

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**PROGRAMA “ATLETISMO EDUCATIVO” EN LA**  
**FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL**  
**PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS**  
**DURAN MARTEL, HUÁNUCO**

**LINEA DE INVESTIGACIÓN: EDUCACIÓN DE CALIDAD,**  
**DESARROLLO Y COMPETITIVIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE DOCTOR EN CIENCIAS**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**TESISTA: HUAYNATES TRINIDAD ANDRES ALEJANDRO**  
**ASESOR: DR. ROJAS FLORES AGUSTIN RUFINO**

**HUÁNUCO - PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

A mi Madre Julia Estela Trinidad Jesús, por su apoyo incondicional y guiarme por el camino de la virtud y los valores morales.

## **AGRADECIMIENTO**

A los docentes de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, quienes con sus conocimientos y enseñanzas me inculcaron los valores morales, éticos y profesionales.

A mi familia por su apoyo incondicional, esfuerzo, colaboración para cumplir toda meta anhelada.

Al Dr. Agustín Rufino Rojas Flores por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad, conocimiento científico, y por las experiencias compartidas.

## RESUMEN

La investigación tiene como objetivo “Determinar si al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021”, el estudio es de tipo cuantitativo y se aplica en un grupo de muestra compuesta por 26 estudiantes como grupo experimental y el grupo control constituida por 26 estudiantes. Como resultados se obtuvo que, las dimensiones velocidad, resistencia y fuerza en la práctica de atletismo se tiene una diferencia significativa en el grupo experimental lo que no sucede en el grupo control. Y se concluye que, de acuerdo a los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2= 1,8$ ) y experimental ( $X^2= 18,05$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que, al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis.

***Palabras claves:*** Deporte, formación, educación física.

## ABSTRACT

The objective of the research is to "Determine if applying the Educational Athletics Program influences sports training in primary level students of the Marcos Duran Martel - Amarilis - 2021 Educational Institution", the study is quantitative and is applied in a group sample made up of 26 students as an experimental group and the control group made up of 26 students. As results, it was obtained that the dimensions of speed, resistance and strength in the practice of athletics have a significant difference in the experimental group, which does not happen in the control group. And it is concluded that, according to the results obtained in the control group ( $X^2= 1.8$ ) and experimental group ( $X^2= 18.05$ ) we can see that  $X^2$  of the experimental group exceeds the critical value 3.84, so it rejects the null hypothesis, and we can affirm that, by applying the Educational Athletics Program, it influences sports training in primary level students of the Marcos Duran Martel - Amarilis educational institution.

**Keywords:** Sport, training, physical education.

## RESUMO

O objetivo da pesquisa é "Verificar se a aplicação do Programa de Atletismo Educacional influencia o treinamento esportivo em alunos do ensino fundamental da Instituição de Ensino Marcos Duran Martel - Amarilis - 2021", o estudo é quantitativo e é aplicado em uma amostra grupal composta por 26 alunos como grupo experimental e o grupo controle composto por 26 alunos. Como resultados, obteve-se que as dimensões de velocidade, resistência e força na prática do atletismo apresentam diferença significativa no grupo experimental, o que não acontece no grupo controle. E conclui-se que, de acordo com os resultados obtidos no grupo de controle ( $X^2= 1,8$ ) e no grupo experimental ( $X^2= 18,05$ ) podemos ver que  $X^2$  do grupo experimental excede o valor crítico 3,84, portanto, rejeita-se a hipótese nula, e podemos afirmar que, ao aplicar o Programa de Atletismo Educacional, influencia na formação esportiva dos alunos do ensino fundamental da instituição de ensino Marcos Duran Martel - Amarilis.

**Palavras-chave:** Esporte, treinamento, educação física.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT .....	v
RESUMO .....	vi
ÍNDICE .....	vii
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	11
1.1.    Fundamentación del problema .....	11
1.2.    Justificación e importancia de la investigación .....	13
1.3.    Viabilidad de la investigación .....	13
1.4.    Formulación del problema.....	14
1.4.1.    Problema general.....	14
1.4.2.    Problemas específicos .....	14
1.5.    Formulación de objetivos .....	14
1.5.1.    Objetivo general .....	14
1.5.2.    Objetivos específicos .....	15
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1.    Antecedentes de investigación .....	16
2.2.    Bases teóricas .....	17
2.2.1.    Programa de atletismo escolar .....	17
2.2.2.    ¿Por qué enseñar atletismo en la Educación Física?.....	18
2.2.3.    ¿Qué es el atletismo?.....	18
2.2.4.    El atletismo de iniciación.....	20
2.2.5.    Formación deportiva .....	21
2.2.6.    Etapas del desarrollo deportivo.....	21

2.2.7.	Modelo de desarrollo deportivo .....	22
2.2.8.	Formación básica deportiva. ....	24
2.2.9.	Formación deportiva .....	25
2.3.	Bases conceptuales .....	25
2.4.	Bases filosóficas .....	28
2.5.	Bases epistemológicas .....	29
2.6.	Bases antropológicas .....	30
SISTEMA DE HIPÓTESIS .....		31
3.1.	Formulación de las hipótesis .....	31
3.1.1.	Hipótesis general .....	31
3.1.2.	Hipótesis específicas .....	31
3.2.	Definición Operacional de las variables.....	32
3.2.1.	Variable Independiente .....	32
3.2.2.	Variable Dependiente.....	32
3.2.3.	Variables intervinientes.....	33
3.3.	Operacionalización De Variables .....	33
MARCO METODOLÓGICO .....		37
4.1.	Ámbito.....	37
4.2.	Tipo y nivel de investigación .....	37
4.3.	Población y muestra .....	37
4.3.1.	Descripción de la población .....	37
4.3.2.	Muestra y método de muestreo .....	38
4.3.3.	Criterios de inclusión y exclusión .....	38
4.4.	Diseño de investigación.....	38
4.5.	Técnicas e instrumentos .....	39
4.5.1.	Técnicas.....	39



4.5.2. Instrumentos .....	39
4.5.2.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos .....	39
4.5.2.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos ...	40
4.6. Técnica para el procesamiento y análisis de datos .....	40
4.7. Aspectos éticos .....	41
RESULTADOS.....	42
5.1. Análisis descriptivo .....	42
5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis .....	51
5.3. Discusión de resultados .....	59
5.4. Aporte científico de la investigación.....	60
CONCLUSIONES .....	61
SUGERENCIAS .....	62
REFERENCIAS.....	63
ANEXOS .....	65

## INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como objetivo determinar si al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021. Se desarrolló el programa en sesiones y actividades de aprendizaje para mejorar la velocidad, resistencia y fuerza en la práctica del atletismo.

En el primer capítulo, se planteó el problema de investigación donde se describe el problema, se formula la justificación, la viabilidad y se formulan los problemas general y específico, también los objetivos.

En el segundo capítulo, se muestra el marco teórico en la cual se describe los antecedentes, las bases teóricas, conceptual, filosófica, epistemológica y antropológica.

En el tercer capítulo, se expone las hipótesis, se definen las variables en forma conceptual y operacional.

En el cuarto capítulo, se presenta el marco metodológico donde se describe el ámbito, tipo, nivel y diseño de investigación, también se define la población y muestra. El diseño metodológico mostrándose la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos.

En el quinto capítulo, se presenta los resultados de la investigación, presentando el análisis descriptivo, inferencial, discusión de resultados y el aporte científico de la investigación.

Finalmente se presentan las conclusiones, las sugerencias respectivas, las referencias y los anexos.

## CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- **Fundamentación del problema**

En los últimos años no se obtiene logros significativos en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales a nivel del ámbito escolar en la disciplina deportiva de atletismo, no se evidencia programas, propuestas, estrategias y herramientas para la formación deportiva escolar, además de falta de infraestructura deportiva para la práctica de la disciplina de atletismo en la Región Huánuco.

“Los actuales cambios vertiginosos que tolera nuestra sociedad requieren que, las instituciones educativas apliquen estrategias, técnicas y programas que estén más acordes con las exigencias de la sociedad que se modifica con relativa rapidez y cada vez se vuelve más crítica”.

“El sistema educativo en el Perú presenta una diversidad de dificultades, durante el desarrollo progresivo en la educación física. Esto conlleva al escaso desarrollo de la formación integral del hombre del futuro”.

Según Escudero (2009) la Educación Física como asignatura integrante de los programas educacionales “constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad” e indica que es muy necesario e imprescindible su consideración en el proceso de formación de los educandos.

“En virtud de ello dependerá mucho, de la formación adecuada basada en el desarrollo de las inteligencias múltiples tal como desarrolla Howard Gardner y particularmente incidir en el desarrollo de la inteligencia kinestésica o cenestésica conducentes al fortalecimiento y mejoramiento de la calidad motriz del individuo”.

Parece que aún no existe seriedad en las propuestas, programas, capacitaciones y menos la predisposición por cambiar del Estado, además que los

docentes del nivel primaria no cuentan con una herramienta para que puedan aplicar en la formación deportiva de sus estudiantes.

La indiferencia, la desidia de algunos docentes de Educación Física, son los ingredientes que auspician comportamientos negativos y nocivos que repercuten directamente en la formación de los educandos básicamente en el desarrollo de la formación deportiva.

“El Plan Estratégico Sectorial Multianual (PESEM) 2012-2021, aprobado por Resolución Ministerial N° 0518-2012-ED, establece en sus políticas 9 y 10, la promoción de la actividad física regular, la recreación y el deporte a nivel escolar, juvenil y adulto para mejorar la calidad de vida de la población promoviendo el acceso, disfrute a la actividad física y deportiva para los niños, niñas y adolescentes como parte de su formación integral en el ámbito escolar y, mejorar el desempeño de los deportistas competitivos a nivel nacional e internacional. De este modo, se construyen las bases para un mejor aprendizaje como también para la promoción y desarrollo del talento deportivo de los estudiantes.

En concordancia con esto, el Ministerio de Educación aprobó mediante RM N° 034-2015-MINEDU, el Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar cuya finalidad es mejorar las condiciones para el desarrollo físico deportivo de los estudiantes del país, renovando la Educación Física y el Deporte Escolar para contribuir con el proceso de formación integral de los niños, niñas y adolescentes con habilidades cognitivas, físico-corporales y socio-afectivas que les permitan desenvolverse eficientemente, formando ciudadanos con un estilo de vida activa y saludable mejorando sus habilidades para la vida y formando semilleros para la alta competencia, promoviendo la participación masiva de los estudiantes en competencias deportivas que permitan la identificación del talento deportivo.

Es en este contexto en el que se enmarcan los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, ubicados en el segundo nivel del “Plan” como escenario ideal para la identificación del talento deportivo en las instituciones educativas a nivel nacional, fomentando la práctica de valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad, el juego limpio, la equidad e inclusión, la justicia, el trabajo en equipo

y cooperativo en un espacio seguro para desarrollar un ambiente de disfrute, sociabilización y encuentro intercultural. Los Juegos Deportivos Escolares Nacionales son la principal actividad del calendario deportivo escolar y permiten la participación universal de los escolares del II ciclo del nivel inicial (5 años), del ciclo del nivel primaria III, IV y V; del nivel secundaria VI y VII ciclo.

En tal sentido es necesario presentar una propuesta educativa, que se inicia con el objetivo de mejorar la Educación Física en relación a la formación deportiva, la promoción de capacidades, la adquisición de habilidades, destrezas básicas para facilitar promover el desarrollo integral de su personalidad en sus dimensiones cognitivas, afectivas y motrices.

Con el fin de contribuir al desarrollo adecuado de la educación proponemos presentar el proyecto Programa de atletismo educativo en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel– Amarilis – 2021.

- **Justificación e importancia de la investigación**

Dado que el Programa de Atletismo Educativo es una propuesta para el desarrollo en la formación deportiva en estudiantes de nivel primaria que, mediante la aplicación del mismo aporta para que otros docentes puedan aplicarlo, aun sin ser docente de la especialidad de Educación Física. El Programa contiene un conjunto de actividades para informarse sobre aspectos: técnicos de formación pedagógica y orientaciones básicas para ejecutarlo con sus estudiantes.

Es importante poner a prueba nuevas propuestas metodológicas para la enseñanza y aprendizaje del deporte y de la Educación Física con el propósito de servir para generar la captación de talentos deportivos y atletas en el ámbito escolar de nuestra Región para que puedan tener una formación sistematizada a efectos de mejorar su condición física, mental y social.

- **Viabilidad de la investigación**

El estudio es viable porque se prevé recursos humanos, financieros y materiales necesarios para su aplicación, se contó con el apoyo de los estudiantes

y docentes de la institución educativa Marcos Duran Martel– Amarilis. Además, se contó con diversas fuentes que facilitaron su aplicación en una realidad concreta durante el periodo de ejecución.

- **Formulación del problema**

- Problema general**

- ¿De qué manera influye el Programa de Atletismo Educativo en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?

- Problemas específicos**

- a. ¿De qué manera influye la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de la velocidad en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?
    - b. ¿De qué manera influye la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de la resistencia en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?
    - c. ¿De qué manera influye la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de fuerza en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?

- **Formulación de objetivos**

- Objetivo general**

- Determinar la influencia de la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021.

**Objetivos específicos**

- a. Determinar la influencia de la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.
- b. Determinar la influencia del Programa de Atletismo Educativo en la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.
- c. Determinar la influencia del Programa de Atletismo Educativo en la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de investigación

#### A nivel internacional

Rodríguez (2016) en su tesis concluye que “Se determinó que no existen procedimientos de formación para la implementación de nuevas disciplinas deportivas los trabajos realizados en las escuelas de fútbol de la localidad de Esmeraldas”.

Robles (2016) en su tesis define que “los principales motivos por los que los judokas se iniciaron en la práctica del judo son por la influencia directa de algún familiar, por recomendaciones del profesor de educación física y por comenzar a realizar un deporte que les sirviera como defensa personal”.

Según Sailema (2012) en su tesis “se verifica que los docentes y entrenadores de atletismo, vinculados con el manejo de deportistas con discapacidad visual no conocen las características psicomotrices de los atletas”.

#### A nivel nacional

Rivas (2018) en su tesis “se evidencia que a mayor actividad física los niveles de coordinación motora gruesa se potencian, siendo un logro inicial del Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar del MINEDU, que estableció que a partir del año 2014 el número de horas de Educación Física se incrementaban en 3 horas en las instituciones educativas emblemáticas, sumando 5 horas semanales”.

