cuándo enseñarlo?

Desde el punto de vista, se piensa que de acuerdo con la maduración psicológica y motriz del estudiante, además de sus intereses y motivaciones, la edad adecuada para el comienzo del aprendizaje deportivo. Pero hay que tener en cuenta el desarrollo previo de los elementos psicomotores básicos como conocimientos previos al aprendizaje deportivo en la institución educativa.

¿Qué enseñar?

Es necesario que dentro del deporte tratar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales es la base de que se va a enseñar:

- Respeto a los compañeros.
- Saber ganar y perder.
- Fair play.
- Cooperación con los compañeros.
- Tolerancia.
- Respeto de las reglas.
- Actitud crítica hacia determinados comportamientos propios del deporte de alta competición.

¿Cómo enseñar?

En el ámbito escolar se debe utilizar métodos activos para enseñar deporte.

Características que ha de tener la enseñanza:

- Utilizar el juego como principal medio de aprendizaje.
- Modificar las reglas en función de las aptitudes e intereses de los alumnos.
- Modificar la importancia que tradicionalmente ha tenido el aprendizaje técnico específico de las distintas habilidades deportivas.
- Quitar trascendencia a los resultados utilizando la competición como medio de motivación y aprendizaje, y no como medio de selección y discriminación.

El aprendizaje es un proceso de naturaleza extremadamente compleja, cuya esencia es la adquisición de un nuevo conocimiento, habilidad o capacidad. Para que dicho proceso pueda considerarse realmente como aprendizaje, en lugar de una simple huella o retención pasajera, debe poder manifestarse en un tiempo futuro y contribuir, además, a la solución de problemas concretos, incluso diferentes en su esencia a los que motivaron inicialmente el desarrollo del conocimiento, habilidad o capacidad.

Para la postulante el proceso enseñanza aprendizaje son los pasos constantes que estudian y utilizan los contenidos para enseñar las formas de conocer, hacer, vivir y ser, construidos en la experiencia, como resultado de las actividades del estudiante y de su interacción con la sociedad en su conjunto, el cual produce cambios que le permiten adaptarse a la realidad. El proceso de enseñanza produce un conjunto de transformaciones sistemáticas en los individuos, una serie de cambios graduales cuyas etapas se suceden en orden ascendente. Es, por tanto, un proceso progresivo, dinámico y transformador.

1.3.4.1. LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A PARTIR DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El Atletismo contribuye de forma eficiente al cumplimiento de estos objetivos, en los niños de edades comprendidas entre 10-12 años, que presentan buenas posibilidades de aprendizaje motor y gran facilidad para captar los conocimientos, lo que les permite realizar con un nivel medio de desarrollo grueso, el complejo de habilidades: arrancada media, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 60 metros y la entrega del batón por arriba y recibo desde arrancada media sin control visual durante la carrera de relevo corto, así como aplicar las reglas fundamentales del deporte en cuestión, en correspondencia con las habilidades aprendidas en el grado.

Como se puede apreciar, ya durante el cuarto grado el niño ha recibido los conocimientos mínimos, que le permiten la práctica de este deporte y está en condiciones de insertarse en las áreas deportivas y desarrollar un trabajo de formación básica en dicho deporte.

1.3.4.2. MÉTODOS

Para Blázquez, (1995). Los Métodos de enseñanza de la práctica deportiva se agrupan los nombres por los cuales se conoce el modelo de enseñanza tradicional.

Nombres habitualmente utilizados

- ✓ Método analítico.
- ✓ Método pasivo.
- ✓ Método mecanicista.
- ✓ Método directivo.

- ✓ Método instructivo.
- ✓ Método asociacionista.

Para Forteza de la Rosa y otros (2004) considera que el método es el camino para llegar al éxito, lo cual se evidencia en las tareas desarrolladas en cada uno de los tareas acordes a cada metodología empleada considerando que no es lo mismo método que metodología, es así que manifiestan que el método engloba todo en tanto que la metodología es empleada por cada uno de los docentes para su cumplimiento.

Para la investigadora los métodos más opcionales a la hora de poner en práctica la propuesta son los del autor citado como base de la actividad a desarrollar en concordancia con cada una de las metodologías empleadas por los docentes específicamente de Educación Física, de la cual se obtendrán los mejores resultados para su cumplimiento.

1.3.4.3. METODOLOGÍA.

Para Pérez Milagros (1989) la metodología es el proceso de enseñanza de las acciones motrices, las cuales desarrollan conocimientos, habilidades y hábitos que influyen en la adquisición de un conjunto de valores en las atletas, el mismo le permite desarrollar sus formaciones físicas, psicológicas para con ello adoptar una actitud hacia la realidad, pueden conocerse a sí mismas, para así reflexionar sobre sus posibilidades reales hacia el deporte logrando establecer las relaciones adecuadas entre sus necesidades y los recursos que garantizan la satisfacción .

La metodología general deportiva es la encargada de organizar y estructurar la forma de llevar a cabo el proceso de aprendizaje deportivo. El cual constituye un sistema dentro de otro, genera un complejo dinámico entorno de relaciones e

interacciones entre diferentes subsistemas. Ellas son alianzas estratégicas que deben ser atendidas permanentemente:

- ✓ Los profesores de Educación Física en los municipios.
- ✓ Las áreas deportivas municipales, así como sus combinados deportivos
- ✓ La dirección municipal de Educación, así como las escuelas y su colectivo de dirección. (pág. 45)

Para la autora la metodología del proceso de enseñanza del atletismo es la base de las acciones motrices para mejorar las habilidades así como la forma de afrontar el proceso de enseñanza por parte del profesor - entrenador mediante modelos que utilizan estrategias, estilos de enseñanza, situaciones de aprendizaje y recursos con la intención de mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje.

1.3.4.4. METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

La metodología para la enseñanza del atletismo tiene que tomar en cuenta la particularidad de cada una de las áreas que lo componen:

Tradicional.

- ✓ El objetivo del aprendizaje se centra en el resultado
- ✓ Se utilizan pruebas similares a las de los atletas adultos
- ✓ Gran importancia a la marca
- ✓ Centra su atención en el perfeccionamiento técnico
- ✓ Reproducción de modelos es su herramienta didáctica

Resultados:

- ✓ No se atiende a la diversidad del alumno
- ✓ Va dirigida a los mejores dotados físicamente o los más desarrollados biológicamente

- ✓ Resulta aburrido para la mayoría de los alumnos, la metodología utilizada es la repetición de gestos y secuencia de movimientos.
- ✓ Solo se utiliza el juego de forma complementaria

Alternativa.

- ✓ El aprendizaje se centra sobre “el niño que aprende”
- ✓ El aprendizaje técnico se desarrolla a través de juegos.
- ✓ Desarrollo de la técnica de forma global
- ✓ Competiciones adaptadas - Trabajo multilateral
- ✓ La metodología propia es el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Resultados:

- ✓ El componente lúdico es el protagonista
- ✓ Se ajusta el proceso de enseñanza-aprendizaje a los alumnos.
- ✓ Más atractivos y participativos

Loa más actuales:

Ludotécnico:

El niño aprende técnica mediante propuestas jugadas modificadas en parte al introducirles una regla técnica

Aspectos más importantes:

- Se trata de mejorar la técnica deportiva.
- No se olvida de otros aspectos importantes como el cognitivo y socio afectivo.
- Transformación de los ejercicios confiriéndoles cierto carácter lúdico a través de un componente de reto.(pag.101)

1.3.4.6. CARACTERISTICAS DE LA METODOLOGIA

- Elevado nivel de participación
- Inclusión de alguna parte del movimiento de la disciplina que se pretende enseñar a través de una regla técnica
- Suficiente número de oportunidades para que la regla técnica sea practicada por todos

- Diversión
- Adaptadas a la edad de los participantes y la experiencia acumulada

1.3.4.7. METODOLOGÍA PARA LA CARRERA DE MEDIOFONDO Y FONDO.

Los principios metodológicos de todos los tipos de carreras son los mismos, motivo por el cual facilita la unificación de su enseñanza.

- ✓ Dar una concepción general del tipo de carrera. A pesar de las similitudes de varias de las acciones que se ejecutan en los diferentes tipos de carreras, el estudiante debe tener información de las particularidades propias de cada una de ellas. Esta distinción le permite, dentro de la concepción general, definir la esencia de las diferencias que le corresponde al tipo de carrera que se trate.
- ✓ Enseñar las carreras recta y curva. Esta parte de la metodología de la enseñanza que incluye ambos tipos es la que consume más tiempo en la ejecución del movimiento. No obstante, es necesario distinguir las diferencias entre ellas por la participación de principios diferentes en su realización. En la carrera curva funcionan en los diversos tramos diferentes tipos de fuerzas. En los tramos curvos las fuerzas centrífugas tienden a orientar el movimiento en una dirección recta, tangencial a la trayectoria mientras persista la curva. En los tramos rectos esta fuerza pierde su acción. En cambio, en las carreras rectas la fuerza centrípeta no afecta el movimiento y sólo actúa la acción de frenaje realizada por la pista expresada en forma de fricción.
- ✓ Enseñar la arrancada y a correr los primeros pasos. La arrancada, como elemento técnico, debe impartirse unido a la enseñanza de los primeros pasos por formar parte de la ejecución inicial de la modalidad, responder al orden secuencial de realización y para evitar los cambios bruscos como causales de accidentes musculares.

- ✓ Utilizar las diferentes formas de culminar la carrera. Las formas de culminar las carreras son normales, de pecho y de hombro pero todas ellas en fase de apoyo. La culminación no debe realizarse en fase de vuelo porque ésta es causal de posibles accidentes.
- ✓ Perfeccionar todas las secuencias de forma unida. Todas las secuencias participan, en mayor o menor medida, en los resultados del ejercicio, aunque en cada una de ellas deben cumplirse las funciones específicas y asignárseles la duración del tiempo necesario para su asimilación.
- ✓ Evaluar y controlar, aunque metodológicamente esta secuencia aparece descrita en posición postrera en el proceso de enseñanza - aprendizaje, estas acciones deben estar presentes en cada una de las anteriores. El cumplimiento de estos elementos asegura el seguimiento de la asimilación de las habilidades, la dosificación del tiempo necesario para cada una de ellas y la caracterización del desarrollo individual para el trabajo diferenciado.

Para la postulante es una de las formas específicas de enseñar las carreras de medio fondo y fondo a las y los estudiantes pero todo esto va con el programa de aplicación jugando al atletismo e iniciación deportiva, motivo por el cual se introducen todos estos campos con ejercicios lúdicos con los cuales se perfeccionara la técnica.

1.3.4.8. ELEMENTOS DEL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciar adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de los resultados.

Hay muchos factores que pueden influir en el proceso de formación deportiva del estudiante que se inicia.

Para Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Inde. Paidotribo: manifiesta que: los elementos principales del proceso de iniciación son:(Pag.485-540.)

Los elementos principales del proceso de iniciación son:

- ✓ Una edad de iniciación adecuada,
- ✓ las motivaciones del sujeto, las intenciones del proceso,
- ✓ Experiencias anteriores,
- ✓ Los objetivos,
- ✓ Etapas de aprendizaje,
- ✓ Contenidos,
- ✓ metodología,
- ✓ adaptaciones al sujeto,
- ✓ Situaciones de aprendizaje,
- ✓ La competición,
- ✓ Recursos materiales,
- ✓ Criterios de evaluación,
- ✓ medios para la evaluación y
- ✓ conocimiento de los resultados.

1.3.4.9. MODELOS ACTUALES DE INICIACIÓN DEPORTIVA DIRIGIDA AL ATLETISMO

Para Morgan y otros, 2014. Es necesario el análisis crítico de los modelos más actuales, con el fin de orientar a docentes y entrenadores, para la selección de los

modelos adecuados, en función de las necesidades específicas de cada uno de los componentes. Los modelos contemporáneos de iniciación al atletismo que son objeto de análisis y de comparación, son: el Modelo Ludotécnico de Enseñanza Deportiva, el Modelo de Educación Deportiva, el Modelo de Retos Atlético y el Modelo “Jugando al Atletismo”. (págs. 104-121.)

a. El Modelo Ludotécnico:

Plantean una propuesta alternativa a la enseñanza del atletismo en la iniciación deportiva denominada Modelo Ludotécnico, donde a través de juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas, el niño aprende las diferentes disciplinas atléticas, evitando la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva. (Pág. 4,6)

b. El Modelo de Educación Deportiva y la Iniciación al Atletismo

El modelo de Educación Deportiva se plantea como una extensión de la enseñanza centrada en el proceso, con la filosofía propia de los enfoques de carácter horizontal y constructivo, que se centran en estimular la autonomía y la motivación intrínseca, por la práctica de actividades físicas y deportivas. Es un modelo de enseñanza que surge para crear experiencias de práctica deportiva auténticas. Experiencias en las que los jóvenes practicantes vivencien el deporte desde una perspectiva global, que desarrolle su competencia motriz, su cultura deportiva y su entusiasmo por la práctica.

c. El Modelo Jugando al Atletismo

Según Valero y otros, (2006); Este modelo de iniciación deportiva “jugando al atletismo” según los autores se lo ha creado en magna inquietud por cómo aumentar la participación de los jóvenes en el atletismo. Esta guía pretende

evitar la reducción de las pruebas para los niños, como tradicionalmente se ha venido haciendo, a unas distancias, alturas y pesos concretos que es lo más tedioso para los estudiantes.

Elaboran un nuevo enfoque metodológico para la iniciación al atletismo denominado ludotécnico, que trata de ser una enseñanza alternativa a la tradicional, destacando como eje central de este enfoque las «propuestas ludotécnicas, es decir, juegos dirigidos procedentes de juegos populares, tradicionales, propios del atletismo o de otros deportes, que han sido modificados en parte al introducirle una regla técnica que hace referencia a alguno de los elementos o de las fases en las que ha sido dividida la disciplina atlética. Las propuestas ludotécnicas pueden considerarse una variante de las formas jugadas, en cuanto a que están orientadas a la enseñanza de la técnica deportiva.

Para la postulante estos modelos son trascendentales como base de las primeras experiencias de la práctica del atletismo, ya que pueden despertar el interés o el rechazo por la misma. De tal modo que la iniciación deportiva en el atletismo fondo y medio fondo va a ser fundamental, pues en función de presentar el deporte de forma atractiva y adaptada, podrá estimular la práctica y el proceso de enseñanza aprendizaje de calidad del atletismo. Sólo de esta forma los jóvenes atletas podrán experimentar una experiencia de aprendizaje de calidad, con éxito motor, cognitivo y social.