#### A nivel local

Carlos & Meltina (2016) en su tesis concluye que “en general, el 55,0% (22 docentes) presentaron nivel de actividad física moderado, 25,0% (10 docentes) nivel de actividad física alto y 20,0% (8 docentes) nivel de actividad física bajo. El predominio del nivel de actividad física moderado fue significativo estadísticamente ( $P \leq 0,014$ )”.



Según Lizana (2007) en su investigación concluye que “se confirma que un Programa de Educación Física en función a experiencias motrices significativas desde una perspectiva holística-heurística, influye en el desarrollo integral de la persona, permite desarrollar: la confianza en sí mismo; la libertad con responsabilidad; la actitud crítica; la capacidad de decisión y la actitud creativa e innovadora”.

Según Apac & Espinoza (1996), en la tesis concluye que “los niños de 9 a 12 años del Colegio Particular Nuestra Señora de Guadalupe en cuanto se refiere a la formación de entrada sobre fundamentos técnicos del futbol se encuentra deficiente de resultados de pretest lo que nos permitió aplicar un programa experimental. El Programa experimental de la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol a los niños de 9 a 12 años es eficiente porque dichos niños como consecuencia de la interrelación de los fundamentos demuestran calidad de rendimiento deportivo”.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Programa de atletismo escolar**

El Programa de Atletismo Escolar enseña habilidades básicas a principiantes y al mismo tiempo permite que los estudiantes en formación deportiva puedan desarrollar adecuadamente sus habilidades motrices básicas, físicas mediante una variedad de actividades y de juego. Este incremento en la velocidad de pies contribuye en gran medida a la mejora de la aceleración y las técnicas de cambio de dirección. “El Programa de Atletismo de Formación Deportiva también es una herramienta ideal para docentes y jóvenes deportistas de edades comprendidas entre los 6 y los 14 años, pues muestra facilidad en el aprendizaje de los movimientos, todos ellos directamente relacionados con la coordinación, el control y el ritmo” Segura (2011).

### **2.1.2 ¿Por qué enseñar atletismo en la Educación Física?**

Se considera que el Atletismo debe tener más presencia en las programaciones de Educación Física de primaria y secundaria por varias razones:

- a. “Ayuda a conseguir las competencias básicas marcadas por el currículo.
- b. El atletismo posee valor educativo en sí mismo: por su riqueza motriz, gran variedad de habilidades y destrezas básicas que comprende.
- c. Posee un valor antropológico y cultural implícito, ya que encontramos manifestaciones de este deporte a lo largo de toda la historia de la humanidad.
- d. Por último, porque una buena formación atlética sirve de base para el desarrollo de otros deportes como los de equipo. Y además puede ser un medio para desarrollar los contenidos de mejora de la condición física”.

### **2.1.3. ¿Qué es el atletismo?**

“El atletismo es considerado un deporte de base, por lo tanto, su práctica refleja los movimientos esenciales del ser humano en las siguientes especialidades: caminar, correr, saltar y lanzar.

El atletismo se define como deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. O como el conjunto de prácticas atléticas o ejercicios físicos (carreras, saltos, lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas y morales del hombre y que dan lugar a competiciones individuales o por equipos que se celebran en estadios u otras instalaciones adecuadas. Los eventos del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros.

El atletismo es el primer deporte practicado por el ser humano, debido a que es el más natural y el que se viene practicando desde el origen de la humanidad. Luego pasa a ser deporte de competición, que surge desde el

momento en que dos o más personas deciden apostar cuál es el primero en llegar a un lugar determinado”.

El atletismo es un deporte sobre todo individual y en determinados eventos de equipo, compuesto por movimientos naturales, como son correr, saltar y lanzar, que el ser humano realiza desde la aparición de la especie sobre la tierra, siendo una actividad fundamental en el desarrollo motor de los alumnos en Primaria, y base sobre la que se van a asentar otros deportes (Díaz Trillo, 1997).

Se denomina Atletismo en el ámbito curricular a un amplio conjunto de pruebas deportivas divididas en carreras, saltos y lanzamientos básicos. En el extra currículo se adicionan la marcha, carreras de semi y fondo, lanzamientos más especializados y las pruebas combinadas.

“En el atletismo hay dos tipos de eventos:

- a) Eventos de pista: que comprende las pruebas de carreras cortas, largas y con vallas.
- b) Eventos de campo: que comprende las pruebas de salto alto, con pértiga, largo y triple; así como los diversos tipos de lanzamientos.

De tales pruebas, el currículo de educación física incluye únicamente las que tienen aplicación en el campo escolar nacional.

### **Clasificación de las pruebas atléticas:**

El atletismo se divide hoy en día en modalidades de: pruebas de pista, campo y marcha atlética a nivel oficial y carreras populares.

Principales pruebas

#### **Carreras:**

- Carreras de velocidad: 100m, 200m, 400m.
- Carreras de vallas: 110m, 400m.
- Carreras de media distancia: 800m, 1500m, 3000m.
- Carreras de larga distancia: 5000m, 10000m, maratón (42,195 km).
- Carreras de relevos: 4x100m, 4x400m.
- Carreras de obstáculos: 300m.
- Marcha: 10 km, 20 km, 50 km. Concursos:

**Pruebas de salto**

Salto de longitud

Triple salto

Salto de altura

Salto con pértiga

**Pruebas de lanzamiento**

Lanzamiento de peso

Lanzamiento de disco

Lanzamiento de jabalina

Lanzamiento de martillo

Pruebas combinadas:

- Heptatlón
- Decatlón”

**El atletismo de iniciación**

El atletismo puede practicarse desde temprana edad en la escuela. J. Jolibois (1975) considera que el período comprendido entre los 6 y 8 años es la etapa adecuada para la iniciación deportiva, porque es la “edad del aprendizaje”. Las acciones y gestos naturales, como son las carreras, los saltos y lanzamientos practicados no con fines competitivos, ni con sometimiento a entrenamientos rígidos, conllevan al desarrollo de las capacidades físico motoras, como son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Cabe señalar que en esta etapa que corresponden a 1º, 2º y 3º grados de primaria es recomendable ahondar, además del atletismo, en la práctica de la gimnasia y la natación, por las propias características que cada uno de estos deportes posee, por el desarrollo de sus coordinaciones y el dominio de otro medio ambiente (medio acuático) que no es el usual y que proporcionará al niño seguridad en sí mismo, a parte de otros beneficios.

En el nivel de secundaria, la práctica del atletismo mejora la calidad del movimiento, desarrollando además las capacidades coordinativas, perceptivas,

el equilibrio y el dominio de su cuerpo en el espacio. También promueve en el juego la capacidad de relación del estudiante con sus compañeros, desarrollando valores como la solidaridad, el respeto mutuo, dominio de sus emociones y sentimientos, y la competencia sana, entre otros aspectos. De esta manera, contribuye a la formación individual y social del alumno preparándolo para su integración futura en la sociedad.

En principio, lo importante es realizar una preparación genérica y equilibrada, sin insistir en puntos localizados; la preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular. Es recomendable contar con la mayor variedad de ejercicios, juegos y pruebas atléticas.

### **Formación deportiva**

La Formación Deportiva permite un conocimiento más profundo de diferentes disciplinas deportivas en el Aprendizaje Deportivo, conocer las habilidades, destrezas básicas que permitan una práctica saludable y segura para oportunidad a estudiantes de satisfacer la necesidad de practicar deporte, contribuyendo de ese modo a la difusión de la disciplina del Atletismo, con un trabajo orientado a la promoción de deportistas hacia el alto rendimiento, formando, consolidando habilidades y destrezas deportivas de estudiantes comprendidas entre las edades de 05 años hasta los 16 años, por medio de la práctica deportiva, contribuyendo a la Educación y promoción de la salud de los estudiantes involucrados en el programa, así como la práctica de valores morales.

### **Etapas del desarrollo deportivo**

“Uno de los aspectos que siempre he considerado fundamentales en el atletismo son las etapas del desarrollo deportivo. Establecer los periodos de entrenamiento adecuados y definir qué, cuánto y cómo se entrena en cada uno de ellos es determinante en el futuro rendimiento de los atletas. Y no solo el rendimiento, creo que una correcta planificación deportiva desde la base

garantiza un desarrollo saludable y socialmente apropiado para el deportista, independientemente del nivel. Por tanto, el entrenamiento debe progresar de forma coherente con la evolución física, psicológica y social de los deportistas.

En este sentido tuvimos la suerte de contar en España no hace mucho con la experiencia del Wynn Gmitroski, fisioterapeuta y entrenador canadiense. En las últimas “Jornadas sobre el Presente y el Futuro de las Categorías Menores en el Atletismo” organizadas por la RFEA, este prestigioso entrenador presentó un esquema de las etapas deportivas instauradas en su país. En su charla se centró sobre todo en la etapa de los adolescentes, dando mucho énfasis al entrenamiento postural y preventivo, aunque en este post no voy a ir más allá y comentaré tan solo esta estructura que me pareció realmente interesante”.

### **Modelo de desarrollo deportivo**

“Comienzo activo (infancia): En esta etapa se introduce al niño en la actividad física, mediante juegos reglados o espontáneos, lo que Gmitrosky llama “juegos estructurados y desestructurados”. El fin es que haya una primera toma de contacto con la actividad física y que el niño realice la cantidad y el tipo de ejercicio necesaria para su desarrollo físico y mental, sin tener prácticamente en cuenta aspectos técnicos o competitivos”.

“Deporte Divertido (pre-pubertad): Aquí el énfasis se hace sobre la faceta lúdica del deporte. Se empieza con entrenamientos y competiciones de deportes reglados primando la diversión sobre los aspectos físicos o técnicos. Es necesario que se trabaje de forma multilateral ya que deben adquirir un buen abanico de habilidades motrices y una gran capacidad de aprendizaje. En resumen, las habilidades fundamentales del movimiento. Buen periodo para trabajar agilidad, equilibrio y coordinación”.

“Aprender a entrenar (pubertad): A partir de esta fase se empiezan a fijar los hábitos vitales y deportivos que les van a ayudar a formarse como deportistas. Se sigue con el desarrollo multilateral, siendo recomendable entrenar y participar en varios deportes o en diferentes disciplinas de un

deporte. El objetivo principal es conocer y aprender los aspectos básicos del entrenamiento: calentamiento, estiramientos, bases de la técnica, hábitos higiénicos, respeto, disciplina, etc. Se adquieren las habilidades básicas deportivas, se trabaja la condición física general y movilidad y se produce un primer periodo de desarrollo de la velocidad”.

“Entrenar para entrenar (adolescencia): Es en esta fase es cuando se suceden unos períodos determinantes para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y técnicas, lo que aquí denominamos fases sensibles del desarrollo. Gmitrosky habla de “ventanas críticas” y las encuadra en torno a los períodos de máximo ritmo de crecimiento de los adolescentes. Aquí empieza a cobrar mayor peso la parte física, debiendo estimular (siempre en su óptima medida) las capacidades físicas como la coordinación, velocidad, fuerza y resistencia aeróbica, para garantizar el máximo potencial de adaptación en un futuro”.

“Entrenar para competir (adulto joven): Este es el primer momento en donde la competición adquiere mayor importancia que otros aspectos. Se presupone ya una madurez física por lo que se establece ya una preparación específica para una prueba determinada. Ganar seguirá sin ser lo más importante, si no que aquí se deben afianzar los aspectos tácticos y psicológicos que permitan ser capaz de expresar el máximo rendimiento de un estado de forma determinado”.

“Entrenar para ganar (adulto maduro): Aquí la prioridad son los objetivos de rendimiento y no tanto los de aprendizaje y desarrollo. En esta fase ya se ha adquirido una madurez física y psicológica, a la vez que una estabilidad en la vida personal. Esto permite soportar la gran carga que suponen la presión de los resultados, los éxitos y los fracasos deportivos”.

“Activos para toda la vida: Una vez retirados del deporte de competición, los adultos deben seguir con la actividad física para mantenerse saludables durante el resto de su vida”.

“Sin embargo, hay que matizar varias cosas respecto a estas etapas. La duración de cada una depende por una parte del desarrollo individual del atleta y por otra del tipo de deporte, por lo que no pueden establecerse

periodos temporales estándar. En concreto el atletismo es un deporte de especialización tardía por lo que las fases se suceden mucho más despacio que en otros deportes como la gimnasia. Cada deporte tiene su “ventana”. Además, las etapas no son compartimentos estancos si no que la evolución de una a otra se sucede de manera gradual, muchas veces compartiendo objetivos unas con otras y con una interrelación entre ellas”.

### **Formación básica deportiva.**

“Todo niño debe ver posibilitado el *desarrollo normal* de sus talentos; para ello, no hay que considerarlo como un pequeño adulto.

En los países con una Educación Integral (mente y cuerpo), se sostiene una formación de base o general; una etapa intermedia, similar a nuestras Escuelas Deportivas, donde comienza a ser orientado hacia una actividad específica, y el deporte en competencia.

Quien concurre en formación básica deportiva estará motrizmente apto para realizar cualquier acción en general. Así será recibido en una Escuela Deportiva donde los Profesores deben “tecnificar” la soltura motriz del alumno para adecuarla a los gestos deportivos del deporte que se trate. El Técnico no debe perder tiempo en agilizar movimientos, esto forma parte de formación básica deportiva.

Es esta la fase anterior a la pubertad, según Meinel – Schnabel (1977), la de Mayor aprendizaje motor.

El entrenamiento con miras a la obtención de una técnica, se basa en las experiencias motoras anteriores y requiere de la maduración del sistema nervioso central y un equilibrio entre el crecimiento longitudinal y ancho del cuerpo.

La técnica de un deporte conforma un estilo, una secuencia ideal de movimientos, que para ser obtenida requiere el afianzamiento previo de aspectos físicos e intelectuales.

Al hablar de este programa, hay dos rubros elementales que nunca se pueden perder de vista: niño y movimiento”.



## **Formación deportiva**

“La Formación Deportiva, como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro”.

“Estas características denotan por sí mismas, la duración del mencionado proceso, el cual se inicia con la participación del niño desde edades tempranas en las actividades lúdicas y posteriormente en las clases de Educación Física, hasta llegar al llamado Deporte de Rendimiento, manteniéndose en todas las fases como invariante, la presencia de un pedagogo como regente de toda la actividad”.

“Ahora bien, la presencia de estas tres fases dentro del proceso de Formación Deportiva se convierte en el elemento que le imprime el carácter cíclico al mismo, pues al finalizar cada fase precedente, se encuentran creadas las bases para acceder al desarrollo ulterior de la siguiente.

Así vemos como las actividades lúdicas en las primeras edades contribuyen a la formación inicial de algunas habilidades motrices básicas, teniendo a su vez una incidencia cautelosa en el desarrollo físico del infante. Ya en las primeras etapas de la Educación Física Escolar, estos aspectos se van afianzando, al tiempo que se inicia la formación de las habilidades motrices deportivas, todo ello con una mayor exigencia desde el punto de vista físico y funcional, en correspondencia con la evolución psicobiológica del estudiante”.

### **2.3. Bases conceptuales**

**Aprendizaje.** “Es un cambio interno en el individuo, que se deduce a partir de un mejoramiento relativamente permanente de la realización como consecuencia de la experiencia y la práctica. Un cambio en el rendimiento que resulta como función de un ejercicio o práctica”.

**Aptitud física:** “Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral”.

**Capacidad:** “La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento”.

**Crecimiento:** “En su significado etimológico: Cresco-Crescere, significa aumento del tamaño del cuerpo; aumento progresivo de un organismo y de sus partes. O también, es un aumento de la estructura del cuerpo, ocasionado por la multiplicación o aumento del tamaño de la célula”.

**Desarrollo:** “Se refiere a los cambios en el nivel de funcionamiento de los individuos. Es el apareamiento y ampliación de las capacidades del niño de funcionar en niveles cada vez más altos. Es el desenvolvimiento de dotes naturales de toda clase, tanto física como psíquica”.

**Destreza:** “Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares. El movimiento adiestrado se caracteriza por su aparente facilidad y naturalidad. La torpeza en la acción y una apariencia de gran esfuerzo son demostraciones de falta de destreza. (De diestro). Posibilidad, arte o propiedad con que se hace una cosa. Capacidad de realizar con ritmo y economía de esfuerzo, una suma de movimientos”.

**Educación:** “Acción de desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales del hombre con un fin social. Es un hacer, una actividad que tiene por fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a su plenitud”.

**Ejercicio formativo:** “Ejercicio que tiene la función de educar el carácter de los hombres. Son los que tienden principalmente a la formación corporal, postura, desarrollo armónico muscular, desarrollo de las funciones, etc.”

**Ejercicios:** “Son los movimientos, ya voluntarios ya pasivos de los músculos. Ejercicio voluntario vale tanto como movimiento deliberado. Los ejercicios pasivos son movimientos que se realizan por la manipulación de otra persona o por una máquina. Acto y efecto de ejercitarse u ocuparse en algo. Acción de

ejercer. Paseo higiénico que se da a pié o montado. Trabajo que sirve de práctica de las reglas establecidas y explicadas en una lección. Se trata en el ejercicio de la repetición de ciertos actos para fijar determinadas asociaciones o destrezas o formar determinados hábitos. El ejercicio tiene un carácter en cierto modo automático y mecánico, diferente de la actividad libre, espontánea de alumno”.

**Entrenar:** “Galicismo por adiestrarse, prepararse, ejercitarse. Amaestrar, ejercitar para un deporte, preparar un deportista para acometer una determinada actividad. Es la ciencia avalada por sólidos fundamentos teórico-prácticos, que promueve al ser humano hasta llegar al más alto grado de perfección para ejecutar pruebas atléticas o deportivas”.

**Evaluación:** “Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos”.

**Habilidad:** “Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto”.

**Iniciación deportiva:** “Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva”.

**Lanzamiento:** “Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza haya nacido con el hombre mismo”.

**Método:** “Es el camino que seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente”.

**Resistencia muscular:** “Capacidad de un músculo o grupos musculares de realizar contracciones repetidas con una carga ligera durante un período prolongado de tiempo”.

**Salto:** “Levantar el cuerpo por la contracción rápida y enérgica de unos músculos mientras ellos aseguran el equilibrio. Para producir este movimiento brusco y general del cuerpo se detallan todas las circulaciones en el sentido de longitud, a esta flexión se hace suceder una extensión repentina que separa al cuerpo del suelo y le imprime un movimiento hacia arriba. Espacio comprendido entre el punto donde se salta y aquél al que se llega”.

**Velocidad:** “Ligereza y prontitud en el movimiento. Relación entre el espacio andado y el tiempo empleado en recorrerlo. Valencia muscular que posibilita la disminución del tiempo de concreción de la coordinación neuromuscular”.

#### **2.4.Bases filosóficas**

El positivismo es un sistema filosófico, dentro del cual el único conocimiento válido es el científico y donde sólo conocemos lo que nos permite la ciencia; considerando que el método de las ciencias también se aplica al estudio de la sociedad. Desde esta perspectiva el fundamento filosófico de este estudio se encuentra en el positivismo. Así, al asumir un enfoque positivista, se ubica dentro de un cuantitativo, el cual se vale de la observación directa, comprobación y experimentación para validar o rechazar la hipótesis de estudio planteada.

En este camino, se busca determinar la influencia de la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria; por lo cual este estudio se vincula con un tema de la vida cotidiana de las personas como lo es el deporte; que representa un modo de autorrealización humano (Osterhoudt, 2006), y su análisis crítico-racional es importante no sólo para la explicación de los modos de ser de los sujetos en nuestro tiempo actual ya que en este tipo de prácticas se ponen en juego muchos valores y elementos que configuran la identidad de los individuos (McNamee, 2008). Por ello, esta investigación también se vincula con la filosofía práctica (López, 2011; Tamboer y Steenbergen, 1998; Coto, 2018), donde se profundiza en la ética del deporte (McFee, 1998; Kretchmar, 1984).

## 2.5. Bases epistemológicas

El positivismo como teoría filosófica que sostiene que todo conocimiento genuino se limita a la interpretación de los hallazgos positivos, es decir, reales, perceptibles sensorialmente y verificables. Según esta postura, todo conocimiento genuino es o bien positivo, a posteriori y derivado exclusivamente de la experiencia de los fenómenos naturales y de sus propiedades y relaciones, o bien verdadero por definición, es decir, analítico y tautológico.

Desde el positivismo, el conocimiento se genera mediante la observación objetiva y medible, el método científico, la verificación empírica y por medio de leyes generales y universales. De esta forma, sostiene que el conocimiento genuino se limita a lo observable y verificable empíricamente, y que solo puede surgir del método científico, explicando causalmente los fenómenos por medio de leyes generales y universales.

En la presente investigación el conocimiento no sólo se genera desde los procesos organizacionales de la institución educativa donde se forman los estudiantes, sino que se basa fundamentalmente, en la utilización del capital humano como generador, portador y explotador, en el sentido apropiado, de los conocimientos que posee (Hernández, 2004). Esto quiere decir que son las personas las únicas que generan y llevan de manera explícita el conocimiento y pueden usarlo en la transformación y mejora de los procesos de entrenamiento deportivo, recreación y educación física para, de esta manera, contribuir al desarrollo de una sociedad más sana y culturalmente superior.

Considerando que son las personas quienes generan el conocimiento, puede situarse la epistemológica de la educación física, con las ciencias de la vida y las ciencias del ser humano, campo desde el cual se consideran nuevas nociones como motricidad, la corporeidad, conducta motriz, inteligencia motriz, expresión corporal, estructuración temporoespacial, equilibración, coordinación dinámica general, aerobia, capacidad condicional, etc. que hacen surgir inevitablemente un nuevo campo del conocimiento (Zamora, 2009).

En el contexto de esta investigación, también es importante señalar que en el transcurrir del tiempo, más que un repensar epistemológico de la educación física, se ha generado un revisionismo semántico de la misma, que la ha llevado a un recorrido de diversidad de enfoques de contextos y connotaciones de significación, introduciendo las categorías conceptuales de: resistencia (aeróbica, anaeróbica), velocidad de reacción, movilidad, potencia, fuerza máxima, intensidad, volumen, carga física, etc. postulados indistintamente por Ozolín (1983), Matveyev (2001), Grosser y Zimmerman (1990), Tschiene (1997), Harre (1988), Platonov (1995), entre otros; las cuales se encuentran enmarcadas en este estudio, desde el ámbito de la formación deportiva y condicionamiento físico de los estudiantes.

## **2.6. Bases antropológicas**

El área de Educación Física, se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica, porque implica hacer, pensar, comunicar y querer; se refiere a la valoración de la condición de los estudiantes para moverse de forma intencionada, guiados por sus necesidades e intereses particulares y tomando en cuenta sus posibilidades de acción, en la interacción permanente con su entorno. Es un proceso dinámico que se desarrolla a lo largo de la vida, a partir del quehacer autónomo de los estudiantes, y se manifiesta en la modificación y/o reafirmación progresiva de su imagen corporal, la cual se integra con los otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

Para muchos, la Educación Física más que un área educativa y necesidad individual, es una necesidad social; no porque sencillamente guía la utilización del tiempo de manera adecuada con actividades recreativas y deportivas, la intención es conseguir con el desarrollo de las actividades, un cuerpo sano, con un alma capaz de mejorar las relaciones interpersonales, una vida de personas que refleje un manejo emocional positivo, alejado de disturbios como el estrés, la tensión por preocupaciones.

## CAPÍTULO III. SISTEMA DE HIPÓTESIS

### 3.1. Formulación de las hipótesis

#### Hipótesis general

Hi: Si el Programa de Atletismo Educativo es efectivo entonces mejorará la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: Si el Programa de Atletismo Educativo no es efectivo entonces no mejorará la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

#### Hipótesis específicas

Hi: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye positivamente en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo no influye positivamente en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Hi: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye significativamente en el desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo no influye significativamente en el desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Hi: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo genera un efecto significativo en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del

nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: La aplicación del Programa de Atletismo Educativo no genera un efecto significativo en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

### **3.2. Definición Operacional de las variables**

#### **Variable Independiente**

##### **Programa de Atletismo Educativo**

Está estructurado específicamente en un marco de actividad física - recreativa, aplicando una metodología interactiva entre el docente y los alumnos, que mediante los ejercicios que van a mejorar el desarrollo de la formación deportiva eficientemente

#### **Variable Dependiente**

##### **La Formación Deportiva,**

Como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

Estas características denotan por sí mismas, la duración del mencionado proceso, el cual se inicia con la participación del niño desde edades tempranas en las actividades lúdicas y posteriormente en las clases de Educación Física, hasta llegar al llamado Deporte de Rendimiento, manteniéndose en todas las fases como invariante, la presencia de un pedagogo como regente de toda la actividad.



**Variables intervinientes**

Sexo

Edad

Coefficiente de masa corporal

**3.3.OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

**VARIABLE INDEPENDIENTE: PROGRAMA DE ATLETISMO EDUCATIVO**

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES ACTIVIDADES
PROGRAMA DE ATLETISMO EDUCATIVO	El Programa de Atletismo Escolar “enseña habilidades básicas a principiantes y al mismo tiempo permite que los estudiantes en formación deportiva puedan desarrollar adecuadamente sus habilidades motrices básicas, físicas mediante una variedad de actividades y de juego. Este incremento en la velocidad de pies contribuye en gran medida a la mejora de la aceleración y las técnicas de cambio de dirección. El Programa de Atletismo de Formación Deportiva también es una herramienta ideal para docentes y jóvenes deportistas de edades comprendidas entre los 6 y los 14 años, pues muestra facilidad en el aprendizaje de los movimientos, todos ellos directamente relacionados con la coordinación, el control y el ritmo”. Segura (2011).	El Programa de Atletismo Educativo “está estructurado específicamente en un marco de actividad física - recreativa, aplicando una metodología interactiva entre el docente y los alumnos, que mediante los ejercicios que van a mejorar el desarrollo de la formación deportiva eficientemente, donde se incluye carreras, saltos y lanzamientos, midiendo cada una de ellas”.	<b>CARRERAS</b>	Pruebas de velocidad
				Pruebas de resistencia
			<b>SALTOS</b>	Prueba de salto largo
				Prueba de salto alto
			<b>LANZAMIENTOS</b>	Prueba de lanzamientos
				Prueba de fuerza

**VARIABLE DEPENDIENTE: FORMACION DEPORTIVA**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ITEMS</b>	<b>ESCALA VALORACION</b>	
<b>FORMACION DEPORTIVA</b>	La Formación Deportiva “permite un conocimiento más profundo de diferentes disciplinas deportivas en el aprendizaje deportivo, conocer las habilidades, destrezas básicas que permitan una práctica saludable y segura para oportunidad a estudiantes de satisfacer la necesidad de practicar deporte, contribuyendo de ese modo a la difusión de la disciplina del Atletismo, con un trabajo orientado a la promoción de deportistas hacia el alto rendimiento, formando, consolidando habilidades y destrezas deportivas de estudiantes comprendidas entre las edades de 05 años hasta los 16 años, por medio de la práctica deportiva, contribuyendo a la educación y promoción de la salud de los estudiantes involucrados en el programa, así como la práctica de valores morales”.	La Formación Deportiva, “como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz, intelectual y moral, que les permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva. Por lo que se mide esta formación deportiva en los estudiantes, mediante las dimensiones velocidad, resistencia y fuerza”.	<b>VELOCIDAD</b>	30 metros planos	1	<b>TABLAS DE MEDICION</b>	
				50 m. planos	1		
				60 metros / vallas	1		
			<b>RESISTENCIA</b>	600 metros planos	1		Muy Bien (4)
				1000 metros	1		
				Carrera de 6 minutos	1		
			<b>FUERZA</b>	Lanzamiento de pelota	1		Regular (2)
				Salto largo	1		
				Salto alto	1		
						Deficiente (1)	

**VARIABLE INTERVENIENTE**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>ESCALA VALORACION</b>
Sexo	Conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos	Caracterización de los integrantes de la muestra según sexo	Varón mujer
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento	Edad que tienen los integrantes de la muestra en el sexto grado de estudio	10,11,12 años
Índice de masa corporal	Medida de la obesidad calculada en base a peso y estatura	el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ( $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ )	Obesidad Peso inferior al normal Peso superior al normal Normal

## CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

### 4.1.Ámbito

La presente investigación se desarrolló en el departamento de Huánuco, provincia de Huánuco, distrito de Amarilis, en la Institución Educativa “Marcos Duran Martel” donde se aplicará el Programa de Atletismo Educativo a estudiantes del nivel primario para mejorar la Formación Deportiva además de captar talentos deportivos y motivar a la práctica sistematizada de esta disciplina deportiva.