1.3.4. 10. EVALUACIÓN

A la evaluación se define como el proceso de obtención y análisis de informaciones útiles con la finalidad de formular un juicio en la toma de medidas al respecto de una persona en función de unos determinados conocimientos. Las instituciones, entidades deportivas y el profesor - entrenador

deben evaluar todo el proceso de enseñanza aprendizaje, referido tanto al sujeto como a los elementos del contexto, atendiendo a las siguientes cuestiones:

✓ **¿Para qué evalúa?**

- Para saber si el proceso de iniciación deportiva está en la línea de alcanzar las intenciones previstas por los elementos del contexto responsables, instituciones, entidades, profesor de cultura física o el entrenador

✓ **¿A qué y quién se evalúa?**

- Al alumno - jugador
- Al profesor - entrenador la planificación y ejecución del proceso de enseñanza y formación.

✓ **¿Qué se evalúa?**

- El grado de adquisición de los objetivos y contenidos por el alumno - jugador.
- La adecuación a las características del que aprende de los objetivos, contenidos y metodología propuestos en cada etapa de aprendizaje.
- La planificación y aplicación de los objetivos, contenidos y métodos por parte del profesor entrenador
- La adecuación de objetivos y contenidos para conseguir las intenciones del club.

✓ **¿Cuándo debe evaluar?**

- Antes, durante y al finalizar el proceso de enseñanza

✓ **¿Cómo evalúa?**

- Protocolos de evaluación: observación sistemática.

✓ **¿Con qué instrumentos evalúa?**

- Medios para evaluar: vídeo, hojas de registro, software de registro y análisis de la información

Para la autora dentro del contexto educativo la evaluación los datos cuantitativos aportados deberán valorar la eficacia en su justa medida pero por otro lado es

necesario en la Iniciación Deportiva datos cualitativos que deberán obtener información sobre la forma como se promueven las acciones, la forma de avistar las situaciones del juego y la toma de decisiones para realizar una u otra acción o elegir el patrón motor a utilizar, independientemente de su eficacia final; la valoración deberá hacerse en este sentido reforzando los procesos perceptivos y de toma de decisiones adecuadas del alumno deportista .

1.3.4.11. CONTENIDO A EVALUAR EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

La evaluación puede abarcar áreas de índole:

- Condicional: Evaluación de la Preparación Física.
- Coordinativa: Evaluación de las Habilidades Deportivas.
- Cognitiva: Evaluación del Aspecto Táctico.
- Estratégica: Evaluación del Aspecto Estratégico del competidor.

La autora manifiesta que es necesario hablar de la dinámica de la evaluación, ésta ha de quedar reconocida a partir de la interacción sistémica de todos sus componentes y en su carácter participativo, que incluye la asunción de variantes renovadoras englobando los aspectos socio afectivos, cognitivos y motrices de los alumnos deportistas.

1.3.5. PROGRAMA

El programa es un instrumento rector derivado de la planificación institucional, destinado al cumplimiento de las funciones de una organización, por él se establece el orden de actuación, así como los objetivos cuantificables o no , que se cumplirán atravésó de la integración de un conjunto de esfuerzos combinados con recursos humanos, tecnológicos, materiales y financieros; especifica tiempo y espacio en las que se va a desarrollar a las cuales se atribuye responsabilidad a una o varias unidades ejecutoras debidamente sistematizadas”

Para la postulante un programa es la manera o modelo de intervención en base a un objetivo el cual implica cambios, acciones específicas.

1.3.5.1. IMPORTANCIA

Sotomayo William, (2009); manifiesta que: “El programa dentro de la investigación ayudara a mejorar el estudio porque permitirá establecer contacto con la realidad a fin de que la conozcamos mejor. Constituye un apremio para la actividad intelectual creadora. Ayuda a desarrollar una curiosidad creciente acerca de la solución de problemas, además constituye el perfeccionamiento de la lectura crítica”. (Pag.45.47)

1.3.5.2. OBJETIVOS

Para dar inicio a un programa dentro de la investigación son precisos los objetivos propuestos.

Los objetivos en el cual se guían basados los programas de iniciación deportiva tienen diferentes dimensiones y se los clasifican en:

1. **Desarrollador:** son las capacidades físicas biológicas que los alumnos deben desarrollar.
2. **Instructivo:** son las habilidades a formas y se encuentran asociados a los conocimientos.
3. **Educativo:** es la parte formativa es decir lo que se aspira ante la vida y la sociedad.

El programa de actividades de iniciación deportiva en el atletismo, que se basa en la obtención de conocimientos rigurosos y científicos de la actividad objeto de estudio y de sus protagonistas , con el ánimo de conocerlas limitaciones e valencias existencias, así como los logros y fortalezas de su estado actual,

dirigido a la proyección del proceso de transformación del objeto de estudio desde un estado real hasta un estado deseado que condiciona proyectos y actividades a emplear para alcanzar la calidad de la oferta.

La presentación del programa de iniciación deportiva en el atletismo a través de las actividades ludo técnicas y como resultado de la investigación requiere de los siguientes elementos:

- ✓ Tema
- ✓ Diseño de la propuesta
- ✓ Datos informativos
- ✓ Introducción
- ✓ objetivos
- ✓ Desarrollo de la propuesta
- ✓ Análisis

CAPÍTULO II

2.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN INVESTIGADA

La actual Unidad Educativa Machachi tiene sus orígenes ante el requerimiento de los padres de familia de los niños de la escuela Luis Felipe Borja, quienes culminaban sus estudios primarios en el año de 1966. El ilustre Concejo Municipal de Mejía, presidido en aquel entonces por el señor Nelson Murgueto Peñaherrera, resuelve realizar las gestiones pertinentes en el Ministerio de Educación y Cultura y lograr la creación del Colegio Nacional Machachi. El Colegio inaugura el 23 de octubre de 1966 con el acuerdo ministerial respectivo que expide el 6 de noviembre del mismo año, siendo Ministro de Educación el Señor Luis Monsalve Pozo.

Posteriormente el Ilustre Consejo municipal de Mejía y mediante escritura pública dona los edificios, instalaciones y espacios del ex hogar infantil en favor del nuevo colegio.

Durante el primer año de funcionamiento del Colegio, los dos paralelos con los que contaban eran el paralelo “A” de Señoritas y el “B” de Señores, estuvieron inscritos al Normal Carlos Zambrano, de Uyumbicho, razón por la cual la mayoría de profesores pertenecían a la institución antes nombrada.

Entre los profesores que laboraban en el plantel se puede citar: al Doctor Alfredo Gómez rector encargado; licenciado Carlos Rivadeneira vicerrector encargado y entre los profesores Adhonen licenciados Lelio Rauno, Cesar Lara , Hernán Mancheno así como también los Sr. Edmundo Hidalgo, Humberto Cañizares , el ingeniero Pablo Hidalgo, la licenciada Rosa Cortez y la señorita Luz Castillo

entre otros. De la misma manera se hace referencia al primer rector titular del establecimiento al Doctor Antonio Noboa; posteriormente fue dirigido por el Doctor Cesar Sánchez y el Licenciado Hernán Mancheno hasta el año 2010 y en la actualidad está dirigido por el Magister Gustavo Moya Rector titular.

Transcurridos casi 50 años de fructífera labor, se han dado cambios sustanciales tanto en el aspecto académico como en el material, en consideración a los avances que exige el mundo moderno, así como por ejemplo la institución cuenta con modernos laboratorios, de biología física ciencias naturales, de computación, videoteca, biblioteca, canchas deportivas, taller de actividades prácticas, departamento médico, odontológico, salas de profesores de cada área, y aulas adecuadas para el mejor desenvolvimiento de las labores estudiantiles y una de las obras importantes de la actualidad el coliseo.

La institución educativa cuenta con Personal: directivo, docente, administrativo y estudiantil además con servicio idóneo y especializado en diferentes campos del hacer educativo.

La institución en la actualidad paso a ser una Unidad Educativa, con las especialidades de Bachillerato General Unificado y el programa de Bachillerato Internacional, es así que cuenta con cerca de dos mil estudiantes en las secciones matutina y vespertina.

MISIÓN

La Unidad Educativa Machachi, es una institución Educativa que ofrece a la niñez y juventud mejiense, de la provincia y del país, la Educación inicial, General básica media, General Básica Superior, el Bachillerato General Unificado y el Programa del Diploma de Bachillerato Internacional, con la participación de docentes altamente capacitados y calificados, garantizando una educación integral e incluyente con la calidad y calidez, fortaleciendo la práctica constante de valores, capacitándoles para enfrentar los retos de una sociedad globalizada, fundamentada en principios y fines que conlleva a formar una comunidad Educativa comprometida con la sociedad ecuatoriana.

VISIÓN

La Unidad Educativa “Machachi” será una institución de excelencia que formara en sus aulas, niños, niñas y jóvenes competitivos, críticos, reflexivos, altamente calificados capaces de insertarse con éxito en una sociedad democrática, en la Educación Superior, en un mundo laboral y del emprendimiento, que contribuirán en la construcción de un mundo mejor y más pacífico, sustentados en el marco del entendimiento mutuo y del respeto intercultural. Pionera en el Cantón Mejía incorporara a la sociedad bachilleres con el diploma de Bachillerato Internacional.

2.2. DISEÑO METODOLÓGICO

En el presente proyecto investigativo se utilizó la investigación descriptiva, la cual permitió la recolección de datos los mismos que servirán como recurso. Por tal motivo se aplicara en el siguiente diseño metodológico de investigación.

2.2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Respecto al tipo de investigación del proyecto corresponde un estudio descriptivo porque se detalló las características y perfiles de los estudiantes, la recolección de información sobre aspectos esenciales de la investigación mediante encuestas, así como también permitió conocer la situación y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

En este tipo de investigación se utilizó el análisis para lograr caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalando sus características y propiedades.

2.2.2. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología la presente investigación es de tipo no experimental, porque se realizó sin controlar las variables debido a que se utilizaron preguntas científicas para más adelante plantear nuevas estrategias, las mismas que son parte fundamental de esta investigación. Una vez recopilada la información necesaria mediante la observación, se procederá a diseñar los objetivos dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

2.2.3. UNIDAD DE ESTUDIO (POBLACIÓN Y MUESTRA)

La investigación propuesta se plasmó mediante la utilización de técnicas con sus respectivos instrumentos para la recolección de la información mediante la aplicación de encuestas dirigidas a los docentes de Cultura Física y a los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi de la Parroquia de Machachi del cantón Mejía y la población o muestra

2.2.3.1. Cálculos del tamaño de la muestra.

El cálculo de la muestra se ha tomado el total de estudiantes y docentes requeridos en consecución al tema de investigación para la muestra del objeto de estudio.

Tabla N° 1: Población y muestra

DESCRIPCION (UNIDADES DE OBSERVACION)	POBLACION	%
PROFESORES DE EE FF	6	3%
ESTUDIANTES	217	976%
TOTAL	223	100%

Fuente: Unidad Educativa “Machachi “

Elaborado por: La investigadora

2.3. MÉTODOS Y TÉCNICAS.

Para el proceso de la investigación en la Unidad Educativa “Machachi”, se utilizaron los métodos teóricos, empíricos y estadísticos, lo cual permitirá llevar el proceso de investigación de una manera ordenada, lógica y científica, para alcanzar los objetivos planteados y finalizar en el proceso de tabulación.

2.3.1. MÉTODOS.

Los métodos son el camino, la vía, la estructura del Proceso de la Investigación Científica; es el sistema de procedimientos, la forma de estructuración de la actividad para transformar el objeto; con el fin de alcanzar objetivos propuestos.

En el transcurso del proceso de investigación se esgrimieron los siguientes métodos:

2.3.1.1. MÉTODOS TEÓRICOS.

A continuación se presenta una descripción acerca de los métodos aplicados en el presente trabajo investigativo.

2.3.1.1.1. Método Empírico:

La observación fue fundamental para evidenciar y conocer como los jóvenes estudiantes se desenvuelven mientras ejecutan las actividades deportivas específicamente el atletismo, la recolección bibliográfica fue muestra principal de información para la estructuración del tema investigativo.

2.3.1.1.2. Método Analítico.

Mediante procesos analíticos se investigó las causas y consecuencias de la base de la Iniciación Deportiva en el atletismo y su incidencia en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

2.3.1.1.3. Método Inductivo-Deductivo.

El proceso sintético-analítico, se desarrolló los conceptos, principios, definiciones, leyes o normas generales de la iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi en el periodo escolástico 2014-2015. Sobre los cuales se extrajo conclusiones o consecuencias las que se aplicó y se examinó casos particulares sobre la base de las afirmaciones generales presentadas.

El presente método se empleó en el desarrollo del Capítulo I, pues se partió desde un estudio generalizado, acerca de los problemas en la iniciación deportiva del atletismo.

2.3.1.1.4. Método Descriptivo.

Radico en la observación de los hechos, fenómenos y casos. Se ubica en el presente pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos, sino que procura la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, con la finalidad que ha sido establecida previamente.

Este método se aplicó en el Capítulo II, para el análisis e interpretación de resultados, ya que permitió trabajar con la recolección y tabulación de datos.

2.3.1.1.5. Diseño Estadístico.

En la comprobación se usó la estadística descriptiva la cual permitió a través de la media aritmética obtener los datos, representarlos mediante frecuencias, gráficos, pasteles, e interpretar los resultados obtenidos con lo cual se extrajo con mayor precisión conclusiones y recomendaciones respectivas.

2.4. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

2.4.1. TÉCNICA

2.4.1.1. ENCUESTA.

Técnica cuantitativa que consiste en una investigación que se efectuó sobre una muestra de sujetos, representativos de un colectivo más amplio que se llevo a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el cual se consiguió mediciones cuantitativas sobre una gran cantidad de características, objetivas y subjetivas de la población, esta técnica se la aplico a la docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Machachi”.

2.4.2. INSTRUMENTOS

2.4.2.1. CUESTIONARIO.

Dado que en la investigación se hace necesaria la recolección de datos se utilizó como técnica básica el cuestionario, que permitió recolectar información típicamente cuantitativa por que se construirá una base de datos basada en porcentajes específicos en cada pregunta planteada.

2.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.5.1. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA

PREGUNTA N° 1

¿Usted como docente tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo?

Tabla N° 2.

Tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo

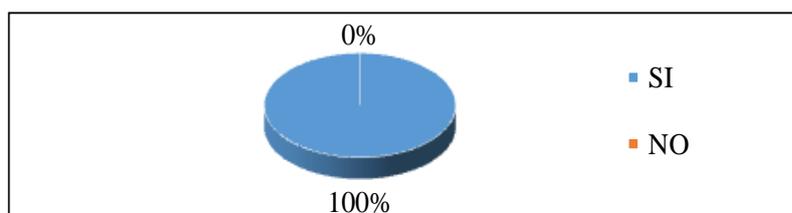
ALTERNATIVA	F	%
SI	6	100%
NO	0	%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 2.

Tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población objeto de estudio, 6 de los docentes que corresponden al 100% consideran tener conocimiento sobre la iniciación deportiva en el atletismo. Razón por la cual se deduce que los docentes conocen la iniciación en el atletismo

PREGUNTA N° 2

¿Cuál de las siguientes actividades deportivas son practicadas por los estudiantes?

Tabla N° 3.

Actividades deportivas practicadas por los estudiantes.

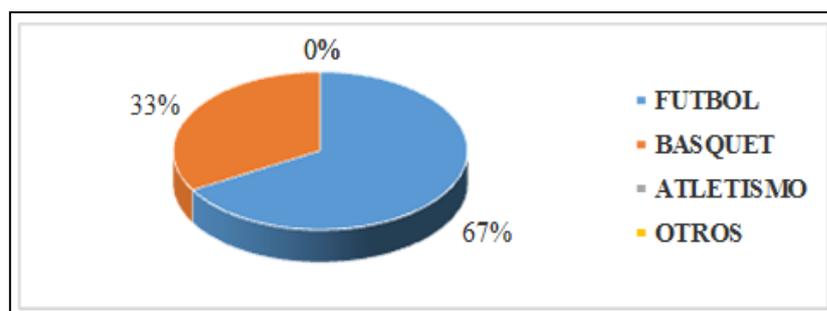
ALTERNATIVA	F	%
FÚTBOL	4	67%
BASQUET	2	33%
ATLETISMO	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 3.

Actividades deportivas practicadas por los estudiantes



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La gran mayoría de los encuestados coinciden que una de las actividades deportivas más practicadas por los estudiantes es el fútbol con el 67%, mientras que con el 33% lo desarrollan el básquet, pero sin menospreciar las otras disciplinas deportivas con gran minoría el atletismo y otros deportes. Este resultado permite concluir que la actividad física de predominio en los estudiantes es el fútbol, el cual prevalece ante toda otra actividad deportiva dentro de la institución educativa.

PREGUNTA N° 3

¿Cómo profesional de Cultura Física, conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo?

Tabla N° 4.

Conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo

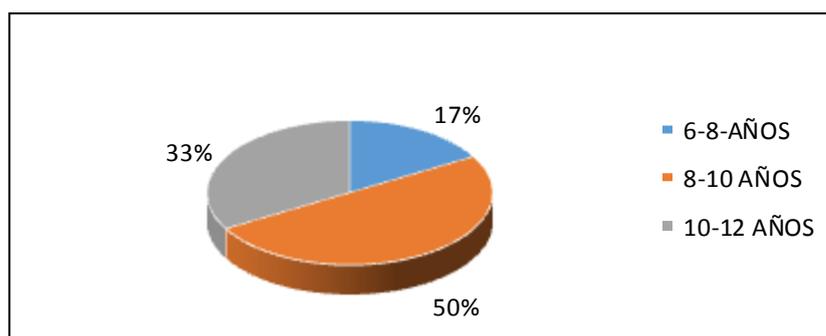
ALTERNATIVA	F	%
6 -8 años	1	17%
8 -10 años	3	50%
10 -12 años	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 4.

Conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando la totalidad de la población encuestada, el 50% de los docentes concuerdan con la edad de 8-10 años, mientras que el 33% asocian con la edad de 10 a 12 años, pero solo el 17% atribuye la edad de 6-8 años. Razón por la cual se deduce que los docentes no identifican cada una de las edades para su progreso y desarrollo de iniciación deportiva en el atletismo sin embargo en la pregunta uno deducen conocer a cabalidad sobre la iniciación a este deporte.

PREGUNTA N° 4

¿Usted como docente planifica actividades ludo-técnicas en los procesos de enseñanza – aprendizaje específicamente en el campo del atletismo?

Tabla N° 5.

Planifica actividades ludotécnicas en los procesos de enseñanza

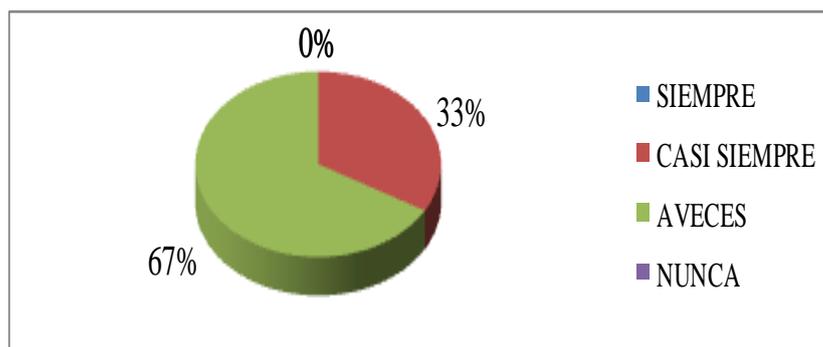
ALTERNATIVA	F	%
SIEMPRE	0	0%
CASI SIEMPRE	2	33%
AVECES	4	67%
NUNCA	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 5.

Planifica actividades ludotécnicas en los procesos de enseñanza



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los docentes encuestados, el 67 % manifiestan que a veces planifican actividades ludotécnicas, mientras que el 33% restante dicen que casi siempre; de lo que se puede deducir que los docentes no planifican las clases de Educación Física con actividades ludotécnicas para la enseñanza, peor aún para el aprendizaje del atletismo en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi.

PREGUNTA N° 5

¿Qué tipo de metodología usted aplica en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes?

Tabla N° 6.

Metodología aplicada en los procesos de enseñanza-aprendizaje

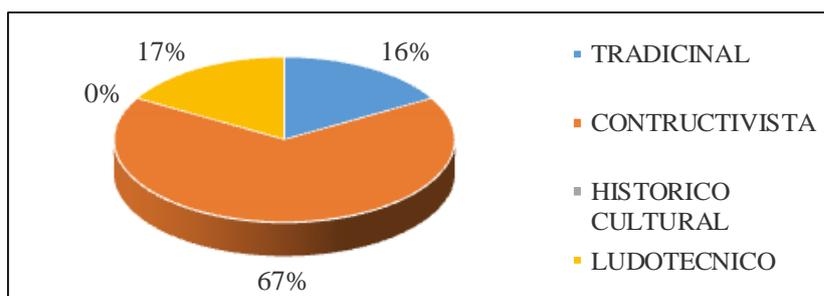
ALTERNATIVA	F	%
TRADICIONAL	1	17%
CONSTRUCTIVISATA	4	67%
HISTORICO CULTURAL	0	0%
LUDOTECNICO	1	16%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 6.

Metodología aplicada en los procesos de enseñanza-aprendizaje



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 67% de los docentes encuestados aplica la metodología constructivista, mientras que el 17% la metodología tradicional y ludotécnico, con el 0% se encuentra el histórico cultural. Por la cual se deduce que los docentes se encuentran enfocados en el método de enseñanza actual, sin tomar en cuenta una metodología adicional de adaptación para el proceso de enseñanza-aprendizaje del atletismo de medio fondo.

PREGUNTA N° 6

¿Usted conoce los nuevos modelos pedagógicos, para la enseñanza de las carreras de medio fondo?

Tabla N° 7.

Conoce los nuevos modelos pedagógicos

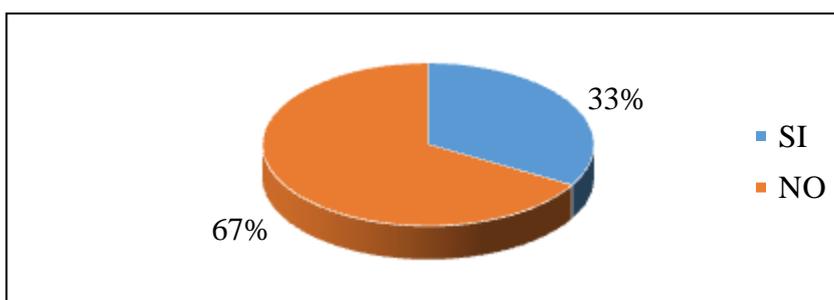
ALTERNATIVA	F	%
SI	2	33%
NO	4	67%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 7.

Conoce los nuevos modelos pedagógicos



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando la totalidad de los docentes encuestados el 67% no conocen las nuevas tendencias de enseñar de las carreras de medio fondo, en tanto que el 33% manifiestan conocer estos nuevos modelos pedagógicos de enseñanza. Razón por la cual se deduce que los docentes no conocen los nuevos modelos para el proceso de enseñanza-aprendizaje del atletismo y específicamente de las carreras de medio fondo por lo que el presente programa será de utilidad.

PREGUNTA N° 7

¿Usted como docente durante los procesos de enseñanza aprendizaje motiva a sus estudiantes a la práctica del atletismo?

Tabla N° 8.

Motiva a los estudiantes a la práctica del atletismo

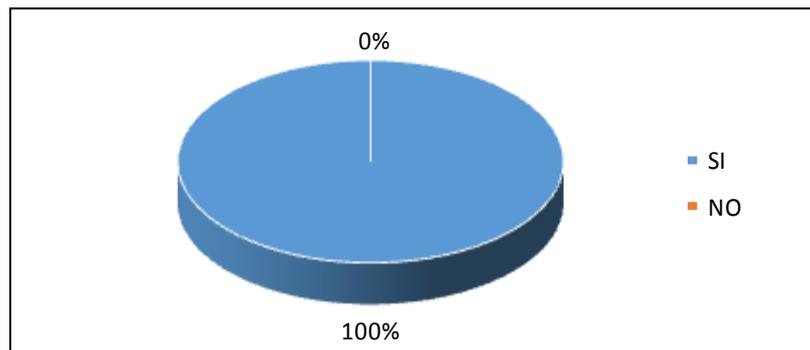
ALTERNATIVA	F	%
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 8

Motiva a los estudiantes a la práctica del atletismo



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada, el 100% afirman motivar a sus estudiantes a practicar el atletismo. Por lo que se deduce que todos los estudiantes están plenamente motivados por los profesores de Educación física a la práctica del atletismo, pero los docentes manifiestan que la gran mayoría de estudiantes no les gusta la práctica de este deporte.

PREGUNTA N° 8

¿Planifica actividades de iniciación al atletismo para motivar el aprendizaje de este deporte?

Tabla N° 9.

Planifica las actividades para el aprendizaje del atletismo

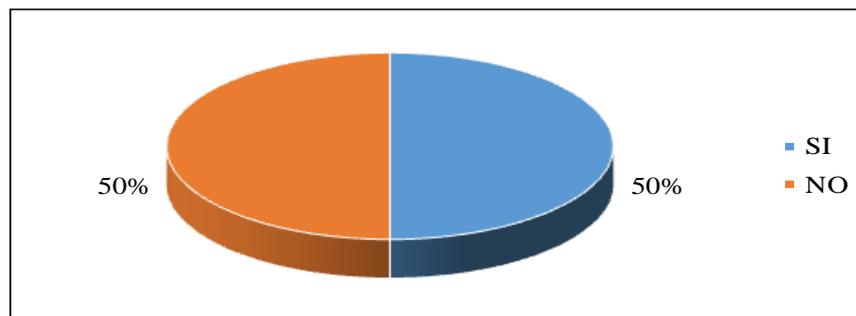
ALTERNATIVA	F	%
SI	3	50%
NO	3	50%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 9.

Planifica las actividades para el aprendizaje del atletismo



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando la totalidad de la población encuestada, 3 docentes de Educación Física lo que corresponde al 50% responden que SI planifican actividades para el aprendizaje del atletismo, es así que el otro 50% responden que NO planifican. Motivo por el cual se deduce que los docentes la mitad de ellos no están en relación con el plan de clase diario es así que este programa sirve para ayudar a planificar la clase, específicamente para el atletismo.

PREGUNTA N° 9

¿Tiene conocimiento de los beneficios de la aplicación del método ludotécnico en los procesos de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo?

Tabla N° 10.

Beneficios del método Ludotécnico

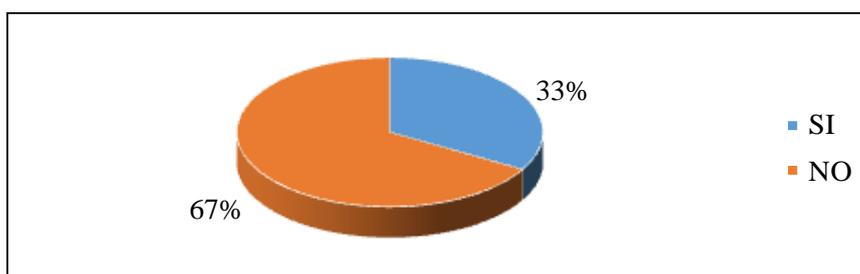
ALTERNATIVA	F	%
SI	2	67%
NO	4	33%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 10.

Beneficios del método Ludotécnico



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Como conocimiento de los beneficios que aporta el método Ludotécnico en gran parte de los docentes encuestados con el 67% no tienen conocimiento, en tanto con el 33% aduce que si conoce sobre sus beneficios. Razón por la cual se deduce que en gran parte de los docentes no conocen los beneficios que aporta este método, por lo es necesaria la aplicación de esta investigación para transmitir la información de cuanto importante son los beneficios para el proceso de iniciación en el atletismo.

PREGUNTA N° 10

¿Estaría usted de acuerdo con participar activamente en el desarrollo de la investigación sobre la iniciación deportiva en el atletismo a través del programa de ejercicios Ludotécnicos?

Tabla N° 11.

Participación directa en la investigación

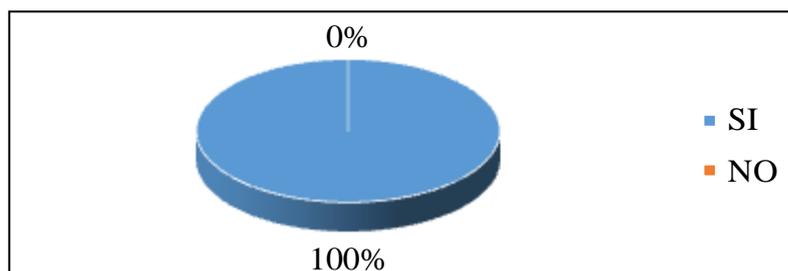
ALTERNATIVA	F	%
SI	6	100%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 11.

Participación directa en la investigación



Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población objeto de estudio los resultados en relación con la pregunta son, 6 de los docentes que representan el 100% manifiesta que SI, estarían gustosos de participar en esta investigación. Razón por la cual se deduce que los docentes no conocen del método más actual para el proceso de enseñanza-aprendizaje llamado Ludotécnico de aplicación en las carreras de medio fondo, necesario para mejorar la técnica y la táctica a través de actividades lúdicas.

2.5.2. ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA

PREGUNTA N° 1

¿Conoce usted que es el atletismo?

Tabla N° 12.