### 4.2.Tipo y nivel de investigación

**Tipo Aplicada**, según Sánchez Hugo, llamada también constructiva o utilitaria, se caracterizó por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven en la aplicación del Programa de Atletismo Educativo. Se buscó conocer para hacer, para actuar, para construir, y para modificar la realidad presentada actualmente.

**Nivel:** según Corina Schemelkes (1988) corresponde a una investigación experimental, cuyo objetivo fué realizar un experimento donde nos permitió demostrar la hipótesis planteada y el trabajo mediante la causa y efecto sobre la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en estudiantes de educación primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel. Amarilis 2021.

### 4.3.Población y muestra

#### Descripción de la población

La población estuvo constituida por 320 estudiantes del nivel primaria de Educación Básica Regular de la institución educativa. “Marcos Duran Martel” matriculados en el año 2021.

### Muestra y método de muestreo

Por la accesibilidad a la población de estudio se consideró 2 grupos de estudio uno de control y otro experimental, constituyéndose de la siguiente forma:

**Tabla 2**

**Estudiantes matriculados nivel primario: año escolar 2021-C.N.A.  
Marcos Duran Martel**

Grupo	Grados	Masculino	Femenino	Total
Control	6° A	16	10	26
Experimental	6° B	18	8	26
Total		34	18	52

Fuente: Nómima de matrícula del C. N. A. Marcos Duran Martel 2021.

### Criterios de inclusión y exclusión

Se consideraron los siguientes criterios:

- Se incluye a todos los estudiantes matriculados en el año 2021 y que tengan asistencia regular (100%) a las sesiones de aprendizaje.
- Se excluye a los estudiantes que faltaron a una de las sesiones de aprendizaje.

### 4.4.Diseño de investigación

En la presente investigación se usó el diseño: **Pretest y Postest con dos grupos.**

Según Sánchez (2006) refiere, “la ejecución de este diseño implica tres pasos a ser realizadas por parte del investigador, las cuales son:

- 1.- Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada.

- 2.- Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental X a los sujetos del grupo Y,
- 3.- Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post test)”

Donde puede ser diagramado de la siguiente manera:

**GE: 01-----X----- 02**

**GC: 03-----04**

Donde:

01, 03 = Observación Pretest

02, 04 = Observación Posttest

X = Variable experimental

#### **4.5.Técnicas e instrumentos**

##### **Técnicas**

Cómo técnica principal se utilizó la prueba de rendimiento para medir la formación deportiva en los estudiantes, con la cual se pudo determinar los niveles de rendimiento en cuanto a velocidad, fuerza y resistencia con los parámetros establecidos.

##### **Instrumentos**

###### **1..1.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos**

La validación de los instrumentos se realizó tomando el criterio de juicio de expertos, por lo que se solicitó a cinco docentes de la universidad Hermilio Valdizán con grado de Doctor, para que puedan validarlo, obteniéndose el siguiente resultado:

Experto	Resultado
Dr. Sebastián Campos Meza	Aprobado
Dr. Arnulfo Ortega Mallqui	Aprobado
Dra. Doris Guzmán Soto	Aprobado
Dr. Andrés Cámara Acero	Aprobado
Dr. Pio Trujillo Atapoma	Aprobado

### 1.1.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

El nivel de confiabilidad se determinó con una muestra piloto conformado por 15 estudiantes, donde se obtuvo el Alpha de Cronbach = 0,89 con lo que se considera muy confiable el instrumento aplicado.

## 4.6. Técnica para el procesamiento y análisis de datos

Se desarrolló la investigación de acuerdo a la siguiente secuencia.

### Planificación:

- Formulación de unidades didácticas
- Programación de pruebas de velocidad, resistencia, saltos, lanzamientos.
- Selección de materiales.
- Elaboración de sesiones de aprendizaje.

### Ejecución:

- Desarrollo de las sesiones de aprendizaje.
- Ejecución de pruebas de velocidad, resistencia, saltos, lanzamientos.
- Aplicación de los instrumentos y materiales.

### Evaluación:

- Evaluación de los resultados antes de la aplicación del programa y después de aplicarlo.



**4.7.Aspectos éticos**

Se hizo de conocimiento a los participantes de la investigación que los datos a obtener solo serán utilizados para efectos de la investigación considerando el consentimiento de cada uno de los participantes.

## CAPÍTULO V. RESULTADOS

### 5.1. Análisis descriptivo

Tabla 1.

Evaluación de la dimensión: Velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	0	0.0	0	0.0
Mal	9	34.6	2	7.7
Regular	15	57.7	13	50.0
Bien	2	7.7	11	42.3
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0

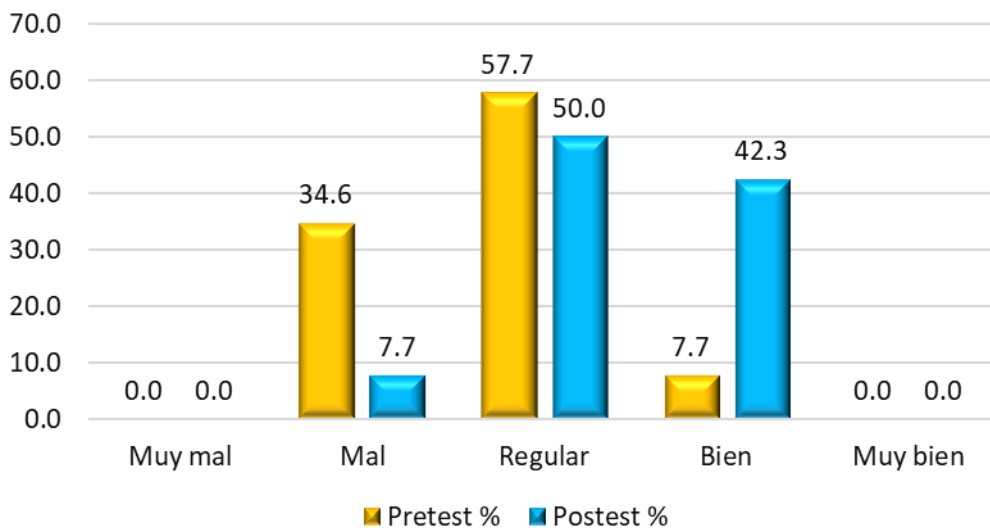


Figura 1. Evaluación de la dimensión: Velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

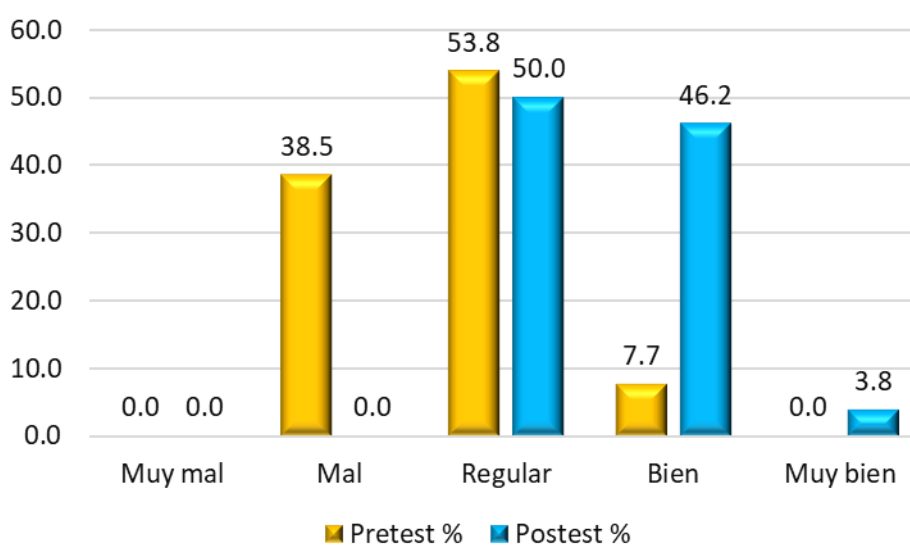
En la tabla y figura 1 se muestra la evaluación de la dimensión: velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel –

Amarilis – 2021- en el grupo experimental. En pretest, del total de estudiantes, 34,6% se encuentran en el nivel mal, 57,7% en regular y 7,7% en el nivel bien. Asimismo, se tiene en el postest del grupo experimental; el 7,7% se ubican en el nivel mal, 50,0% en el nivel regular y 42,8% en bien. Se observa que en los resultados se nota mejora en los resultados, la que asumiremos que es efecto del programa aplicado.

Tabla 2.

Evaluación de la dimensión: Resistencia en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	0	0.0	0	0.0
Mal	10	38.5	0	0.0
Regular	14	53.8	13	50.0
Bien	2	7.7	12	46.2
Muy bien	0	0.0	1	3.8
Total	26	100.0	26	100.0



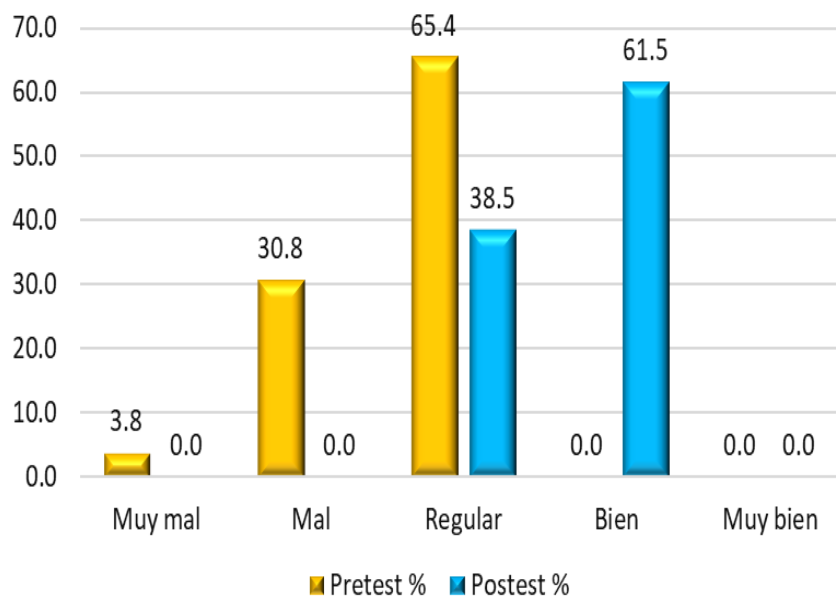
*Figura 2.* Evaluación de la dimensión: Velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

En la tabla y figura 2 se muestra la evaluación de la dimensión: velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo experimental. En pretest, del total de estudiantes, 38,5% se encuentran en el nivel mal, 65,4% en regular y 7,7% en el nivel bien. Asimismo, se tiene en el posttest del grupo experimental; el 50,0% se ubican en el nivel regular, 46,2% en el nivel bien y 3,8% en muy bien. Se observa que en los resultados se nota mejora en los resultados, la que asumiremos que es efecto del programa aplicado.

Tabla 3.

Evaluación de la dimensión: Fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental Resistencia

Nivel	Pretest		Posttest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	1	3.8	0	0.0
Mal	8	30.8	0	0.0
Regular	17	65.4	10	38.5
Bien	0	0.0	16	61.5
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0



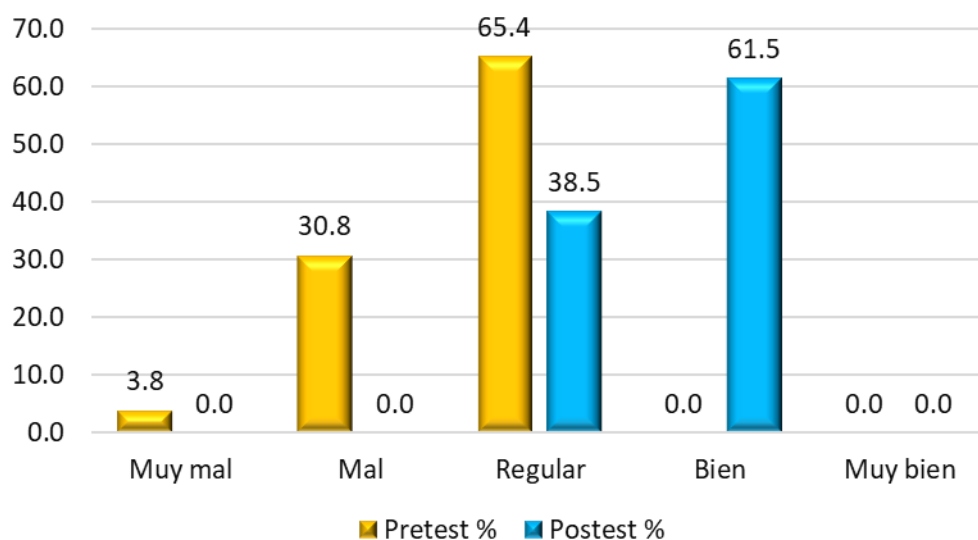
*Figura 3.* Evaluación de la dimensión: Fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

En la tabla y figura 3 se muestra la evaluación de la dimensión: fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo experimental. En pretest, del total de estudiantes, 30,8% se encuentran en el nivel mal, 65,4% en regular. Asimismo, se tiene en el posttest del grupo experimental; el 38,5% se ubican en el nivel regular, y 61,5% en el nivel bien. Se observa que en los resultados se nota mejora en los resultados, la que asumiremos que es efecto del programa aplicado.

Tabla 4.

Evaluación de la formación deportiva en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	1	3.8	0	0.0
Mal	8	30.8	0	0.0
Regular	17	65.4	10	38.5
Bien	0	0.0	16	61.5
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0



*Figura 4.* Evaluación de la formación deportiva en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo experimental  
Resistencia

En la tabla y figura 4 se muestra la evaluación de la formación deportiva en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo experimental. En pretest, del total de estudiantes, 30,8% se encuentran en el nivel mal, 64,4% en regular. Asimismo, se tiene en el postest del grupo experimental; el 38,5% se ubican en el nivel regular, y 61,5% en el nivel bien. Se observa que en los resultados se nota mejora en los resultados, la que asumiremos que es efecto del programa aplicado.

Tabla 5.