Conoce que es el atletismo

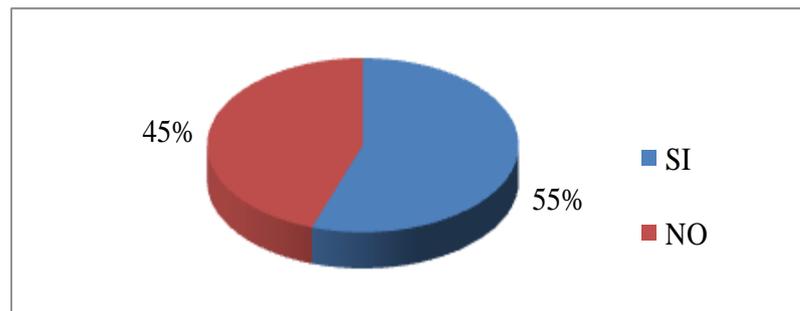
ALTERNATIVA	F	%
SI	120	55 %
NO	97	45%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N°12.

Conoce que es el atletismo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población encuestada de estudiantes, el 55% responden que SI, conocen que es el atletismo, mientras que el 45% responde que NO saben que es este deporte. Por lo tanto se puede deducir que los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi conocen pero no aplican las diferentes actividades para el atletismo.

PREGUNTA N° 2

¿Cuál de las siguientes actividades físicas es de su preferencia?

Tabla N° 13.

Actividades físicas de preferencia

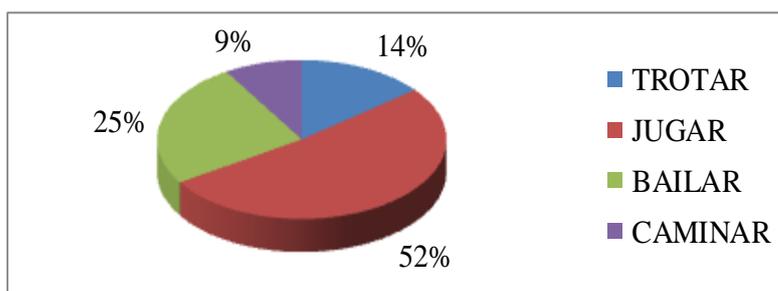
ALTERNATIVA	F	%
TROTAR	31	14 %
JUGAR	112	52 %
BAILAR	55	25 %
CAMINAR	19	9 %
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 13.

Actividades físicas de preferencia



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Considerando la totalidad de la población de estudiantes encuestada, con el 52% es decir más de la mitad han repuesto que le gusta jugar, en tanto que el 25% responde su predominio por el baile, con el 14% les gusta trotar, con el 9% tienden a caminar. Razón por la cual se deduce que a los estudiantes encuestados no les gusta trotar y mucho menos lo que es el atletismo de medio fondo, motivo por el cual es de gran relevancia aplicar esta investigación en la institución.

PREGUNTA N° 3

¿Con que frecuencia realiza usted actividad deportiva dentro de la Institución Educativa?

Tabla N° 14.

Frecuencia con la que realiza actividad deportiva

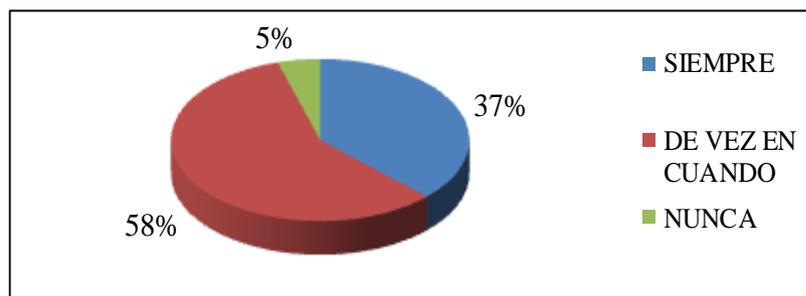
ALTERNATIVA	F	%
SIEMPRE	81	37%
DE VEZ EN CUANDO	126	58%
NUNCA	10	5%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 14.

Frecuencia con la que realiza actividad deportiva



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada, el 58% responden realizar actividad deportiva con frecuencia, el 37% contestó de vez en cuando, llegando a un 10% que nunca. Por lo tanto se deduce que a más de la mitad de los estudiantes, les gusta realizar con frecuencia actividad física en la Institución Educativa, razón por la cual es necesario aplicar actividades lúdicas de motivación.

PREGUNTA N° 4

¿Cuál de las actividades deportivas que a continuación se enumeran son de mayor gusto para usted?

Tabla N° 15.

Las actividades de mayor gusto

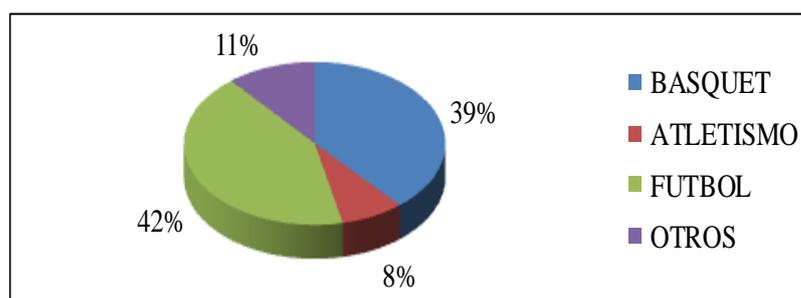
ALTERNATIVA	F	%
BASQUET	84	39%
ATLETISMO	17	8%
FUTBOL	92	42%
OTROS	24	11%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 15.

Las actividades de mayor gusto



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los estudiantes encuestados, el 42% tienen el predominio por el fútbol, seguido por el básquet con un 39%, con el 11% otro tipo de deportes, respondiendo con el 8% el atletismo. Razón por la cual se deduce que a los estudiantes de la Unidad Educativa no les gusta el atletismo, pero si otro tipo de deportes, por lo que es necesario la aplicación de esta investigación para iniciar en el atletismo con proceso de enseñanza formativo-educativos acorde a las exigencias actuales.

PREGUNTA N° 5

¿Sabe usted cuales son las pruebas de medio fondo y fondo en atletismo?

Tabla N° 16.

Sabe cuáles son las pruebas de medio fondo

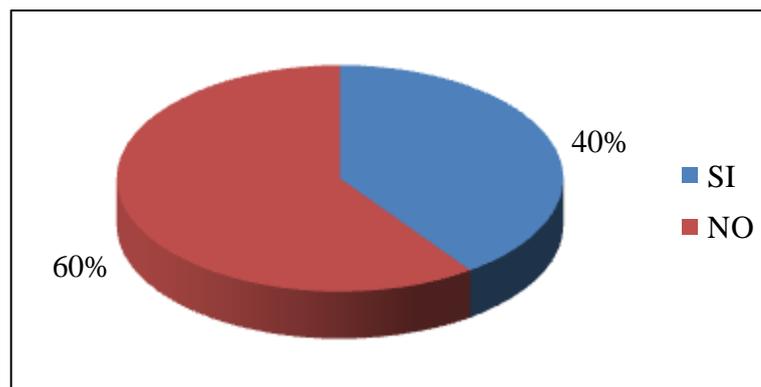
ALTERNATIVA	F	%
SI	87	40%
NO	130	60%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 16.

Sabe cuáles son las pruebas de medio fondo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 60% de la población encuestada respondió que NO, conocen cuáles son las pruebas de medio fondo en el atletismo, pero el 40% manifiesta que SI, tienen conocimiento de estas pruebas atléticas, Razón por la cual se deduce que los estudiantes no conocen las pruebas atléticas de medio fondo, peor aún aplican en la práctica.

PREGUNTA N° 6

¿Conoce los beneficios que brinda la aplicación de juegos en la iniciación deportiva del atletismo?

Tabla N° 17.

Beneficios de los juegos en la iniciación del atletismo

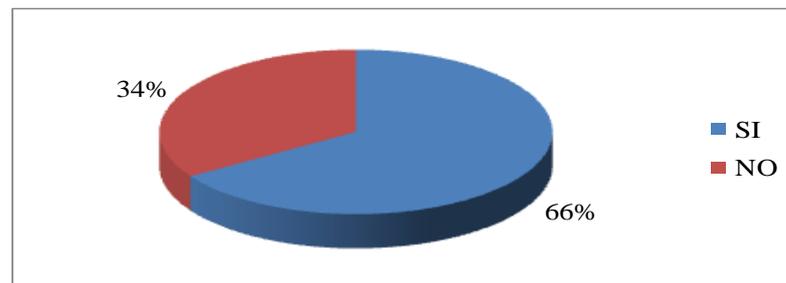
ALTERNATIVA	F	%
SI	143	66%
NO	74	34%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 17.

Beneficios de los juegos en la iniciación del atletismo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los estudiantes encuestados, el 66% respondieron que SI, saben los beneficios que tienen los juegos al ser aplicados en el atletismo, en tanto que el 34% no tiene conocimiento de esto. Motivo por el cual se deduce que los estudiantes conocen de los beneficios que aporta las actividades ludotécnicas pero que por motivos varios no se los aplica a la hora de enseñar.

PREGUNTA N° 7

¿Sus profesores de Educación Física, utilizan los juegos para la enseñanza del atletismo?

Tabla N° 18.

Utilizan los juegos para la enseñanza del atletismo

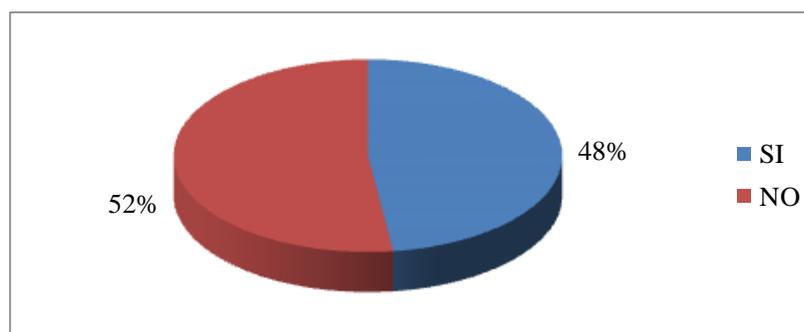
ALTERNATIVA	F	%
SI	104	48 %
NO	113	52 %
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 18.

Utilizan los juegos para la enseñanza del atletismo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 52% de la población encuestada responde que NO, se aplican los juegos para el proceso enseñanza-aprendizaje del atletismo de medio fondo, mientras que el 48% fundamentan que SI, aplican estos juegos. Razón por la cual se deduce que no todos los docentes aplican juegos para la enseñanza del atletismo, por tal motivo es vital la aplicación de este programa de actividades ludotécnicas.

PREGUNTA N° 8

¿Le gustaría que los profesores apliquen juegos en el Proceso Enseñanza Aprendizaje para adquirir la técnica en las pruebas semifondo?

Tabla N° 19.

Juegos para el aprendizaje de la técnica de medio fondo

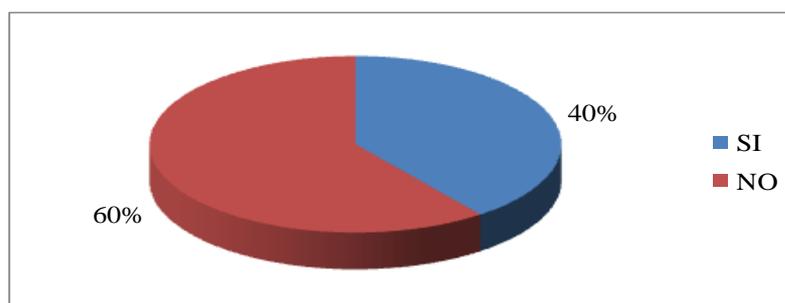
ALTERNATIVA	F	%
SI	86	40%
NO	131	60%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 19.

Juegos para el aprendizaje de la técnica de medio fondo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De todos los estudiantes encuestados, el 60% responden que NO, les gustaría que los docentes apliquen juegos para el aprendizaje de la técnica del atletismo de medio fondo, en tanto que el 40% manifiesta SI, es indispensable la aplicación de estos juegos. Razón por la cual se deduce que a los estudiantes no les gusta el atletismo, al no estar de acuerdo que los docentes de Educación Física apliquen juegos para el aprendizaje de la técnica para el atletismo de medio fondo.

PREGUNTA N° 9

¿Le han motivado sus profesores de Educación Física a practicar el atletismo de medio fondo en la institución educativa?

Tabla N° 20.

Le motivan sus profesores a practicar medio fondo

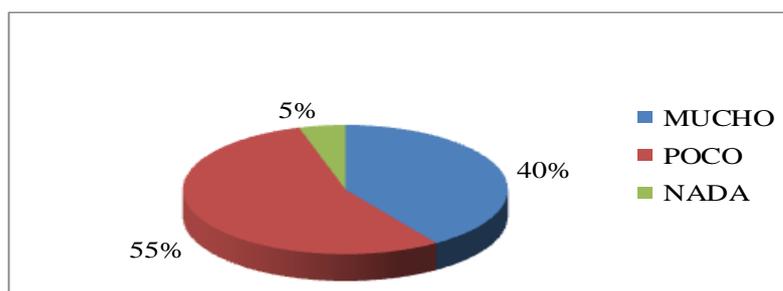
ALTERNATIVA	F	%
MUCHO	88	40%
POCO	119	55%
NADA	10	5%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 20.

Le motivan sus profesores a practicar medio fondo



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de la población objeto de estudio, el 55% responden ser poco motivados por los docentes de Educación Física a la práctica del atletismo de medio fondo, mientras que el 40% aporta que si les motivan, pero 5% manifiesta que para nada son motivados. Razón por la cual se deduce que los docentes no les motivan a la práctica del atletismo de medio fondo, motivo por el cual es necesaria la aplicación de este programa.

PREGUNTA N° 10

¿Le gustaría a usted participar activamente en el desarrollo de la investigación sobre un programa de iniciación deportiva en el atletismo en las pruebas de medio fondo?

Tabla N° 21.

Le gustaría participa en el desarrollo de la investigación

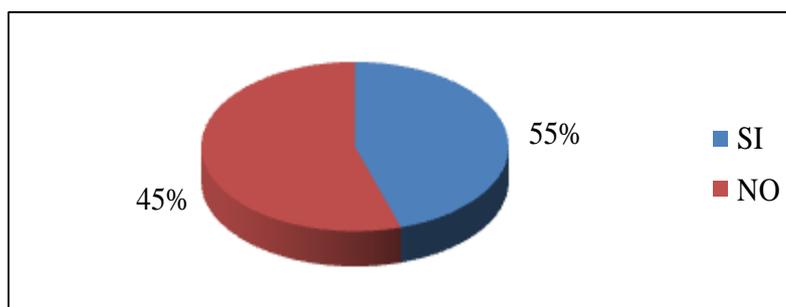
ALTERNATIVA	F	%
SI	118	45%
NO	99	55%
TOTAL	217	100%

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

Gráfico N° 21.