Evaluación de la dimensión: Velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	0	0.0	0	0.0
Mal	16	61.5	12	46.2
Regular	9	34.6	12	46.2
Bien	1	3.8	2	7.7
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0

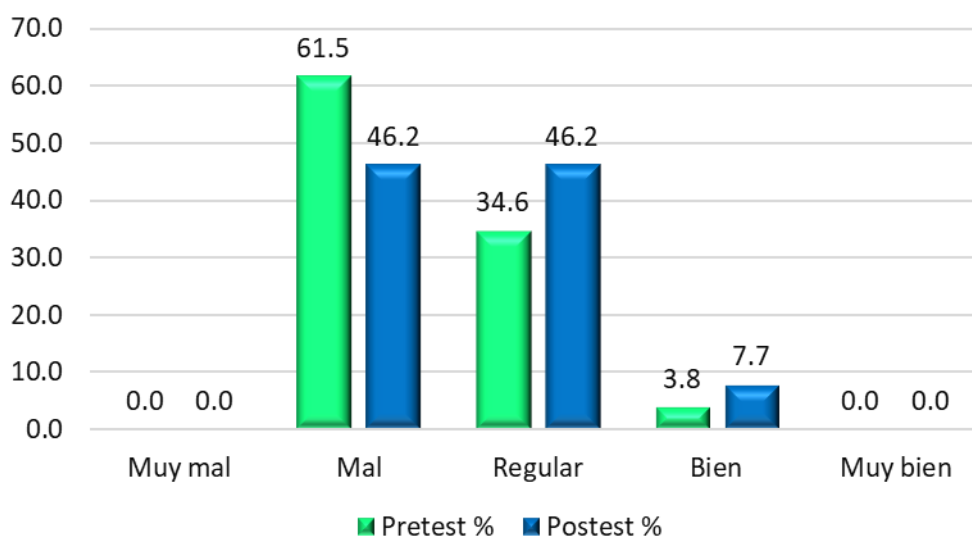


Figura 5. Evaluación de la dimensión: Velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control

En la tabla y figura 5 se muestra la evaluación de la dimensión: velocidad en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo control. En pretest, del total de estudiantes, 61,5% se encuentran en el nivel mal, 34,6% en regular. Asimismo, se tiene en el postest del grupo control; el 46,2% se ubican en el nivel mal, 46,2% en el nivel regular y 7,7% en bien. Se observa que en los resultados que no se nota mejora en los resultados.

Tabla 6.

Evaluación de la dimensión: Resistencia en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	1	3.8	0	0.0
Mal	13	50.0	14	53.8
Regular	12	46.2	12	46.2
Bien	0	0.0	0	0.0
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0

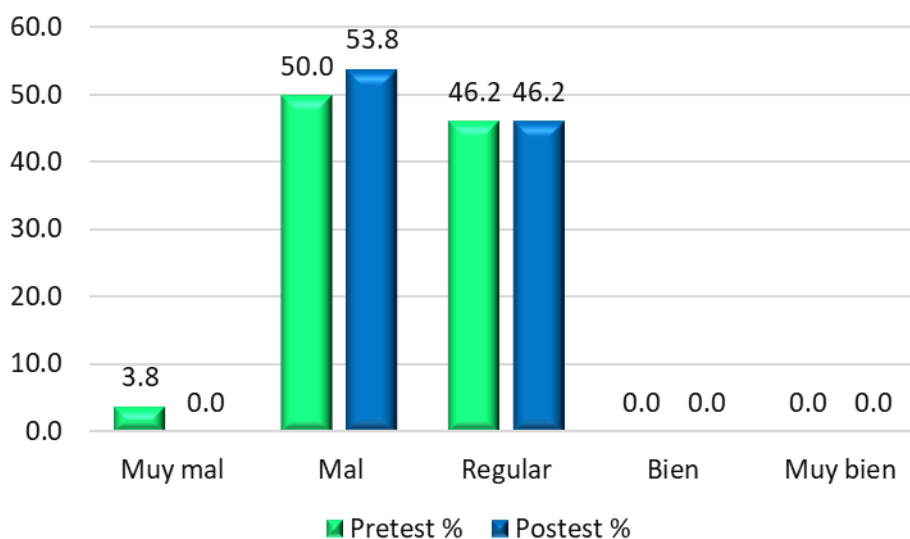


Figura 6. Evaluación de la dimensión: Resistencia en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control.

En la tabla y figura 6 se muestra la evaluación de la dimensión: Resistencia en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo control. En pretest, del total de estudiantes, 50,0% se encuentran en el nivel mal, 46,2% en regular. Asimismo, se tiene en el postest del



grupo control; el 53,8% se ubican en el nivel mal, y 46,2% en el nivel regular. Se observa que en los resultados no se nota mejora en los resultados.

Tabla 7.

Evaluación de la dimensión: Fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control.

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	1	3.8	1	3.8
Mal	13	50.0	8	30.8
Regular	12	46.2	17	65.4
Bien	0	0.0	0	0.0
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0

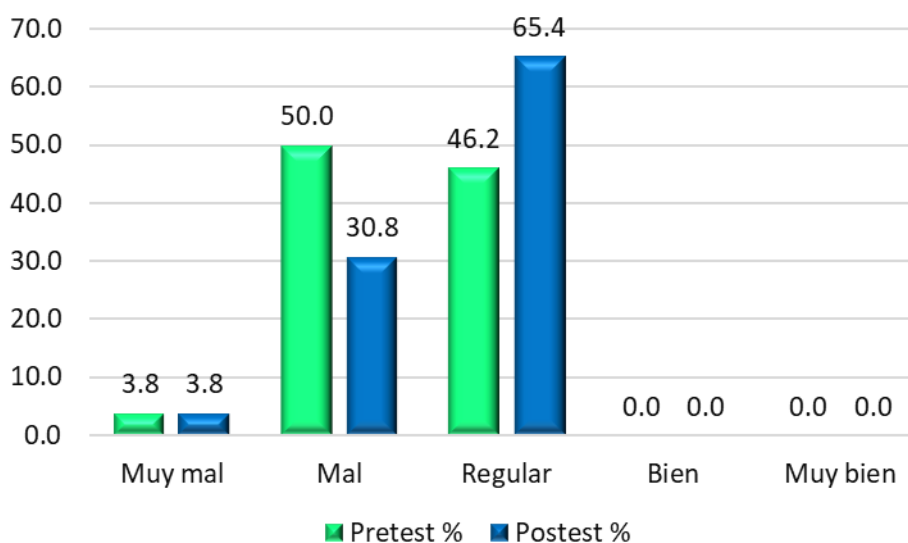


Figura 7. Evaluación de la dimensión: Fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control.

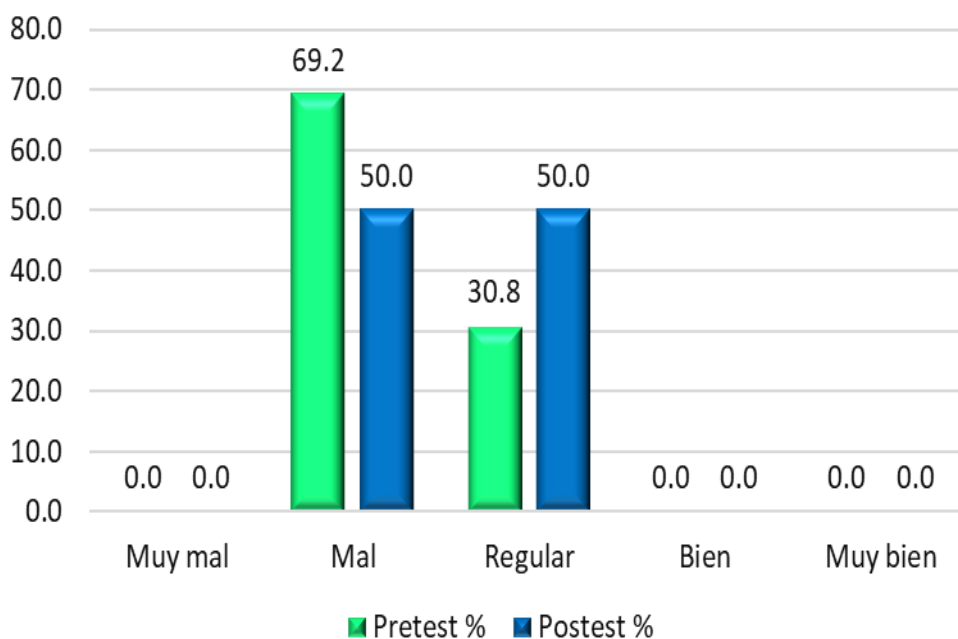
En la tabla y figura 7 se muestra la evaluación de la dimensión: Fuerza en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo control. En pretest, del total de estudiantes, 50,0% se

encuentran en el nivel mal, 46,2% en regular. Asimismo, se tiene en el postest del grupo control; el 30,8% se ubican en el nivel mal, y 65,4% en el nivel regular. Se observa que en los resultados de postest una mejora en los resultados.

Tabla 8.

Evaluación de la formación física en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control

Nivel	Pretest		Postest	
	fi	%	fi	%
Muy mal	0	0.0	0	0.0
Mal	18	69.2	13	50.0
Regular	8	30.8	13	50.0
Bien	0	0.0	0	0.0
Muy bien	0	0.0	0	0.0
Total	26	100.0	26	100.0



*Figura 8.* Evaluación de la formación física en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- Grupo control

En la tabla y figura 8 se muestra la evaluación de la formación física en los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021- en el grupo control. En pretest, del total de estudiantes, 69,2% se encuentran en el nivel mal, 30,8% en regular. Asimismo, se tiene en el postest del grupo control; el 50,0% se ubican en el nivel mal, y 50,0% en el nivel regular. Se observa que en los resultados de postest una mejora en los resultados.

## 5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

### Hipótesis general

Hi: El Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: El Programa de Atletismo Educativo no influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ord	EXPERIMENTAL				Ord	CONTROL			
	Pretest	Postest				Pretest	Postest		
1	Mal	Bien	+	<b>D</b>	1	Mal	Mal		
2	Mal	Bien	+	<b>D</b>	2	Mal	Mal		
3	Mal	Bien	+	<b>D</b>	3	Mal	Mal		
4	Regular	Bien	+	<b>D</b>	4	Mal	Regular	+	<b>D</b>
5	Regular	Bien	+	<b>D</b>	5	Mal	Mal		
6	Mal	Regular	+	<b>D</b>	6	Regular	Regular		
7	Mal	Regular	+	<b>D</b>	7	Regular	Regular		
8	Regular	Regular			8	Mal	Regular	+	<b>D</b>
9	Regular	Regular			9	Mal	Mal		
10	Regular	Regular			10	Mal	Mal		

11	Regular	Regular		
12	Regular	Bien	+	<b>D</b>
13	Regular	Bien	+	<b>D</b>
14	Regular	Bien	+	<b>D</b>
15	Regular	Bien	+	<b>D</b>
16	Mal	Bien	+	<b>D</b>
17	Mal	Bien	+	<b>D</b>
18	Regular	Bien	+	<b>D</b>
19	Regular	Bien	+	<b>D</b>
20	Muy mal	Regular	+	<b>D</b>
21	Regular	Regular		
22	Regular	Regular		
23	Regular	Bien	+	<b>D</b>
24	Regular	Bien	+	<b>D</b>
25	Regular	Bien	+	<b>D</b>
26	Mal	Regular	+	<b>D</b>

A                    0  
D                    20

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

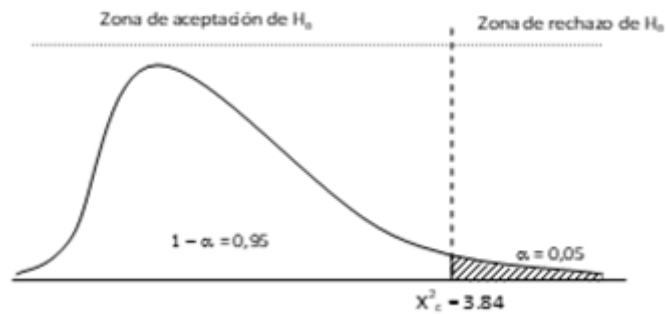
$$X^2 = \frac{(|0-20|-1)^2}{0+20} = 18,05$$

11	Mal	Regular	+	<b>D</b>
12	Mal	Mal		
13	Regular	Regular		
14	Mal	Mal		
15	Mal	Mal		
16	Mal	Mal		
17	Regular	Mal	-	<b>A</b>
18	Regular	Mal	-	<b>A</b>
19	Regular	Regular		
20	Regular	Regular		
21	Mal	Regular	+	<b>D</b>
22	Mal	Regular	+	<b>D</b>
23	Mal	Mal		
24	Mal	Regular	+	<b>D</b>
25	Regular	Regular		
26	Mal	Regular	+	<b>D</b>

A                    2  
D                    7

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

$$X^2 = \frac{(|2-7|-1)^2}{2+7} = 1,8$$



Con los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2= 1,8$ ) y experimental ( $X^2= 18,05$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021

### Hipótesis específica 1

Hi: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo no influye en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ord	EXPERIMENTAL			
	Pretest	Postest		
1	Mal	Bien	+	<b>D</b>
2	Mal	Bien	+	<b>D</b>
3	Mal	Bien	+	<b>D</b>
4	Mal	Bien	+	<b>D</b>
5	Regular	Bien	+	<b>D</b>
6	Mal	Regular	+	<b>D</b>
7	Mal	Regular	+	<b>D</b>
8	Regular	Regular		
9	Regular	Regular		
10	Regular	Regular		
11	Regular	Mal	-	<b>A</b>
12	Regular	Bien	+	<b>D</b>
13	Mal	Bien	+	<b>D</b>
14	Bien	Bien	+	<b>D</b>

Ord	CONTROL			
	Pretest	Postest		
1	Mal	Mal		
2	Mal	Mal		
3	Mal	Mal		
4	Mal	Bien	+	<b>D</b>
5	Mal	Mal		
6	Regular	Regular		
7	Regular	Regular		
8	Mal	Regular	+	<b>D</b>
9	Mal	Mal		
10	Mal	Mal		
11	Mal	Regular	+	<b>D</b>
12	Mal	Mal		
13	Bien	Bien		
14	Mal	Regular	+	<b>D</b>

15	Regular	Regular		
16	Mal	Regular	+	<b>D</b>
17	Mal	Bien	+	<b>D</b>
18	Regular	Bien	+	<b>D</b>
19	Regular	Regular		
20	Regular	Regular		
21	Regular	Regular		
22	Regular	Mal	-	<b>A</b>
23	Regular	Bien	+	<b>D</b>
24	Regular	Regular		
25	Bien	Regular	+	<b>D</b>
26	Regular	Regular		