Le gustaría participa en el desarrollo de la investigación



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Machachi

Elaborado por: Tania de los Ángeles Cevallos Camacho

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los estudiantes encuestados, el 55% respondió que SI, están de acuerdo en participar con la investigación, con el 45% expreso que NO, les gustaría relacionarse en la participación de esta propuesta. Por lo cual el reto es conseguir que los estudiantes se integren, sean actores y participes de este programa.

2.6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.6.1. CONCLUSIONES

- ✓ Los estudiantes encuestados de la institución educativa manifiestan que los docentes de Educación Física no motivan a la práctica del atletismo
- ✓ Lamentablemente los docentes de Educación Física desconocen la edad correcta para la iniciación deportiva específicamente en el atletismo de fondo
- ✓ La Unidad Educativa Machachi no cuenta con ningún tipo de material teórico para la enseñanza-aprendizaje del atletismo en el cual el docente pueda apoyarse para planificar su clase.
- ✓ Los docentes y estudiantes manifiestan únicamente su deseo de colaborar en la elaboración del programa de trabajo ludotécnico sobre la iniciación deportiva en el atletismo y específicamente en las disciplinas de medio fondo.

2.6.2. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda a las autoridades y a los docente motivar a los alumnos a través de actividades ludotécnicas a practicar el atletismo de medio fondo
- ✓ Es necesario la capacitación de los docentes en aspectos sobre todo las edades de iniciación deportiva de los estudiantes específicamente en el atletismo.
- ✓ En virtud de lo analizado se puede recomendar a los docenes utilizar el medio más idóneo de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes el juego al cual se puede introducir el nuevo enfoque Ludotécnico
- ✓ Elaborar y aplicar de manera inmediata el programa de actividades Ludotécnicas para la enseñanza de lo que es la iniciación deportiva en el atletismo.

CAPÍTULO III

3.- DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1. DATOS INFORMATIVOS

TEMA: “PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014-2015”.

- ✓ **Institución:** Unidad Educativa “Machachi”.
- ✓ **Beneficiarios:** docentes, entrenadores, estudiantes Unidad Educativa.
- ✓ **Provincia:** Pichincha
- ✓ **Cantón:** Mejía.
- ✓ **Parroquia:** Machachi.
- ✓ **Barrio:** el Hogar
- ✓ **Tiempo estimado para la ejecución:** año lectivo 2014-2015.
- ✓ **Tesista:** Tania de los Ángeles Cevallos Camacho
- ✓ **Director de Tesis:** Lic. M.Sc. José María Bravo Zambonino.

3.2. PRESENTACION

Este trabajo investigativo se presenta como tentativa de solución al problema educativo que se ha detectado a través de las técnicas de investigación aplicadas en el segundo capítulo, se descubrió que los docentes de Cultura Física y entrenadores de la institución educativa objeto de estudio no toma en cuenta la Educación Física como una asignatura de trascendental relevancia dentro del campo formativo- educativo, peor aún realizan actividades dentro del área de Cultura Física.

Se presenta con un programa de iniciación deportiva el Atletismo para mejorar los procesos de enseñanza- aprendizaje el mismo que pretende ayudar con la introducción e iniciación al atletismo de medio fondo en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi, como estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi, específicamente de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la carrera de Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Por lo expuesto se propone un programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes de la Unidad Educativa “Machachi” durante el año lectivo 2014-2015.

3.3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Por los análisis arrojados en el siguiente trabajo investigativo se da a conocer las razones dificultades y logros obtenidos. Esto se justifica principalmente enfocándose a los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi:

La iniciación deportiva en educación física es una herramienta eficaz para el desarrollo integral de los jóvenes estudiantes, porque se da a conocer nuestra cultura ofreciendo una alternativa saludable para ocupar el tiempo libre de los Educandos, brindando la posibilidad de trabajar aspectos positivos en la

formación personalizada como conociendo su propio cuerpo, sus límites y posibilidades, mejorando su autoestima, el estado emocional, la independencia.

Para realizar la valoración al compañerismo, la solidaridad, la constancia y el cumplimiento de las normas, todos ellos son valores esenciales que están en los objetivos del currículo de educación y desde luego el deporte contribuye a la ampliación y mejora de la motricidad, objetivo más característico de la Educación Física

Esta investigación se centró en la iniciación deportiva del atletismo de medio fondo porque se consideró que es un deporte olvidado por muchos, quizás sus características técnicas y exigencia física sea sin embargo la ayuda de nuevos modelos de enseñanza, con un enfoque Ludotécnico se puede animar a los docentes a incluir este deporte en sus programaciones y conseguir del atletismo sea valorado por docentes de Educación Física.

De acuerdo a la investigación desarrollada en la Unidad Educativa “Machachi” se justifica que los profesores no se encuentran preparados en el campo de iniciación deportiva del atletismo adecuadamente para llevar adelante un plan de enseñanza aprendizaje en las disciplinas como: atletismo de medio fondo en los estudiantes de los octavos años de educación General Básica.

En lo referente a estudiantes y futuros deportistas carecen de una iniciación deportiva acorde a su edad y por ende de los fundamentos técnicos – tácticos indispensables. Los jóvenes estudiantes de la Unidad Educativa que participan en esta investigación no conocen el concepto básico del atletismo, así como no les gusta trotar evidencia de que el atletismo esta por ultimo siendo el apoyo básico del buen vivir.

De acuerdo con las actividades físicas no se manifiestan entusiastas, lo hacen de vez en cuando, de la misma manera profesores-entrenadores no tiene claro los conceptos de cuan importantes es la iniciación deportiva en el atletismo, el mismo que se debe enseñar prioritariamente a edades correspondiente, ni cuáles son los nuevos enfoques de enseñanza de los principales gestos técnicos.

Se pudo constatar que los docentes como la institución no poseen ninguna programa de actividades ludotécnicas ni tampoco lo han desarrollado de modo grupal e individualmente para que se guíen en la ejecución del proceso enseñanza – aprendizaje, tampoco llevan una planificación diaria donde conste las actividades a desarrollar en cada una de las clases de educación física específicamente en el atletismo de medio fondo, además se evidencio que no llevan registros de observación que se producen en las jornadas de trabajo.

Es importante realizar evaluaciones que permitirán rectificaciones del caso, además necesario recalcar al momento los docentes- entrenadores ejecutan la clase práctica no existe un orden adecuado al momento de aplicar la clase, por ejemplo, si en la parte central va a realizar ejercicios de definición con las fases de la zancada, el calentamiento debe estar enfocado específicamente a este aspecto de la zancada a través de lo Ludo técnico, es decir aplicar el juego conjuntamente con la técnica esto no se lo realiza en las clase prácticas de Educación Física.

Esto ha provocado que los estudiantes no tengan una adecuada formación de iniciación apropiada que se refiere a iniciación deportiva del atletismo de medio fondo y se utilice a otras instituciones educativas para que tengan un mejor procedimiento para iniciar el nivel de atletismo que se ven reflejados en los juegos deportivos inter institucionales e intercolegiales, los cuales no importe quien gane sino que intenten poner en práctica lo

aprendido del proceso de enseñanza–aprendizaje, justificando la existencia de un programa guía para mejorar el aprendizaje, encaminados a un mejor proceso de iniciación en el atletismo de medio fondo.

3.4 OBJETIVOS

3.4.1. OBJETIVOS GENERALES

1. Proporcionar a los docentes-entrenadores de la Unidad Educativa “Machachi” un programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje a través de actividades ludotécnicas.

3.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar la importancia de la iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo en los estudiantes de la Unidad Educativa “Machachi”
2. Capacitar a los docentes-entrenadores de la Unidad Educativa sobre el uso de este programa guía de ejercicios Ludotécnicos aplicados en el atletismo de medio fondo.
3. Dotar de un programa a través de la información pertinente al atletismo de medio fondo.

3.5. INSTRUCCIONES

La presente propuesta se trata de un Programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en los alumnos de la Unidad Educativa Machachi, del Cantón Mejía, Provincia de Pichincha.

La cual se desarrolló en su contenido la explicación de cómo son los procesos de enseñanza de las actividades ludotécnicas para motivar siendo aplicados por los docentes y estudiantes, con la cual se pretende el abandono de metodologías tradicionales, para utilizar las nuevas tendencias metodológicas con la aplicación del nuevo modelo ludotécnico de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo, de esta manera desarrollar las habilidades-destrezas de los estudiantes, mediante la presentación de este programa guía para que los mismos sean facilitados se difunda esta estrategia de actividades ludotecnicas a través de la planificación y estructuración de juegos en el proceso educativo, la cual mejorara evidente la problemática de iniciar el atletismo de medio fondo.

3.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA





DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

El presente programa de trabajo investigativo sirvió de manera eficiente a los docentes en general, y entrenadores aplicados en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi para su proceso de enseñanza aprendizaje, formación e iniciación en el atletismo de medio fondo, de tal modo que los estudiantes pudieron acceder a los beneficios que tiene la correcta iniciación en lo que es atletismo.

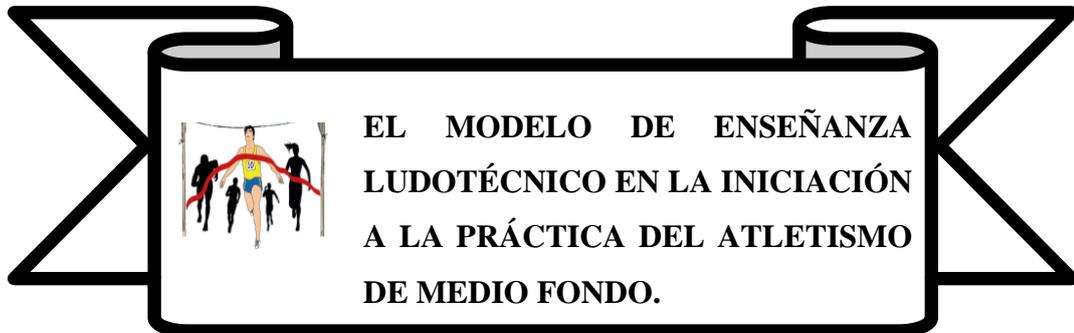
La creación de este instructivo de trabajo ha sido de gran utilidad a los docentes -entrenadores a realizar con frecuencia el proceso de enseñanza aprendizaje a los estudiantes logrando desarrollar sus habilidades y capacidades en la práctica de iniciación del atletismo.

La creación de este instructivo de trabajo ha sido de gran utilidad a los docentes -entrenadores a realizar con frecuencia el proceso de aprendizaje a los estudiantes logrando desarrollar habilidades y capacidades en la práctica de iniciación en el atletismo.

El objetivo del programa de iniciación en el atletismo fue motivar, a la vez masificar este deporte desde edades acordes al estudiante para obtener una correcta formación deportiva, así como también con la práctica de esta disciplina deportiva se encomendó en alejar al estudiante del sedentarismo también de aquellos vicios que en la actualidad están asechando con los jóvenes estudiantes.

Con esta investigación se pudo ayudar a los docentes - entrenadores, para que tengan un programa que sirvió de guía para la ejecución de un plan acorde a las clases en Educación Física, específicamente encaminado a la enseñanza del Atletismo de medio fondo en edades correspondientes a su iniciación ,desarrollo y capacidad del estudiante.

Al considerar la falta de contenido científico en la institución educativa para realizar un programa, la Tesista propone elaborar un programa de juegos ludotécnicos para la enseñanza e iniciación del atletismo de medio fondo dirigido a los(as) estudiantes, el cual contara con la siguiente información:



Con este programa se puede dar un enfoque metodológico para la enseñanza del atletismo en la Unidad Educativa Machachi. El modelo de enseñanza Ludotécnico ofrece una alternativa a la enseñanza tradicional de la práctica del atletismo.

Siendo su principal objetivo, que los estudiantes aprendan la técnica de las diferentes disciplinas atléticas de medio fondo desde su comprensión, priorizando el dominio motor, pero sin olvidar el aspecto cognitivo y el socio afectivo.

Es así que este programa metodológico para la enseñanza del atletismo tiene como eje central la **PROPUESTAS LUDOTECHNICAS** es decir basadas en los juegos, los mismos que se fueron introduciendo poco a poco las reglas técnicas que hacen referencia a alguno de los elementos o de las fases en las que ha sido dividida la disciplina atlética.

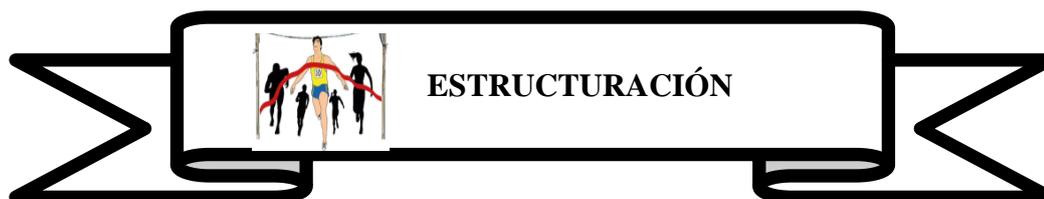
Este programa se caracteriza por el alto nivel de contenido y compromiso de participación de los alumnos en las tareas que se desarrollaron, parte del movimiento de la disciplina atlética de medio fondo a través de la regla técnica, una forma jugada, y suficiente número de oportunidades sea practicada por todos, siempre disfrutando con las tareas que están realizando.

**EL MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO PLANTEA CADA
SESIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA EN 4 FASES:**

DOMINIOS PRIORIZADOS EN EL MODELO LUDOTECNICO	
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	DOMINIO PRIORIZADO DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la disciplina y propuesta de desafíos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Afectivo
<ul style="list-style-type: none"> • Propuestas Ludotécnicas <ul style="list-style-type: none"> ○ Propuestas globales 	<ul style="list-style-type: none"> • Motor • Afectivo
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión y puesta en común 	<ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Afectivo



A pesar de ser un Modelo de Enseñanza novedoso y del que no existen evidencias que profesionales de la Educación Física lo hayan puesto en práctica como tal, es un tipo de programa metodológico basado en el juego para mejorar la técnica, de modo que prevalece el ámbito motor junto con el cognitivo para el aprendizaje de la técnica atlética que ha de ser consciente y significativo a la práctica jugada que se realiza. También se incide sobre el dominio afectivo a través de las propuestas ludotécnicas y globales.



ESTRUCTURACIÓN

Este modelo posee una estructura de sesión compuesta por cuatro fases metodológicas:

1. **La primera fase** es la presentación global y propuesta de desafíos, donde al inicio de la sesión el profesor trata de introducir o repasar la disciplina atlética que se está enseñando mediante un ejemplo práctico y aprovecha para lanzar una pregunta o desafío que han de solucionar los estudiantes durante el transcurso de la sesión.
2. **La segunda fase** son las propuestas ludotécnicas, se dan una serie de juegos modificados a los que se les introduce alguna regla relacionada con la técnica de la disciplina a aprender, el educando, jugando, practica los elementos técnicos de los que está compuesta la prueba atlética .
3. **La tercera fase** son las propuestas globales, donde haciendo uso del juego se busca crear una situación que los educandos tengan que practicar todos los elementos técnicos trabajados en la fase anterior, mediante una actividad que conlleve la ejecución completa de la disciplina atlética.
4. **La cuarta y última fase** es la reflexión y puesta en común, el docente reúne a todo el grupo para encontrar respuesta a la pregunta lanzada al inicio de la sesión y resuelve otras dudas que se han planteado durante la reunión y que son de interés general.



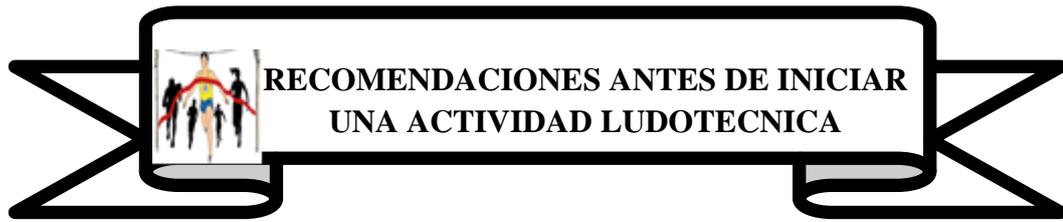
CARACTERÍSTICAS DE LA PROPUESTA

- ✓ Elevado nivel de compromiso
- ✓ Inclusión de reglas técnicas
- ✓ Suficiente número de oportunidades
- ✓ Diversión y placer
- ✓ Prioriza el ámbito motor y el cognitivo
- ✓ Dominio afectivo.



POR QUÉ REALIZAR ACTIVIDAD LUDOTÉCNICA?

- ✓ Aumenta la capacidad de coordinación
- ✓ Fortalece la técnica y la táctica del atletismo
- ✓ Mejora las funciones cognitivas
- ✓ Reduce el riesgo a desarrollar sedentarismo y por ende la obesidad
- ✓ Promueve a la práctica de la actividad física a través del atletismo
- ✓ Mejora la actividad cardiovascular de los estudiantes
- ✓ Mejora la concentración
- ✓ Aumenta la capacidad de resistir en las pruebas de medio fondo



RECOMENDACIONES ANTES DE INICIAR UNA ACTIVIDAD LUDOTECNICA

Los docentes- entrenadores, u otras personas que se encarguen de manejar el programa Ludotécnico deben tomar algunas consideraciones que se detallan a continuación:

- ✓ Explicar a los estudiantes la importancia de la práctica deportiva
- ✓ Recomendar que antes de dar inicio este plan de clases de actividad ludotécnico tiene que hacer un chequeo médico.
- ✓ Indicar sus limitaciones y fortalezas
- ✓ Preguntar que deporte practican y con qué frecuencia e intensidad.
- ✓ Motivar a los estudiantes a realizar actividad física a través del atletismo
- ✓ Tener paciencia actitud positiva y sentido del humor corregir sin reproches y reforzar positivamente a lo largo de la sesión.



IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LUDOTECNICAS

A lo largo del desarrollo evolutivo y cronológico de los estudiantes dentro del proceso de Enseñanza Aprendizaje los docentes deben saber diferenciar la edad básica de iniciar en el atletismo de medio fondo, es por esta razón que se debe tomar en cuenta a los jóvenes estudiantes comprendidos entre 10-12 años de edad de la Unidad Educativa, donde obligatoriamente se deben cambiar los procedimientos de iniciar en el atletismo formativo y educativo, así como también la adopción de normas y reglas la cual incide

en el programa de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo a través de las actividades Ludotécnicas.



EIDADES DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO

Uno de los conocimientos importantes que los docentes y entrenadores necesitan saber sobre los estudiantes son las etapas de desarrollo y crecimiento de los educandos en edad escolar, que es cuando se produce la iniciación deportiva dentro de la Institución Educativa.

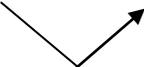
E aquí unas pautas generales que pueden ser útiles para una adecuada iniciación deportiva en el atletismo:

- **Antes de los seis años:** Es necesario motivarlo a jugar y ser físicamente activo a través del juego.
- **De 6 a 10 años:** Hacerlo despertar interés por los deportes, haciendo énfasis en divertirse y aprender habilidades básicas. A esa edad los niños no tienen las hormonas necesarias para producir grandes adaptaciones fisiológicas al entrenamiento.
- **De 11 a 15 años:** Es ocurrente motivarlos a participar en muchos deportes, por ende aprenda las técnicas adecuadas.
- **De 16 a 18 años:** A esta edad ya está listos para cargas de entrenamiento más altas y para entrenamiento especializado, incluyendo pesas. Aun así recuerde que todavía no es un adulto y no debe ser sometido a las cargas de un adulto ni a las presiones de la competición prolongada.

Cuando a un estudiante se le han dado los estímulos apropiados el deporte genera en él actitudes positivas sobre un estilo de vida saludable, refuerza su

habilidad para interactuar con otros compartiendo experiencias emocionales y físicas, y desarrolla una percepción positiva de su imagen corporal.

SIMBOLOGIA DEL MOVIMIENTO

SIMBOLOGIA	DESCRIPCION
	LOGOTIPO DEL PROGRAMA
	ATLETA A
	DOCENTE
	DESPLAZAMIENTO
	IR HACIA LA IZQUIERDA
	IR HACIA LA DERECHA
	CAMBIOS DE DIRECCION
	DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG.
	PARTIDA LLEGADA

**PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN
EL ATLETISMO DE MEDIO FONDO**

 MACRO PLANIFICACIÓN		
PRIMER PARCIAL	SEGUNDO PARCIAL	TERCER PARCIAL
Programa 1 ✓ Iniciación en el atletismo	Programa 2 ✓ Fases de la partida	Programa 4 ✓ Técnicas de la carreras de medio fondo
	Programa 3 ✓ Fases de la zancada	Programa 5 ✓ Tácticas de las carreras de medio fondo

PROGRAMA DE LAS ACTIVIDADES LUDOTECNICAS DE INICIACION DEPORTIVA EN



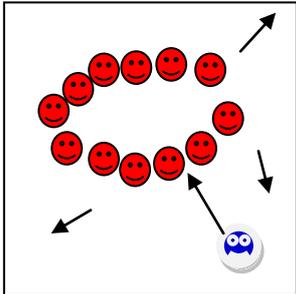
EL ATLETISMO DE MEDIO FONDO

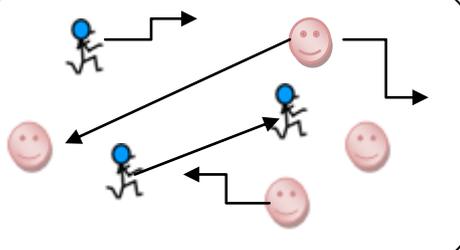
- PROGRAMA 1	INICIACIÓN EN EL ATLETISMO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptación ✓ Aplicación ✓ Análisis y control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades ludotécnicas
- PROGRAMA 2	FASES DE LA PARTIDA ALTA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Salida ✓ Desplazamiento ✓ Llegada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades ludotécnicas
- PROGRAMA 3	FASES DE LA ZANCADA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cabeza ✓ Tronco ✓ Brazos ✓ Braceo ✓ Pies 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades ludotécnicas
- PROGRAMA 4	TECNICA DE LA CARERRA DE MEDIO FONDO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoyo, ✓ Impulso ✓ Vuelo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades ludotécnicas
- PROGRAMA 5	TACTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pone su ritmo ✓ Sprint ✓ Polivalente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades ludotécnicas



DESARROLLO DEL PROGRAMA DE LAS ACTIVIDADES LUDOTECNICAS

PROGRAMA NRO. 1 INICIACIÓN	
Actividad Ludotécnica: Nro. 1	QUITAR LA COLA AL GATO
Presentación	*Conocen esta actividad lúdica quitar la cola al gato
Edad	10-14 años
Destreza con criterio de desempeño	*Correr en diferentes direcciones, ritmos, desde diferentes lugares.
Medios	*Humanos , patio, pito, cinta adhesiva y un papel tipo cola
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<p>*Colocar una pieza de papel cortado en forma de cola en la parte posterior de los alumnos</p> <p>*El docente explica que se la debe quitar la cola al gato.</p> <p>*El estudiante se desplazara en diferentes direcciones, ritmos por la cancha almenos dos minutos. Este sin dejarse quitar la cola por su compañero</p> <p>*Sale de la actividad quien este sin la cola</p> <p>*Culmina la actividad cuando el docente suena el silbato con el tiempo transcurrido de dos minutos, y se verifica cuantos están sin su cola.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> </div>
Variantes – propuestas globales	<p>*Los jugadores pueden llevar esta cola en la rodilla o en la cabeza</p> <p>*El tiempo puede aumentar o disminuir</p> <p>*Los grupos pueden formarse según el caso</p>
Indicador esencial de evaluación	*Corre en diferentes ritmos, direcciones desde los diversos puntos estratégicos
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<p>*¿Cuál ha sido la dificultad que encontró en este deporte?</p> <p>*¿Cómo piensa que podría mejorar su resistencia?</p>

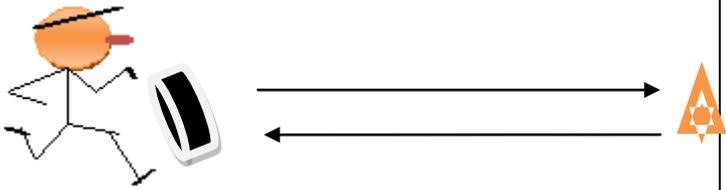
Actividad Ludotécnica: Nro. 2	 CORRE QUE LA VIUDA TE PERSIGUE
Presentación	- ¿Han participado este juego corre que la viuda te persigue?
Edad	- Estudiantes de 10 a 12 años
Destreza con criterio de desempeño	- Fomentar la iniciativa por la práctica del atletismo de medio fondo y la colaboración entre compañeros.
Medios	- Humanos.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - El docente sorteá al estudiante que va hacer la viuda que persigue. - Este se ubicara a una distancia considerada por el profesor. - El dialogo se inicia entre la viuda y el grupo de estudiantes. <ul style="list-style-type: none"> ▪ VIUDA: quien quiere a la viuda ▪ ESTUDIANTES: Contestan ¡nadie! ▪ VIUDA: ¿Por qué? ▪ ESTUDIANTES: ¿porque es una viuda? ▪ VIUDA: ¿Qué es lo que más les gustaría? ▪ ESTUDIANTES: ¿Nada que venga de ti? ▪ VIUDA: ¡a! es así como me quieren a mi ▪ ESTUDIANTES: Todos salen corriendo 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Al pronunciar la frase ¡a! es así como me quieren a mí, todos los estudiantes que estaban formado el circulo rompen y salen corriendo en la zona delimitada por el docente, el estudiante que es atrapado pasa a ser las veces de viuda. - Pueden ser hasta 2, 3,4, dependiendo el grupo para hacer más emotivo, dinámico y divertido.
Indicador esencial de evaluación	- Corren en diferentes direcciones a diferentes ritmos sin importarles el cansancio y la fatiga.
Reflexión de la actividad Ludotécnica.	¿Cuál ha sido la dificultad que encontraron durante el desarrollo del juego ludotécnico de iniciación al atletismo?

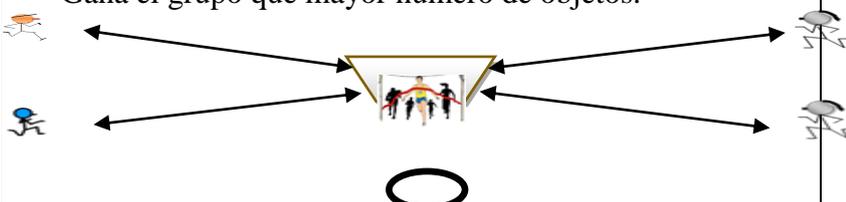
Actividad Ludotécnica: Nro. 3	 GALLOS Y GALLINAS
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Han participado este juego de los gallos y las gallinas?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes de 10 a 12 años
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar y practicar juegos Ludotécnicos con reglas sencillas para iniciarse en lo que es el atletismo.
Medios	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - El docente propone a los estudiantes a componer dos grupos de estudiantes en igualdad de números, por lo que un grupo serán los gallos y el otro las gallinas. - Este se ubicaran a una distancia considerada por el profesor, donde delimitara una línea central. - Se ubicaran dos puntos de salvación uno por lado, donde estos llegaran a salvar a sus compañeros atrapados por los gallos y las gallinas y viceversa, <div data-bbox="855 931 1342 1205" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> - Ganan aquel grupo que en un tiempo delimitado hayan atrapado más calos o gallinas
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - La distancia y direcciones - La forma de correr, pueden ser solo con los brazos en posición recta o el cuerpo semi inclinado hacia el frente. - Además se pueden desarrollar en parejas o tríos.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Emplean la participación ferviente durante el juego de iniciación al atletismo.
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<p>¿Qué es lo novedoso, al cual aportarían un cambio y con que, para dar paso a lo que es la iniciación atlética?</p>

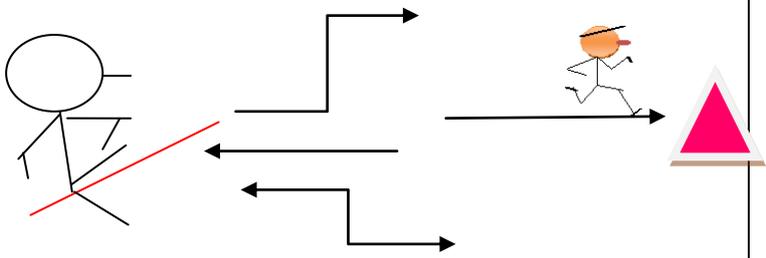


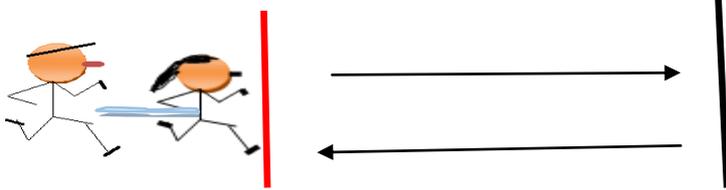
PROGRAMA NRO. 2: SALIDA, DESPLAZAMIENTO, LLEGADA.