15	Mal	Mal		
16	Mal	Mal		
17	Regular	Mal	-	<b>A</b>
18	Regular	Mal	-	<b>A</b>
19	Regular	Regular		
20	Regular	Regular		
21	Regular	Regular		
22	Mal	Regular	+	<b>D</b>
23	Regular	Regular		
24	Regular	Regular		
25	Mal	Regular	+	<b>D</b>
26	Mal	Mal		

A                              2  
D                              15

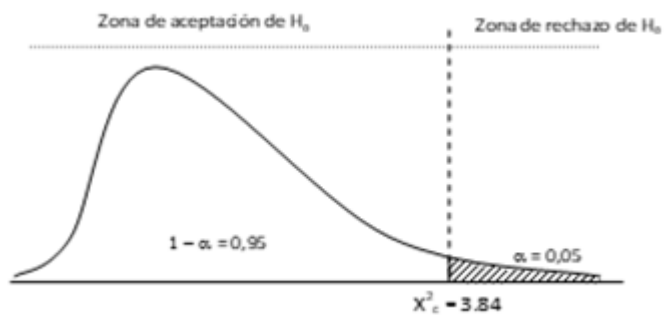
A                              2  
D                              6

$$X^2 = \frac{(|A - D| - 1)^2}{A + D}$$

$$X^2 = \frac{(|2 - 15| - 1)^2}{2 + 15} = 8,47$$

$$X^2 = \frac{(|2 - 6| - 1)^2}{2 + 6}$$

$$X^2 = \frac{(|2 - 6| - 1)^2}{2 + 6} = 1,125$$



Con los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2 = 1,125$ ) y experimental ( $X^2 = 8,47$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por

lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

### Hipótesis específica 2

Hi: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo no influye en desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ord	EXPERIMENTAL			
	Pretest	Posttest		
1	Mal	Bien	+	<b>D</b>
2	Mal	Bien	+	<b>D</b>
3	Mal	Regular	+	<b>D</b>
4	Regular	Regular		
5	Regular	Regular		
6	Regular	Regular		
7	Mal	Regular	+	<b>D</b>
8	Mal	Regular	+	<b>D</b>
9	Mal	Regular	+	<b>D</b>
10	Mal	Regular	+	<b>D</b>
11	Regular	Regular		
12	Regular	Regular		
13	Regular	Bien	+	<b>D</b>
14	Regular	Bien	+	<b>D</b>
15	Mal	Bien	+	<b>D</b>
16	Mal	Bien	+	<b>D</b>

Ord	CONTROL			
	Pretest	Posttest		
1	Mal	Regular	+	<b>D</b>
2	Mal	Mal		
3	Regular	Mal	-	<b>A</b>
4	Regular	Regular		
5	Regular	Regular		
6	Regular	Regular		
7	Regular	Mal	-	<b>A</b>
8	Mal	Mal		
9	Mal	Mal		
10	Mal	Mal		
11	Mal	Regular	+	<b>D</b>
12	Regular	Regular		
13	Regular	Regular		
14	Muy mal	Mal	+	<b>D</b>
15	Mal	Mal		
16	Mal	Mal		

17	Bien	Bien		
18	Regular	Bien	+	<b>D</b>
19	Regular	Bien	+	<b>D</b>
20	Regular	Regular		
21	Bien	Regular	-	<b>A</b>
22	Regular	Regular		
23	Regular	Bien	-	<b>A</b>
24	Regular	Bien	-	<b>A</b>
25	Regular	Bien	-	<b>A</b>
26	Mal	Muy bien	+	<b>D</b>

A                      4  
D                      14

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

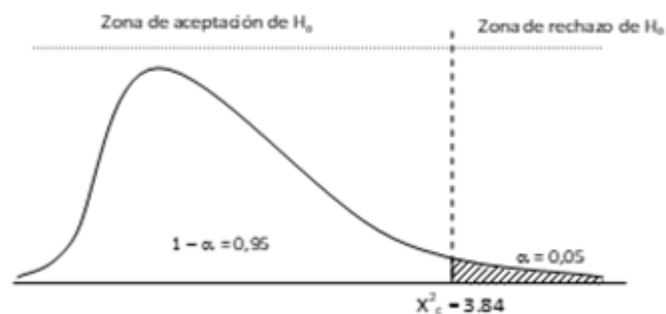
$$X^2 = \frac{(|4-14|-1)^2}{4+14} = 4,5$$

17	Regular	Mal	-	<b>A</b>
18	Regular	Mal	-	<b>A</b>
19	Regular	Regular		
20	Regular	Regular		
21	Mal	Regular	+	<b>D</b>
22	Mal	Regular	+	<b>D</b>
23	Mal	Mal		
24	Mal	Mal		
25	Regular	Mal	-	<b>A</b>
26	Mal	Regular	+	<b>D</b>

A                      5  
D                      6

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

$$X^2 = \frac{(|5-6|-1)^2}{5+6} = 0,0$$



Con los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2=0,0$ ) y experimental ( $X^2=4,5$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en el desarrollo de la dimensión: resistencia, en



estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021

### Hipótesis específica 3

Hi: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ho: Al aplicar el Programa de Atletismo Educativo no influye en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.

Ord	EXPERIMENTAL			
	Pretest	Postest		
1	Mal	Bien	+	<b>D</b>
2	Mal	Bien	+	<b>D</b>
3	Regular	Bien	+	<b>D</b>
4	Bien	Bien		
5	Mal	Bien	+	<b>D</b>
6	Mal	Regular	+	<b>D</b>
7	Mal	Regular	+	<b>D</b>
8	Mal	Regular	+	<b>D</b>
9	Regular	Regular		
10	Regular	Regular		
11	Regular	Regular		
12	Mal	Bien	+	<b>D</b>
13	Bien	Bien		
14	Muy mal	Bien	+	<b>D</b>
15	Bien	Bien		

Ord	CONTROL			
	Pretest	Postest		
1	Mal	Mal		
2	Mal	Regular	+	<b>D</b>
3	Mal	Mal		
4	Mal	Mal		
5	Mal	Mal		
6	Regular	Regular		
7	Mal	Regular	+	<b>D</b>
8	Regular	Regular		
9	Regular	Regular		
10	Regular	Mal	-	<b>A</b>
11	Mal	Regular	+	<b>D</b>
12	Mal	Mal		
13	Mal	Regular	+	<b>D</b>
14	Mal	Mal		
15	Regular	Regular		

16	Mal	Bien	+	<b>D</b>
17	Mal	Bien	+	<b>D</b>
18	Regular	Bien	+	<b>D</b>
19	Regular	Bien	+	<b>D</b>
20	Regular	Bien	+	<b>D</b>
21	Mal	Regular	+	<b>D</b>
22	Mal	Regular	+	<b>D</b>
23	Regular	Bien	+	<b>D</b>
24	Regular	Bien	+	<b>D</b>
25	Mal	Bien	+	<b>D</b>
26	Muy mal	Regular	+	<b>D</b>

16	Regular	Regular		
17	Regular	Regular		
18	Regular	Regular		
19	Regular	Regular		
20	Regular	Regular		
21	Mal	Regular	+	<b>D</b>
22	Mal	Mal		
23	Muy mal	Muy mal		
24	Mal	Regular	+	<b>D</b>
25	Regular	Regular		
26	Regular	Regular		

A                    0  
D                    20

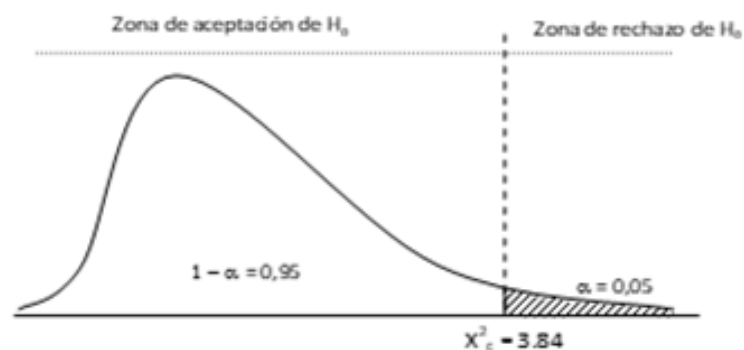
A                    1  
D                    6

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

$$X^2 = \frac{(|A-D|-1)^2}{A+D}$$

$$X^2 = \frac{(|0-20|-1)^2}{0+20} = 18,05$$

$$X^2 = \frac{(|1-6|-1)^2}{1+6} = 2,3$$



Con los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2 = 2,3$ ) y experimental ( $X^2 = 18,05$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que al aplicar el Programa

de Atletismo Educativo influye en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021

### **5.3. Discusión de resultados**

La importancia innegable que posee la formación deportiva en todos los niveles y personas, conociendo que es un factor predominante en cuanto al cuidado de salud y el buen estado físico. Razón por la que práctica es muy recomendada. Dentro de este contexto se tiene investigaciones que describen las experiencias obtenidas en diferentes ámbitos de estudios a nivel internacional, nacional y local, las que revisando tenemos el estudio realizado por Rodríguez (2016) en su investigación “establece que es fundamental que los entrenadores dispongan de los medios y recursos técnicos y didácticos adecuados y competentes bien definidos que permitan una adecuada agrupación de las realidades y procedimientos de formación, con el fin lograr un apropiado adelanto de las condiciones motriz y destrezas de los infantes, para la implementación de las escuelas deportivas en la provincia”. También, tenemos el estudio de Robles (2016) quien en su investigación “concluye que, en el proceso de formación, respecto a la metodología encontramos que algo más de dos tercios de los entrevistados afirman haber tenido una enseñanza basada en una metodología global en donde el juego era protagonista; y que ninguno de los entrevistados consiguen medalla a nivel nacional en las categorías más pequeñas, es decir antes de los 14-15 años”.

En la investigación de Rivas (2018) concluye que “existen diferencias significativas en el nivel de coordinación motora gruesa y su relación con el nivel de actividad física en las alumnas, que comparativamente existen diferencias significativas en la actividad física de las alumnas, a nivel de secciones del mismo grado en el año 2015. Asimismo, evidencia que a mayor actividad física los niveles de coordinación motora gruesa se potencian, siendo un logro inicial del Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar del MINEDU, que estableció que a partir del año 2014”. Según Lizana (2007) en la tesis concluye que “un Programa de Educación Física en función a

experiencias motrices significativas desde una perspectiva holística-heurística, influye en el desarrollo integral de la persona, permite desarrollar: la confianza en sí mismo; la libertad con responsabilidad; la actitud crítica; la capacidad de decisión y la actitud creativa e innovadora. Demuestra que los efectos de la Educación Física formal o actual, tiende a limitar el desarrollo de capacidades y potencialidades del estudiante, sin darle opción a manifestar su autonomía, creatividad y exploración, mientras que el Programa de Educación Física desde una perspectiva holística-heurística, orienta el desarrollo de capacidades, la adquisición de valores y actitudes, optimizando su motricidad que se traduce en estar preparado para diferentes actividades de la vida cotidiana”.

En nuestros resultados tenemos principalmente la siguiente conclusión, “con los resultados obtenidos en el grupo control ( $X^2= 1,8$ ) y experimental ( $X^2= 18,05$ ) podemos ver que  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84, por lo que se rechaza la hipótesis nula, y podemos afirmar que al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis”.

#### **5.4. Apporte científico de la investigación**

El producto de la presente investigación tiene una importancia teórico - científico, pues contribuye al desarrollo de la Educación Física en educación secundaria, como se ha demostrado en la aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye positivamente en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria. Es una investigación explicativa que permite observar la formación física de los estudiantes y permite ser replicada esta estrategia para otros niveles de estudio. Asimismo, la investigación tiene una trascendencia práctica porque los resultados facilitan tomar decisiones correctivas para mejorar las políticas educativas en el sistema educativo y su aplicación en los diferentes niveles, ciclos y modalidades.

## CONCLUSIONES

1. La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye positivamente en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021, ya que se tiene en el grupo control ( $X^2= 2,3$ ) y experimental ( $X^2= 18,05$ ) y el  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84.
2. La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye significativamente en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021, ya que se tiene el grupo control ( $X^2= 2,3$ ) y experimental ( $X^2= 8,47$ ) y el  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84.
3. La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye significativamente en el desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021, ya que se tiene el grupo control ( $X^2= 2,3$ ) y experimental ( $X^2= 4,5$ ) y el  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84.
4. La aplicación del Programa de Atletismo Educativo genera un efecto significativo en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021, ya que se tiene el grupo control ( $X^2= 2,3$ ) y experimental ( $X^2= 18,05$ ) y el  $X^2$  del grupo experimental supera el valor crítico 3,84.

## **SUGERENCIAS**

1. Los docentes del área Educación Física deben aplicar el Programa de Atletismo Educativo en sus estudiantes, adecuando al contexto que se tenga en la institución educativa, para fortalecer la formación deportiva en ellos.
2. La Dirección de la institución educativa debe promover la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en los diferentes grados, ya que influye positivamente en el desarrollo de la dimensión: velocidad en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa.
3. Deben realizarse otras investigaciones aplicando el Programa de Atletismo Educativo, en otros contextos educativos.