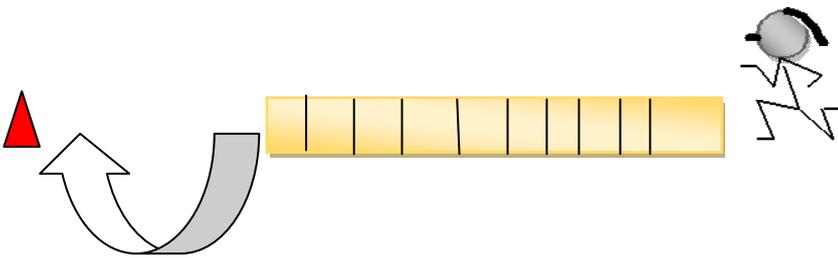
Actividad Ludotécnica Nro. 1	<p style="text-align: center;">PASOS CORTOS RELAJADOS CON ENTUSIASMO</p>
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Conocen este tipo de actividad Ludotécnica?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10-13 años
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecutar las carreras de resistencia describiendo y demostrando procedimientos técnicos
Medios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Patio, pito, cronometro, conos.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Todo los alumnos ubicarse detrás de la línea de partida delimitada para desarrollar el juego ▪ Indicar como se va ejecutar los pasos cortos relajados con entusiasmo ▪ No es competencia , se verifica quien desarrolla mejor ▪ Procurar llegar a la línea de meta ganan si todos llegan al mismo tiempo <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> </div>
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasos medios, paso largos y extra largos, lateralmente, hacia atrás. ▪ Poner ritmo y si es posible música.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecutan las carreras de resistencia según los pasos indicados
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo deliberan que se puede mejorar la salida, llegada en el atletismo?

Actividad Ludotécnica: Nro. 2	 CORRE CON LA RUEDA
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocen el juego de correr con la rueda?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes de 10 a 12 años
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar procedimientos técnicos de desplazamiento para ejecutar las pruebas de medio fondo.
Medios	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos, ruedas.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - Para dar inicio al juego es necesario organizar en grupos de tres estudiantes con una rueda, sea esta de caucho, plástico, lata. - Determinar la distancia a recorrer, para dar la vuelta y el cambio a la siguiente persona integrante del grupo, es así que seguirán hasta cuando el docente haya delimitado el tiempo convenido en un inicio del juego. - Ganan el grupo de estudiantes que mayor número de vueltas dieron durante el tiempo establecido. 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Puede variar el número de participantes y hasta puede ser individualmente. - Así como la distancia y el tiempo.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican procedimientos técnicos de desplazamiento durante el juego.
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<p>¿Cuál fue la parte más difícil del juego y que les gustaría cambiar para mejorar la salida y el desplazamiento?</p>

Actividad Ludotécnica: Nro. 3	 A RECOGER LO QUE SE ENCUENTRA EN LA CESTA
Presentación	¿Han participado en el juego a recoger lo que se encuentra en la cesta?
Edad	- Estudiantes de 10 a 12 años de edad.
Destreza con criterio de desempeño	- Demostrar procedimientos de la partida alta en el atletismo específicamente en las pruebas de medio fondo.
Medios	- Humanos, pelotas hechas de papel reciclable.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - En necesario organizar a los estudiantes en grupos homogéneos e inclusivos, e el cesto con las pelotas de papel. - Seguidamente explicar a los alumnos como se va a desarrollar el juego, hacerlos enumerar, para formar hileras en los grupos correspondientes, de tal modo que se ubicaran en las esquinas delimitadas y el cesto con pelotas en el centro. - A la voz del docente salen los números que les nombro y así sucesivamente seguirá nombrando cada uno de los números. - Gana el grupo que mayor número de objetos. 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Se pueden recoger dos objetos, uno por cada mano. - La salida puede ser sentados o de espaldas al cesto.
Indicador esencial de evaluación	- Demuestran procedimientos de la partida alta de aplicación en las pruebas de medio fondo.
Reflexión de la actividad Ludotécnica	- ¿Qué es lo que más le dificulta durante la actividad Ludotécnica?

Actividad Ludotécnica: Nro. 4	 CARRERA SUAVE A LA DE, A LA IZ, ALFRENTTE.
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Han participado en el esta actividad Ludotécnica?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> - Estudiantes entre los 10 a 12 años de edad
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan y demuestran procedimientos técnicos de salida y desplazamiento
Medios	<ul style="list-style-type: none"> - Humanos, patio.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - Conformar grupos de estudiantes para dar inicio a la actividad Ludotécnica. - El juego se inicia con la distribución de los grupos en distintas posiciones y con los colores de la bandera ecuatoriana - De modo que cuando el docente llame el color correspondiente y de la dirección estos salen en esa dirección indicada, - Termina el juego cuando todos los integrantes del grupo han participado y colaborado 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede desarrollar con números , edades destinadas, implementos designados de educación física, - Las direcciones pueden ser laterales, horizontales.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecutan y demuestran procedimientos técnicos de salida desplazamiento durante la actividad ludotécnico.
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<p>¿Cuál fue la parte más difícil del juego y que les gustaría cambiar para mejorar la salida y el desplazamiento?</p>

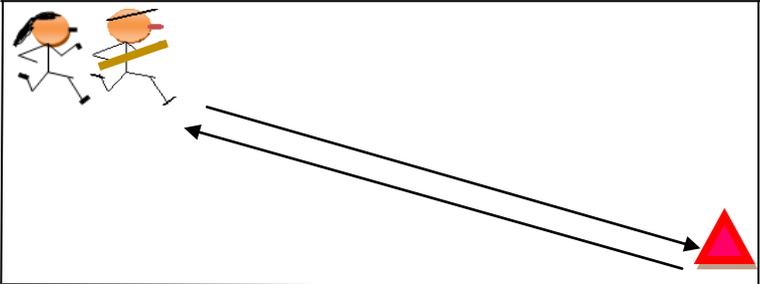
PROGRAMA NRO. 3 FASES DE LA ZANCADA: APOYO, IMPULSO, VUELO.	
Actividad Ludotécnica N° 1	 CORRE HASTA PASAR LA CERCA
Presentación	- Conocen este tipo de juego Ludotécnico para conseguir la zancada
Edad	- Estudiantes 10-14 años
Destreza con criterio de desempeño	- Aplica procedimientos técnicos para ejecutar las carreras de medio fondo
Medios	- Patio ,tiza , más King, sogá
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - Se ubican detrás de la línea en parejas uno detrás del otro. - El estudiante que se encuentra detrás, debe sostener con la sogá por la cintura - A la señal los jugadores salen hacia la línea de meta - El primer participante intenta correr lo más rápido que puede en tanto; - El segundo participante no lo deja ir debe sostenerlo hasta que llegue con la cual se adquiere la zancada perfecta para el atletismo 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede ir hacia atrás, al lado derecho e izquierdo. - Se puede variar en el ritmo, es decir el participante numero dos dejara ir más rápido o más lento al número uno
Indicador esencial de evaluación	- Aplica correctamente los pasos para la zancada perfecta
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál ha sido la dificultad que encontró al desarrollar este juego? - ¿Cómo piensa que podría mejorar su zancada?

Actividad Ludotécnica N°. 2	 <p style="text-align: center;">CARRERA DE IDA Y VUELTA SOBRE UNA ESCALERA.</p>
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> Han practicado alguna vez esta actividad Ludotécnica.
Edad	<ul style="list-style-type: none"> 10-12 años
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar procedimientos técnicos de las fases de la zancada en coordinación de pierna y brazo sobre la escalera.
Medios	<ul style="list-style-type: none"> Materiales del medio, palos, soga de la misma distancia y dos conos, pito, patio.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> Organización: Se colocan dos marcas visibles con un cono uno en la salida y el otro después de 10 metros y pasen el recorrido de la escalera, la distancia para ejecutar la carrera va hacer de 35 metros, 10 metros son salida hasta la escalera que serán 15m y 10 hasta el otro cono y giran alrededor de él y regresa. A la señal del profesor saldrán hacia las escaleras ida y vuelta solevando los muslos o rodillas arriba. va a ganar el equipo que lo realice en menor tiempo posible. Habilidad: Salida de pasos transitorios y la coordinación entre los pasos de la escalera. 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden realizar la coordinación frontal, hacia atrás, costado derecho e izquierdo con los dos pies con un solo pie, distancias más largas.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra procedimientos de la técnica de las fases de la zancada
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo sería posible mejorar las fases de la zancada en coordinación con los brazos y pies?



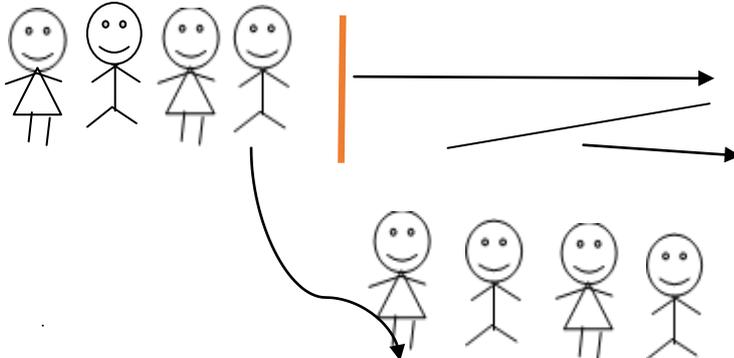
PROGRAMA NRO. 4 LA TÉCNICA

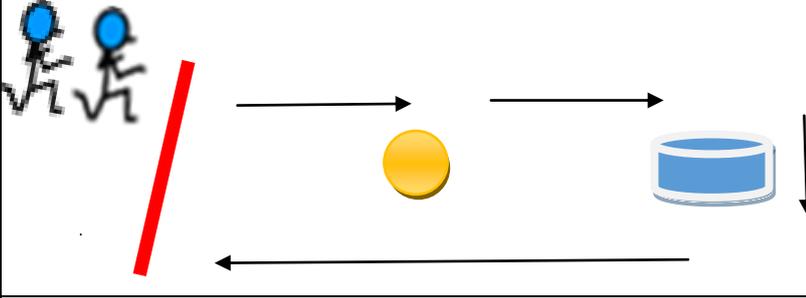
Actividad Ludotécnica: Nro. 1	ADIENTRAMIENTO EN TERRENO RELLENO
Presentación	- ¿Han escuchado hablar sobre este juego ludotécnico?
Edad	- 10 hasta los 14 años de edad.
Destreza con criterio de desempeño	- Demostrar procedimientos técnicos desarrollados en el juego para ejecutar las carreras de medio fondo.
Medios	- Patio, tizas, papeles.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar en equipos de cuatro participantes, corren a un ritmo moderado a cada 100 metros deben realizar 10 talones atrás y 10 rodillas al frente - Los integrantes del equipo no se pueden separar ni llegar uno primero, llegan todos iguales, gana el equipo que corra mayor distancia en minutos. - Habilidad, arrancada, pasos transitorios y normales - Los estudiantes deben mantener la postura adecuada para evitar lesiones e inconvenientes. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar el tiempo, la distancia de los ejercicios a realizar - Cambiar los ejercicios de ejecución y su número de repeticiones
Indicador esencial de evaluación	- Demuestra procedimientos técnicos en el juego
Reflexión de la actividad Ludotécnica	- ¿Cuál ha sido la dificultad que encontró en este juego?

Actividad Ludotécnica: Nro. 2	 A RECORRER LA DISTANCIA CON EL PALO DE ESCOBA
Presentación	- ¿Conocen el juego de a correr la distancia con el palo de escoba?
Edad	- Estudiantes de 10 a 12 años
Destreza con criterio de desempeño	- Aplicar procedimientos técnicos de desplazamiento con el palo de escoba para ejecutar las pruebas de medio fondo.
Medios	- Humanos, palos de escoba o similares.
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> - El docente organiza a los estudiantes los equipos - Se empieza con la respectiva explicación y demostración con la distancia la cual se va a correr, en este caso en la cancha los equipos se ubican en las dos esquinas opuestas. - A la señal del silbato los primeros salen con el palo de escoba entre los brazos a una velocidad de resistencia considerable, gira en el otro extremo de la cancha y regresa dando el pase al segundo integrante del grupo. - Ganan el grupo de estudiantes que en el tiempo establecido dio el mayor número de giros. <div style="text-align: center;">  </div>
Variantes – propuestas globales	- Puede variar el número de participantes y hasta puede ser individualmente, al mismo modo puede variar el tiempo y los
Indicador esencial de evaluación	- Aplican procedimientos técnicos de desplazamiento durante el juego.
Reflexión de la actividad Ludotécnica	¿Cuál fue la parte más difícil del juego y que les gustaría cambiar para mejorar la salida y el desplazamiento?



PROGRAMA NRO. 5 LA TÁCTICA

Actividad Ludotécnica: Nro.1	CAMBIO DE VAGONES
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ¿Han escuchado hablar sobre esta actividad ludotécnica?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> Edad compresa entere 10 a 12 años.
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> Aplica procedimientos tácticos para ejecutar las carreras de medio fondo
Medios	<ul style="list-style-type: none"> Patio, silbato, cronometro, conos o similares
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes se ubican en grupos de cuatro, para desarrollar la carrera de cambio de vagones en grupo Formar una columna en la línea de partida de manera que los vagones se enumeran, vagón al número uno, dos, tres y el cuatro encabeza el uno y el resto le sigue, al silbato cambia de vagón. Al sonar el pito sale y sigue corriendo en diferentes direcciones, siguiente silbato se cambian de vagones pasa el segundo a ser el primero, al siguiente silbo pasa el tres a ser primero y por ultimo silbo pasa el número cuatro a ser primero. Finaliza al cambiar todos de vagones. 
Variantes – propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden conformar grupos más grandes Colores de vagones
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona y aplica formas técnicas para hacer carreras de medio fondo, tomando en cuenta la preparación ludotécnica
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué es más dificultoso que usted no pudo desarrollar y de con que lo cambiaria?

Actividad Ludotécnica: Nro.2	 CORRER POR UN TIEMPO
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ¿han escuchado hablar sobre este juego ludotécnico de masificación al atletismo de medio fondo?
Edad	<ul style="list-style-type: none"> 10-14 años.
Destreza con criterio de desempeño	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar procedimientos tácticos en beneficio de mejorar la técnica del atletismo de medio fondo.
Medios	<ul style="list-style-type: none"> Patio, silbato, cronometro, conos o similares
Descripción o propuesta de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> El docente organiza a los estudiantes en grupos o parejas y explica y demuestra el juego a desarrollar. Los estudiantes deberán ubicarse detrás de la línea y a cada obstáculo deberán recoger el objeto correspondiente para llevarlo a la meta y dar la partida con una palmada al siguiente estudiante. El juego finaliza cuando ha culminado todos los integrantes del grupo y se verifica el mejor tiempo posible entre los grupos participantes. 
Variantes propuestas globales	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden conformar grupos más pequeños o grandes La distancia puede ser cambiada por el docente La forma de correr pasos cortos, largos.
Indicador esencial de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra procedimientos Ludotécnicos durante la actividad para mejorar la táctica en las pruebas de medio fondo
Reflexión de la actividad Ludotécnica	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo piensa ganar más ritmo y mantener la resistencia en esos juegos para mejorar la técnica del atletismo de medio fondo?

3.7. CONCLUSIONES

- ✓ Se reunió todo lo necesario para ser aplicadas en las actividades Ludotécnicas, motivándolos a realizar movimientos de toda índole en las clases de Educación Física, sobre todo por la práctica continua, sistemática del atletismo específicamente en las prueba de semi fondo

- ✓ Se determinó que las actividades ludotécnicas ayudaron a mejorar el trabajo en equipo y grupal durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que todos se divirtieron y fortalecieron los lasos de amistad y compañerismo.

- ✓ Los docentes de la Unidad Educativa Machachi son los responsables de aplicar las diferentes técnicas más actuales a sus alumnos, para que sea exitosa y permita alcanzar los más altos rendimientos.

3.8. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda la utilización de este programa de actividades ludotécnicas de aplicación en los estudiantes de la Unidad Educativa Machachi con el propósito de mejorar el proceso enseñanza-aprendizaje.
- ✓ Incentivar a los estudiantes a mejorar sus su rendimiento a través de la aplicación de este programa cuya finalidad es motivar a la práctica del atletismo.
- ✓ Comprometer a los docentes de la Unidad Educativa Machachi el cumplimiento de las diferentes actividades.

3.8. PLAN OPERATIVO

“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJOAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MACHACHI”, CANTON MEJIA, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO LECTIVO 2014-2015”.

FASES	META	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	RESULTADOS
SOCIALIZACIÓN	Socializar las actividades ludotécnicas para incentivar a la práctica del deporte	Presentación de la propuesta a las autoridades, profesores de Educación Física y entrenadores de la institución educativa.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Humano ✓ Espacio físico 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tania Cevallos ✓ Autoridades y docentes de la institución educativa. 	Integración de los jóvenes estudiantes, docentes de Educación Física y alegados, a una mejor iniciación a la práctica del atletismo de medio fondo.

EXPLICACIÓN	Explicar las actividades ludotécnicas de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo.	Exponer las actividades ludotécnicas para mejorar la iniciación deportiva en el atletismo y por ende la táctica y la técnica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Humanos ✓ Espacio físico adecuado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tania Cevallos ✓ Autoridades de la institución educativa 	
DEMOSTRACIÓN	Demostrar la fase de aplicación en las actividades ludotécnicas de iniciación al atletismo específicamente de semifondo.	Demostrar las cuatro fases a seguir en un plan de clase para las actividades ludotécnicas. Paso N° 1; presentación Pasó N° 2, propuesta Ludotécnica. Pasó N° 3; propuesta global. Paso N° 4; reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ficha de la actividad Ludotécnica. ✓ Humanos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tania Cevallos 	<p>Conocimiento adquirido durante la aplicación de la actividad Ludotécnica.</p> <p>Empleo del tiempo en beneficio del desarrollo de los educandos.</p>

4. BIBLIOGRAFÍA

4.1. BIBLIOGRAFÍA CITADA

- ✓ **Abad. (2007).** *Iniciacion deportiva.*
- ✓ **Anton. 2001.** *Deporte y escuela.* Barcelona : Corporeizando, 2001. pág. 27. Vol. I.
- ✓ **Blazquez, D. 1999.** *La iniciacion deportiva y el deporte escolar.* Barcelona: Inde.
- ✓ **Castejon Oliva, F,J. 2001.** *Iniciacion Deportiva.* Madrid : s.n., 2001. pág. 17.
- ✓ **Contreras, Onofre y Otros. 2005.** *Motivos para el abandono de la practica deportiva.* Cuenca : s.n., 2005. pág. 41. Vol. 102.
- ✓ **Curriculo de Educacion Fisica. 2012.** *Deporte.* Quito : Editogram, 2012. pág. 175.
- ✓ **Curiculo de Educación Fisica. 2012.** *Iniciacion Deportiva.* [ed.] Editogram. Quito : s.n., 2012. pág. 176.
- ✓ **Dome, C. 2015.** *Iniciacion Deportiva.* 2015. pág. 8.
- ✓ **Figuroa, A. 2009.** *El deporte.* Buenos Aires : revista, 2009, pág. 138.
- ✓ **Freu. 2001.** *Proceso de Enseñanza Aprendizaje.* 2001, pág. 56.
- ✓ **Gago. 1995.** *Modelos de sitematizacion del Proceso de enseñanza - Aprendizaje.* primera. 1995. pág. 78.
- ✓ **Martinez Muñoz, L. 2008.** *El deporte y la escuela.* Almeria.
- ✓ **Ley del Deporte, Educacion Fisica y Recreacion. 2010.** *Deporte.* Quito : Registro Oficial, 2010. pág. 18.

- ✓ **Onofre. 2009.** Iniciacion en un deporte.
- ✓ **Petrovsky. 1988.** *Las edades evolutivas.* Madrid : MEC, 1988. pág. 416.
- ✓ **Sanchez Diaz, Williams. 2004.** *Planificacion Curricular-Cultura Fisica.* segunda. Quito : s.n., 2004. pág. 17.
- ✓ **Suarez, Antonio. 2012.** Iniciacion al Atletismo. 2012. pág. 2.
- ✓ **Velazquez Buendia, R. 2004.** *Enseñanza Deportiva Escolar y Educacion.* [ed.] Biblioteca. Madrid : s.n., 2004. pág. 195.

4.2. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ✓ **Aguila, y otros. 2000.** *Principios del entrenamiento deportivo.* [aut. libro] Carcia, y otros. Madrid : Gymnos, 2000, Vol. 1, pág. 90.
- ✓ **Alcobas y otros, 2011.** [Esportivo.wikispace.com.atletismo.pdf](http://Esportivo.wikispace.com/atletismo.pdf).
- ✓ **Blasquez, J. 1995.** *Iniciacion a los deportes de equipo.* Barcelona.
- ✓ **Blasquez, D. 2010.** *La iniciacion deportiva y el deporte escolar.* Barcelona : INDE, 2010. pág. 54.
- ✓ **Castejon Oliva, F,J. 2001.** *Iniciacion Deportiva.* Madrid : s.n., 2001. pág. 17.
- ✓ **Castro P. 1997.** *Metodologia para la enseñanza.* 1997. pág. 101.
- ✓ **Cervello, y Santos Rosa, Dj 2000.** *Motivación en las clases de Educación Física:* s.n, pag.5-70.
- ✓ **Contreras, Onofre y Otros. 2005.** *Motivos para el abandono de la practica deportiva.* Cuenca : s.n., 2005. pág. 41. Vol. 102.
- ✓ **Coubertin, P. 1889.** deporte escolar.

- ✓ **García, y otros.2000.***Finalidades de la iniciación deportiva.* Madrid : Gymnos, 2000, Vol. 1, pág. 90.
- ✓ **García Antonio, Ruiz Francisco y Casimiro Antonio. 2008.** *Nuevas Tendencias Metodologicas.* Madrid : Gymnos, 2008. pág. 27.
- ✓ **Espitia, Pedro. 2008.** *Atletismo el deporte rey.* Bogota : Mundo Cultural, 2008, págs. 2-11.
- ✓ **Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas, Alfredo. 2004.** *Metodologia del Entrenamiento Deportivo.* 3. Habana : Cientifico-Tecnica, 2004. pág. 7. Vol. 4.
- ✓ **Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola, Alfredo. 1988.** *Bases Metodologicas del Entrenamiento Deportivo.* Habana : Cientifico-Tecnica, 1988. págs. 15-21.
- ✓ **Gimenez, F. 2003.** *El deporte en el marco de ls Educacion Fisica.* Sevilla : Wauncenlen, 2003. págs. 78-81.
- ✓ **Hernandez Moreno, J. 1994.** *Fundamentos del deporte.* Barcelona : INDE, 1994. pág. 16.
- ✓ **Hernandez, M, y otros. 2000.** *Iniciacion de los deportes desde su estructura y dinamica.* [ed.] INDE. Barcelona : s.n., 2000, pág. 485.540.
- ✓ **Ley del Deporte Educacion Fisica y Recreacion. 2010.** *Deporte.* Quito : s.n., 2010. págs. 18-29.
- ✓ **Libro de los Deportes. 2009.** *Deporte Individuales.* [ed.] Campo. Segunda. Armenia : KINESIS, 2009. págs. 517-520.
- ✓ **Morgan y otros. 2014.** *Modelos Actuales de Iniciación depotiva.* Agora.2014.pag.104-121.
- ✓ **Perez, J.1995.***Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.*1995.pag.45.
- ✓ **Petrovsky. 1988.** *Las edades evolutivas.* Madrid : MEC, 1988. pág. 416.

- ✓ **Ruiz, Francisco, García, Antonio y Casimiro, Antonio. 2008.** *Nuevas Tendencias Metodológicas*. Madrid : Gymnos, 2008. págs. 48-49.
- ✓ **Sanchez Diaz, Williams. 2004.** *Planificacion Curricular-Cultura Fisica*. segunda. Quito : s.n., 2004. pág. 17.
- ✓ **Sotomayo, wilian. 2009.** *Libro de los deportes*. Segunda. Armenia : KINESIS, 2009. págs. 517-519.
- ✓ **Valero, A. y otros 2006.** *Propuestas Ludotecnicas* (Primera ed.). (Retos, Ed.) Barcelona, España.
- ✓ **Velazquez Buendia, R. 2004.** *Enseñanza Deportiva Escolar y Educacion*. [ed.] Biblioteca. Madrid : s.n., 2004. pág. 195.
- ✓ **Volco, M., & Filin. 1989.** *Seleccion Deportiva*. Moscú, URSS: Vneshorgizdat.

ANEXOS

ANEXO A



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y

HUMANÍSTICAS

ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA

EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA

ENCUESTA

Encuesta dirigida a los docentes de la Unidad Educativa “Machachi” de la ciudad de Machachi, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha

TEMA: “INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015”

OBJETIVO:

Conocer la percepción del atletismo en los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa Machachi, sobre el proceso enseñanza-aprendizaje, con la finalidad de recabar información pertinente a dicho deporte.

INSTRUCCIONES:

- La encuesta es solo para recopilar información para el desarrollo de la investigación concerniente al deporte del atletismo.
- Lea detenidamente antes de contestar, escoja una sola alternativa.
- Marque con una **X** la respuesta correcta.

1. ¿Usted como docente tiene conocimiento de la iniciación deportiva del atletismo?

✓ SI

✓ NO

2. ¿Cuál de las siguientes actividades deportivas son practicadas por los estudiantes?

✓ FUTBOL

✓ BAEQUET

✓ ATLETISMO

✓ OTROS

3. ¿Cómo profesional de Cultura Física, conoce la edad ideal para la iniciación deportiva en el atletismo?

✓ 6 A 8 AÑOS

✓ 8 a10 AÑOS

✓ 10 a 12 AÑOS

4. ¿Usted como docente planifica actividades ludo-técnicas en los procesos de enseñanza – aprendizaje específicamente en el campo del atletismo?

✓ SI

✓ NO

5. ¿Qué tipo de metodología usted aplica en los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes?

✓ SI

✓ NO

6. ¿Usted conoce los nuevos modelos pedagógicos, para la enseñanza de las carreras de medio fondo?

✓ SI

✓ NO

7. ¿Usted como docente durante los procesos de enseñanza aprendizaje motiva a sus estudiantes a la práctica del atletismo?

✓ SI

✓ NO

8. ¿Planifica actividades de iniciación al atletismo para motivar el aprendizaje de este deporte?

✓ SI

✓ NO

9. ¿Tiene conocimiento de los beneficios de la aplicación del método ludotécnico en los procesos de iniciación deportiva en el atletismo de medio fondo?

✓ SI

✓ NO

10. ¿Estaría usted de acuerdo con participar activamente en el desarrollo de la investigación sobre la iniciación deportiva en el atletismo a través del programa de ejercicios Ludotécnicos?

✓ SI

✓ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO B



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS

**ESPECIALIZACIÓN: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA

Encuesta dirigida a los señores estudiantes de la Unidad Educativa “Machachi” de la ciudad de Machachi, Cantón Mejía, Provincia de Pichincha

TEMA: “INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL ATLETISMO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MACHACHI, CANTÓN MEJÍA, PROVINCIA DE PICHINCHA, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2014 – 2015”

OBJETIVO:

Conocer la percepción del atletismo en los estudiantes de los octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Machachi, sobre el proceso enseñanza-aprendizaje, con la finalidad de recabar información pertinente a dicho deporte.

INSTRUCCIONES:

- La encuesta es solo para recopilar información para el desarrollo de la investigación concerniente al deporte del atletismo.
- Lea detenidamente antes de contestar, escoja una sola alternativa.
- Marque con una **X** la respuesta correcta.

1. ¿Conoce usted que es el Atletismo?

- SI
- NO

2. ¿Cuál de las siguientes actividades físicas es de su preferencia?

- ✓ TROTAR
- ✓ JUGAR
- ✓ BAILAR
- ✓ CAMINAR

3. ¿Con que frecuencia realiza usted actividad deportiva dentro de la Institución Educativa?

- ✓ SIEMPRE
- ✓ CASI SIEMPRE
- ✓ NUNCA

4. ¿Cuál de las actividades deportivas que a continuación se enumeran son de mayor gusto para usted?

- BASQUET
- ATLETISMO
- FUTBOL
- OTROS

5. ¿Sabe usted cuales son las pruebas de medio fondo y fondo en atletismo?

- ✓ SI
- ✓ NO

6. ¿Conoce los beneficios que brinda la aplicación de juegos en la iniciación deportiva del atletismo?

✓ SI

✓ NO

7. ¿Sus profesores de Educación Física, utilizan los juegos para la enseñanza del atletismo?

✓ SI

✓ NO

8. ¿Le gustaría que los profesores apliquen juegos en el Proceso Enseñanza Aprendizaje para adquirir la técnica en las pruebas semifondo?

✓ SI

✓ NO

9. ¿Le han motivado sus profesores de Educación Física a practicar el atletismo de medio fondo en la institución educativa?

✓ MUCHO

✓ POCO

✓ NADA

10. ¿Le gustaría a usted participar activamente en el desarrollo de la investigación sobre un programa de iniciación deportiva en el atletismo en las pruebas de medio fondo?

✓ SI

✓ NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO C

SECCION DE FOTOGRAFIAS

Unidad Educativa "Machachi"

Presentación del programa en el salón de clases



Presentación del programa en la práctica



Jugando al calentamiento



Actividades para mejorar la técnica de la zancada



Actividades del programa ludotécnico con material reciclable desarrollado por los estudiantes



Métodos alternativos para desarrollar las actividades ludotécnicas y mejorar la técnica y táctica del atletismo de medio fondo.



Mejorando la resistencia a través del juego con los globos y en equipo



Momento de diversión através del juego guiando a las personas con capacidades especiales de visivas.



Culminación con el respectivo estiramiento para mejorar la flexibilidad