## REFERENCIAS

- Ausubel, D. (1983). *Psicología Educativa, un punto de vista Cognitivo*. México: Trillas.
- Canales, I (1997). *Evaluación Educativa*. Lima: Edit. UNMSM
- Coto Alajón, M. (2018). *Miguel de Unamuno y sus concepciones existencialistas*. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Escudero, D. (2009). *La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida*. Revista Digital Efreptes.
- Gardner, H. (1999) *Las Inteligencias Múltiples*. 3ra. Reimpresión: Bogotá: FCE.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: J. Vergara Editor
- Grosser, M. y N. Zimmerman. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. Ed. Mtnez. Roca.
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ed. Científico técnica. La Habana.
- Hernández Herrera, R. (2004). Activos intangibles. Enfoques para su medición. En: *Gestión del Conocimiento. Un enfoque gerencial*. La Habana. Editorial Academia. Páginas 149-160.
- Hernández, (2000). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill
- Ibáñez, B. (1997). *Manual para la elaboración de Tesis*. México: Trillas.
- Kretchmar Robert S., (1984). Ethics and Sport: An Overview. *Journal of the Philosophy of Sport*, nº 10, pp.21-32.
- Le, J. (1,995). *Educación por el movimiento*. Lima, Perú.
- Lleixa, T. (1998). *La Educación Física en Primaria Reforma*. Barcelona: Paidotribo.
- López Frías Francisco Javier (2011). Filosofía del deporte: origen y desarrollo. *LEMATA año 2* (2011), nº 5, 1-19 ISSN 1989-7022.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3857939.pdf>
- Lora, J. (1998). *La Educación Corporal*. 1ra. Edic. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

- McFee G., (1992). Are there philosophical issues with respect to sport (other than ethical ones)?, en: J. McNamee, J. Parry (Eds.), *Ethics & Sport*, London, Routledge
- McNamee M., (2008). *Sport, Virtues and Vices: Morality Plays*, New York, Routledge.
- Ministerio de Educación-UCAD (2003). *Diseño Curricular Básico*. Lima: DINESST
- Ministerio de Educación-UCAD (2003). *Educación Corporal: Metodología*. Lima: UDCREES
- Ñaupas, H. (2014) *Metodología de la Investigación*. Cuarta Edición. Editorial la U.
- Osterhoudt Robert G., (2006). *Sport as a form of Human Fulfillment: An Organic Philosophy of Sport History*, Victoria: Canada, Trafford.
- Ozolin, N. (1989). *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Ed. Científico Técnico, Habana.
- Platonov, V. N. (1995). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. 4. ed. Barcelona: Paidotribo.
- Sánchez, H. (2002). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Universitaria
- Tamboer & Steenbergen (1998). *Ethics and the double character of sport: an attempt to systematize discussion of the ethics of sport*. McNamee J, Parry J. (Eds.), *Ethics & Sport*, London, Routledge, pp. 35-53
- Torres, C. (1992). *Metodología de la Investigación Científica. Orientaciones Básicas*. San Marcos.
- Tschiene, P. (1997). *Teoría del entrenamiento: clasificación de las cargas y modelos de los métodos de entrenamiento según el criterio de adaptación*. INFOCOES, v. 2, n. 1 p. 74-83.
- Valderrama, S. (2002). *Pasos para elaborar Proyectos y Tesis*. 1ra. Edic. Lima: San Marcos.
- Zamora, Jorge L. (2009). *Epistemología de la Educación Física*. Dirección General de Educación Física, del Ministerio de Educación de Guatemala.  
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2021/12/Epistemologia-de-la-EF.-Jorge-Zamora.-Guatemala.pdf>



# **ANEXOS**

**ANEXO 01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**Título: PROGRAMA “ATLETISMO EDUCATIVO” EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, HUÁNUCO**

**Doctorando: HUAYNATES TRINIDAD ANDRES ALEJANDRO**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA Y POBLACION	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿De qué manera influye el Programa de Atletismo Educativo en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b> ¿De qué manera influye la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de la velocidad en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?</p> <p>¿De qué manera influye la aplicación del Programa de</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la influencia de la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Determinar la influencia de la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL</b> Si el Programa de Atletismo Educativo es efectivo entonces mejorará la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b> La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye positivamente en el desarrollo de la dimensión: velocidad, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p>	<p>PROGRAMA DE ATLETISMO EDUCATIVO</p>	<p>CARRERAS</p> <p>SALTOS</p>	<p>Pruebas de velocidad</p> <p>Pruebas de resistencia</p> <p>Prueba de salto largo</p> <p>Prueba de salto alto</p>	<p>TIPO Aplicada, llamada también constructiva o utilitaria,</p> <p>NIVEL: Investigación Experimental.”</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Pruebas Físicas</p> <p>Análisis Bibliográfico</p> <p>Baremos</p>

<p>Atletismo Educativo en el desarrollo de la resistencia en la Formación Deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?</p> <p>¿De qué manera influye la aplicación del Programa de Atletismo Educativo en el desarrollo de fuerza en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2021?</p>	<p>Determinar la influencia del Programa de Atletismo Educativo en la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p> <p>Determinar la influencia del Programa de Atletismo Educativo en la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p>	<p>La aplicación del Programa de Atletismo Educativo influye significativamente en el desarrollo de la dimensión: resistencia, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p> <p>La aplicación del Programa de Atletismo Educativo genera un efecto significativo en el desarrollo de la dimensión: fuerza, en estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Marcos Duran Martel – Amarilis – 2021.</p>	FORMACION DEPORTIVA	LANZAMENTOS	Prueba de lanzamiento		
					Prueba de fuerza		
				VELOCIDAD	30 metros planos		
					50 m. planos		
					60 metros / vallas		
				RESISTENCIA	600 metros planos		
					1000 metros		
					Carrera de 6 minutos		
				FUERZA	Lanzamiento de pelota		
					Salto largo		
Salto alto							

Elaborado por el investigador: **ANDRES ALEJANDRO HUAYNATES TRINIDAD**

**ANEXO 02.**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**ID: 001**

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**TÍTULO:** PROGRAMA “ATLETISMO EDUCATIVO” EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, HUÁNUCO

**OBJETIVO:** Determinar si al aplicar el Programa de Atletismo Educativo influye en la formación deportiva en estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Marcos Duran Martel – Amarilis - 2019.

**INVESTIGADOR:** HUAYNATES TRINIDAD ANDRES ALEJANDRO

**Consentimiento / Participación voluntaria**

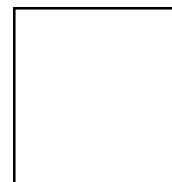
Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del investigador responsable: \_\_\_\_\_



**ANEXO 03**  
**INSTRUMENTOS**  
**FORMACION DEPORTIVA**  
**Pruebas Físicas**

**INFORMACIÓN GENERAL**

- GRADO : 6° PRIMARIA
- GÉNERO : Femenino (X) masculino (X)
- Edad : 10 - 11- 12 años
- Fecha : 2019

**1. DIMENSIÓN: VELOCIDAD**

PREGUNTA	Velocidad /tiempo
1. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	
2. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	
3. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	

**2. Dimensión: RESISTENCIA**

PREGUNTA	Tiempo (min.)
4. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	
5. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	
6. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	

**3. Dimensión: FUERZA**

PREGUNTA	Distancia (metros)
7. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	
8. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	
9. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	

**ANEXO 04**

**VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS**

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: FORMACIÓN DEPORTIVA**

Nombre del experto: \_Dr. Sebastián Campos Meza\_\_\_\_\_ Especialidad: \_\_\_Matemática y Física\_\_\_

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
<b>VELOCIDAD</b>	1. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	2. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	3. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	4	4	4	4
<b>RESISTENCIA</b>	1. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	2. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	3. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	4	4	4	4
<b>FUERZA</b>	1. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	4	4	4	4
	2. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	4	4	4	4
	3. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? \_\_\_\_\_

**DECISIÓN DEL EXPERTO:** El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: FORMACIÓN DEPORTIVA

Nombre del experto: \_Dra. Doris Guzmán Soto\_ Especialidad: \_\_\_Biología Química\_\_\_

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
<b>VELOCIDAD</b>	4. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	5. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	6. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	4	4	4	4
<b>RESISTENCIA</b>	4. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	5. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	6. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	4	4	4	4
<b>FUERZA</b>	4. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	4	4	4	4
	5. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	4	4	4	4
	6. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? \_\_\_\_\_

**DECISIÓN DEL EXPERTO:** El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )



Dra. Doris Guzmán Soto

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: FORMACIÓN DEPORTIVA

Nombre del experto: \_Dr. Arnulfo Ortega Mallqui Especialidad: \_\_\_Matemática y Física\_\_\_

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
<b>VELOCIDAD</b>	7. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	8. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	9. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	4	4	4	4
<b>RESISTENCIA</b>	7. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	8. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	9. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	4	4	4	4
<b>FUERZA</b>	7. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	4	4	4	4
	8. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	4	4	4	4
	9. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? \_\_\_\_\_

**DECISIÓN DEL EXPERTO:** El instrumento debe ser aplicado: SI (x) NO ( )

  
 Dr. Arnulfo Ortega Mallqui



## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: FORMACIÓN DEPORTIVA

Nombre del experto: \_Dr. Fermín Pozo Ortgai Especialidad: \_\_\_Matemática y Física\_\_\_

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
<b>VELOCIDAD</b>	10. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	11. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	12. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	4	4	4	4
<b>RESISTENCIA</b>	10. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	11. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	12. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	4	4	4	4
<b>FUERZA</b>	10. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	4	4	4	4
	11. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	4	4	4	4
	12. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? \_\_\_\_\_

**DECISIÓN DEL EXPERTO:** El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) NO ( )

  
 Dr. Fermín Pozo Ortega

## VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO: FORMACIÓN DEPORTIVA

Nombre del experto: \_Dr. Agustín Rufino Rojas Flores\_ Especialidad: \_\_\_Matemática y Física\_\_\_

*“Calificar con 1, 2, 3 ó 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad”*

DIMENSIÓN	ÍTEM	RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
<b>VELOCIDAD</b>	13. Tiempo que demora en correr una distancia de 30 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	14. Tiempo que demora en correr una distancia de 50 metros planos en dirección lineal	4	4	4	4
	15. Corre con velocidad una distancia de 60 metros con vallas en dirección lineal	4	4	4	4
<b>RESISTENCIA</b>	13. Tiempo que demora en correr una distancia de 600 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	14. Corre con resistencia una distancia de 1000 metros planos en la pista atlética	4	4	4	4
	15. Corre con resistencia durante 6 minutos sin detenerse en la pista atlética.	4	4	4	4
<b>FUERZA</b>	13. Distancia de lanzamiento con una mano una pelota de 200 gramos con desplazamiento por encima de la cabeza	4	4	4	4
	14. Distancia de un salto largo con carrera y con impulso de un pie	4	4	4	4
	15. Altura de un salto alto con carrera y con impulso de un pie por encima de una varilla.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI ( ) NO ( x ) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? \_\_\_\_\_

**DECISIÓN DEL EXPERTO:** El instrumento debe ser aplicado: SI ( x ) N O ( )

  
 .....  
 Dr. Agustín Rufino Rojas Flores



## NOTA BIOGRÁFICA

Andres Alejandro Huaynates Trinidad, Nació en el distrito de Amarilis, provincia Huánuco, región Huánuco, el 27 de enero de 1976, hijo del Sr. Alejandro Huaynates López y doña Julia Estela Trinidad Jesús, quienes le inculcaron en su hogar desde muy niño los valores de superación, proactividad, perseverancia y disciplina para el logro de sus metas, estudió su nivel primaria en el Colegio San Luis Gonzaga, su nivel secundaria lo realizó en el Colegio “San Luis Gonzaga” del distrito de Huánuco, provincia Huánuco, región Huánuco, cursó sus estudios superiores en el Instituto Superior Pedagógico “Marcos Duran Martel” del distrito de Amarilis, provincia Huánuco región Huánuco, graduándose en la especialidad de Educación Física, pero su vocación por la enseñanza a los jóvenes lo llevó a estudiar Educación la Universidad “Hermilio Valdizán” de la ciudad de Huánuco, en la provincia Huánuco, región Huánuco, graduándose en la Especialidad de Educación Física, continuó sus estudios de Bachillerato, maestría en Docencia Universitaria e Investigación y Doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” del departamento de Huánuco, laboró en diferentes Instituciones Educativas inicial, primaria. Secundaria, superior no universitaria y universitaria del ámbito rural y urbano, ya que es donde se concentra la mayor problemática de la Educación, actualmente es un reconocido docente que labora como Formador Pedagógico en la EESPP “Marcos Duran Martel” y Universidad de Huánuco, en el distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, Región Huánuco y a la vez se desempeña como docente Fortaleza en la Ugel Huánuco a la cual pertenece donde brinda asesoramiento pedagógico.

## **ANEXO 05**

### **PROGRAMA DE ATLETISMO EDUCATIVO**

#### **INDICE**

#### **INTRODUCCIÓN**

#### **Iniciación al deporte**

#### **El Calentamiento**

#### **ATLETISMO**

#### **Pirámide del rendimiento motor**

#### **Los sistemas de entrenamiento para la mejora de la condición física**

#### **Programa de entrenamiento**

- I. ATLETISMO, CONCEPTOS FUNDAMENTALES, CARACTERÍSTICAS, ATLETISMO DEL INICIACIÓN, ATLETISMO FEMENINO.**
- II. DESARROLLO HISTORICO**
- III. OBJETIVOS**
- IV. CARRERAS**
  - Objetivo
  - Marco teórico conceptual
  - Tipos carrera: velocidad, medio fondo, relevos, difundo, marcha.
  - Programación curricular, competencias, capacidades, conocimiento y actitudes.
  - Carreras 60 mts – 1,000 mts. Planos V Ciclo.
  - Carreras 80 mts – 300 mts. 800 mts – 2000mts
  - Carreras 100 mts – 200 mts, 400 mts – 800 mts, 1,500 mts – 3,000 mts.
  - Carrera de pista 4x100 mts. VI Ciclo 4x 300mts. VII Ciclo Postas 4x100mts. Combinado.
  - Carrera fondo. VII Ciclo. Marcha, Maratón.
  - Consideraciones técnicas
  - Ejercicios de aplicación

- Carreras con vallas y obstáculos. VII Ciclo. 110 mts – 400mts.
- Consideraciones técnicas
- Carreras con vallas
- Carreras con obstáculos
- Breve esquema de entrenamiento
- Carrera de relevos

## **V. LANZAMIENTOS**

- Objetivos
- Consideraciones técnicas
- Programación curricular, competencia, capacidades, conocimientos y actitud. VII Ciclo.
- Consideraciones técnicas
- Programación curricular, competencia, capacidades, conocimientos y actitudes. VII Ciclo
- Consideraciones técnicas

## **VI. SALTOS**

- Objetivos
- Marco teórico
- Salto Largo
  - Consideraciones técnicas
- Salto de altura. Objetivos, Concepto
  - Consideraciones técnicas
- Estilo Fosbury.

## **VII. PROGRAMACIÓN CURRICULAR**

## **VIII. JUEGOS NACIONALES DEPORTIVOS ESCOLARES**

## **IX. BIBLIOGRAFÍA**

## INTRODUCCIÓN

Es importante generar las bases para el surgimiento de una cultura física nacional, que permita el desarrollo de la práctica del deporte, pero bajo criterios técnicos, científicos y acompañados de principios y valores éticos – morales, tan necesarios e importantes para la formación integral de la persona humana, en el caso específico del Perú, la de nuestros niños, adolescentes y jóvenes.

La educación como proceso, siempre está en permanente cambio, hoy en día, nuestro país ha asumido la responsabilidad de mejorar la calidad de la educación, mediante la aplicación de nuevos enfoques educativos y pedagógicos, trabajando a partir del desarrollo de competencias, capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes. Uno de los propósitos de la Educación Básica Regular del 2011, en su numeral 9, plantea:

“Desarrollo corporal y conservación de la salud física y mental. Implica desarrollar actitudes positivas en el estudiante, mediante práctica sistemática de hábitos y actividades que favorezcan un desarrollo integral saludable físico, mental y socioemocional que propicia el descubrimiento y manejo de todo su cuerpo y el gradual perfeccionamiento de su psicomotricidad”.

La Institución Educativa, promueve el desarrollo de capacidades, conocimientos y actitudes necesarios para formar hábitos saludables que fortalecen el desarrollo óptimo del organismo y fomentan la práctica placentera de los juegos y deportes, como medio para la conservación de la salud y el disfrute.

Este propósito contribuya a la comprensión por parte del estudiante del funcionamiento de su organismo y las posibilidades de su propio cuerpo, para descubrir y disfrutar de todas sus posibilidades y superar sus limitaciones.

El atletismo es uno de los deportes más completos y necesarios para el desarrollo de procesos de crecimiento, desarrollo, velocidad, ritmo, análisis tan necesarios para el alumno de hoy.

Es un deporte para jugadores con habilidad física a los que les gusta imponer su dominio orgánico corporal.

La presente Guía Metodología está destinada a los profesores de educación física, entrenadores y técnicos de atletismo, a fin de orientarles y homogenizar criterios y métodos para facilitar que niños, adolescentes y jóvenes desarrollen adecuadamente la práctica de atletismo, como parte importante de su desarrollo integral.

Partiendo del enfoque integrador, como un medio accesible a lograr una adaptación acorde a las exigencias del medio, el deseo es ofrecer con este **Programa de Atletismo Educativo**, una nueva vía para el aprendizaje y la enseñanza del deporte y la educación física para inicial y primaria.

Con la idea que pasa fundamentalmente por el derecho de todos al acceso al deporte y la educación física, entendido como actividad físico-recreativa practicada de modo regular, metodológica y racionalmente, su desarrollo tiene el fin de:

- Participar en una educación física de todo para todos.
- Mejorar y conservar el estado de salud, logrando un alto grado de bienestar psicofísico.
- Potenciar las relaciones sociales e interpersonales.
- Obtener principalmente, satisfacción, alegría y placer de la actividad lúdica, motriz y deportiva.

Siguiendo la corriente de la moderna pedagogía, se demuestra que el deporte y la educación física está integrada a las otras disciplinas y por lo tanto, consideramos que el propósito en síntesis, es el de dar a los maestros y futuros docentes, la posibilidad de utilizar movimientos bajo todas sus formas para sus fines educativos

**Ddo: ANDRES A. HUAYNATES TRINIDAD**

## INICIACIÓN EN EL DEPORTE

No es la intención hacer un estudio exhaustivo de los deportes colectivos e individuales.

Creo que sus técnicas no son – a priori – de la competencia del instructor.

Lo que por el contrario sí le incumbe es la educación la iniciación.

- Enseñar los rudimentos, las reglas simples.
- Dar a los niños el gusto por la actividad deportiva.

En todo lo que lo que propongo no habrá más que, pedagogía.

Sugiero solamente ejercicios educativos elementales – fácilmente incorporables a una lección de educación física y elegidos de tal forma que no puedan desalentar ni a maestros ni a alumnos.

Con ello corro el riesgo de no satisfacer a los más competentes. A estos les aconsejo el estudio de los folletos especializados que les pueden ser proporcionados por las respectivas federaciones.

Lo que importa es la masa, el mayor número de maestros y maestras, que han, pasado ya la edad de la práctica deportiva o los que no se han sentido por ella. Deseo solamente proponerles elementos y demostrarles que, sin ningún “bagaje técnico”, pueden incluir con éxito, la iniciación deportiva en las actividades físicas.



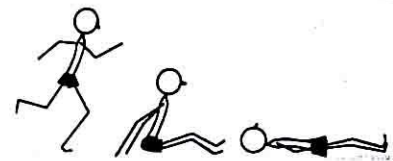
## EL CALENTAMIENTO

Su ejecución constituye el inicio de una sesión de clase, destinada a proponer el organismo del educando para realizar trabajos más intensos. Los predispone psíquicamente brindándoles un ambiente de interés y alegría en clima de libertad para integrarse al equipo.

Sugerimos algunos temas de calentamiento.

### PRIMER GRADO

Correr libremente por el campo, a una voz inmediatamente pararse, sentarse, echarse y seguir corriendo.



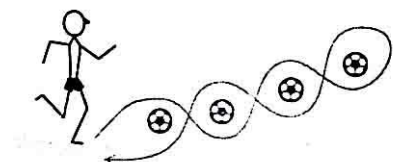
Correr libremente por el campo, a una orden quedar de cuclillas (repetir varias veces).

Correr libremente por todo el campo disponible, con el bastón apoyando en el hombro agarrando por los extremos.



Correr libremente por todo el campo, con los brazos abiertos como los aviones.

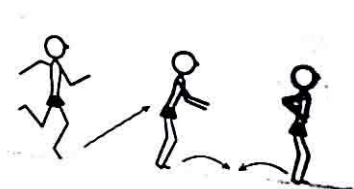
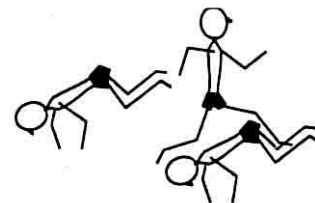
Los alumnos uno detrás de otro, pasaran corriendo y regresarán corriendo, haciendo curvas entre las pelotas. Al terminar pasaran al último de la columna.



Correr libremente en parejas con cambio de dirección, aprovechando todo el espacio disponible. Las parejas irán tomadas de la cintura.

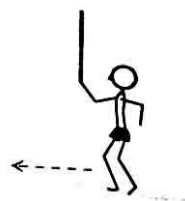
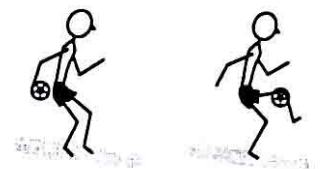
## SEGUNDO GRADO

Todos los jugadores en posición de banco, un alumno se levanta y salta a todos sus compañeros, a si sucesivamente.



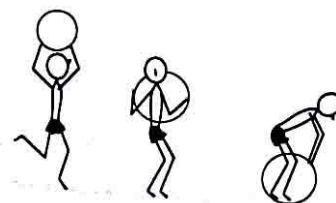
Correr variando de dirección, a una orden saltitos adelante y atrás con los pies juntos.

Lanzar la pelota por debajo de las piernas, alternadamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Caminando.

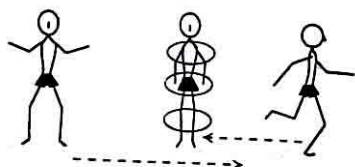


Llevar un bastón en equilibrio, sobre la mano, palma, dorso y dedos. Caminando por todo el campo disponible.

Cada alumno con un aro, corre del campo pasando el aro por la cabeza por los pies y seguir corriendo.



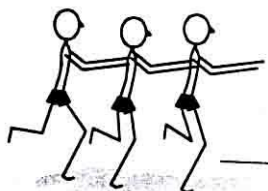
alrededor y sacarlo



Salir al galope lateral, hacer un giro en la mitad del recorrido y seguir corriendo de espaldas.

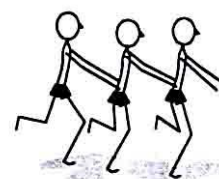
### TERCER GRADO

Dar vueltas alrededor del campo, a una orden, engancharse con un pie y dar vueltas, luego con el otro pie.



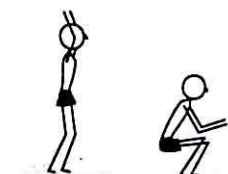
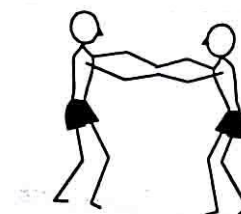
Correr de tres en tres, tomados de los hombros, por todo el campo disponible.

Correr de tres en tres tomados de la cintura, por todo el campo disponible.



Galopar lateralmente hacia la derecha, galopar lateralmente hacia la izquierda, a una orden quedar sentado, luego seguir corriendo.

Enfrentados en parejas, tomados de las manos, saltar abriendo y cerrando las piernas, ambos niños a la vez.

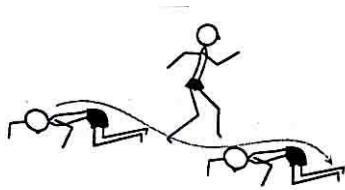


Gigantes y Enanos. - Caminar como un gigante, caminar como un enano, caminar silenciosamente, caminar con mucho ruido, caminar rápido y alto, caminar lento y bajo.

### CUARTO GRADO

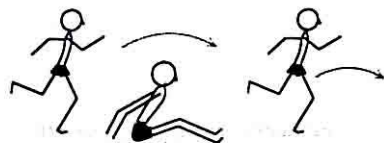
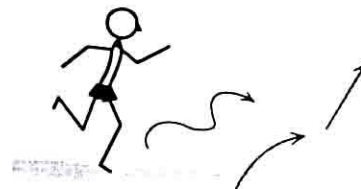
Correr en círculo alrededor del maestro, luego cambiar de dirección a una orden, caminar en cuclillas.



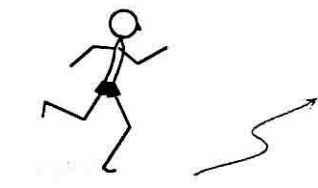


Todos los alumnos en posesión de banco, un alumno se levanta y salta a todos sus compañeros, así sucesivamente.

Galopar por todo el campo disponible, haciendo toda clase de piruetas respirando profundamente.



Corre libremente por todo el campo, disponible respirando, profundamente, a una orden sentarse, luego a otra orden ponerse de pie y seguir corriendo.



Correr, por todo el campo, a una orden del profesor todos corren y tocan objetos que el profesor indique (madera, césped, pared).

Correr libremente por el patio, volando el bastón con una mano, después con la otra mano.



## QUINTO GRADO

Formación en hilera de 5 a 6 niños:

- Correr.
- Cambiar de frente
- A una orden el último corre a colocarse primero.

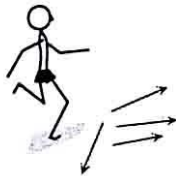
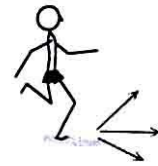




Galopar marcando su propio ritmo con palmada.

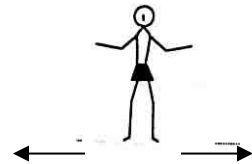
## SEXTO GRADO

Correr libremente, a una orden del profesor, todos tocan un objeto que se indique (madera, césped, pared).



Correr haciendo zig-zag, reptar por el suelo, extendiendo en punta de pies.

Correr lateralmente por todo el campo disponible hacia la izquierda y derecha.

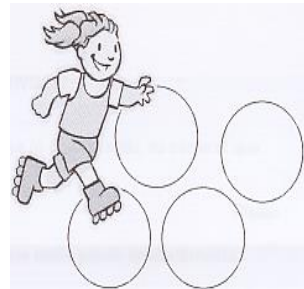


“LA REGULACIÓN POSTURAL ESCAPA EN GRAN PARTE A LA INTERVENCIÓN VOLUNTARIA, ES LA RAZÓN POR LA MALAS ACTITUDES ADOPTADAS POSEEN UN GRAN VALOR EXPRESIVO”.

LC. BENLCH. J. “HACIA UNA CONCIENCIA DE MOVIMIENTO HUMANO”.

EL PAIDÉS, BARCELONA 1982.

# ATLETISMO



## COMPETENCIA

Comprende, carreras, saltos y pensamientos, por considerarse el deporte base por excelencia, es el conjunto de actividades que posibilita una preparación completa del ser humano.

## CARRERAS

Coordinar sin dificultad el movimiento de brazos y piernas libres y divididos.

### ATENCIÓN:

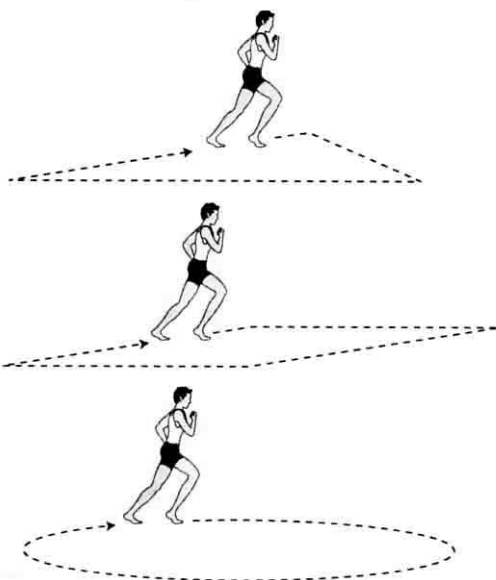
Antes de iniciar hay que hacer el calentamiento

## HABILIDADES BÁSICAS

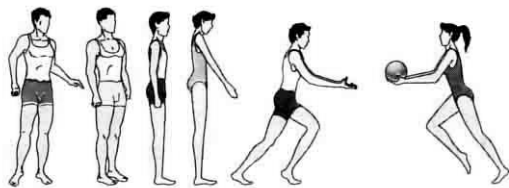
### VARIACIONES DE CORRER

#### Actividades

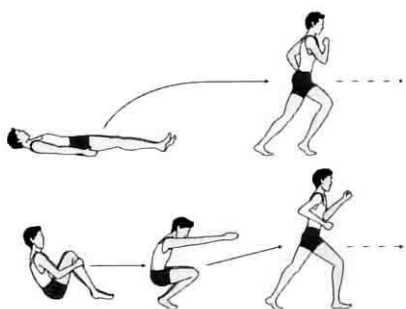
Correr libremente de manera individual y grupal. Correr siguiendo direcciones: adelante, atrás y en zig-zag.



Correr formando diferentes figuras: círculos, cuadrados y triángulos. Hacerlo de manera individual, en parejas y en grupos.

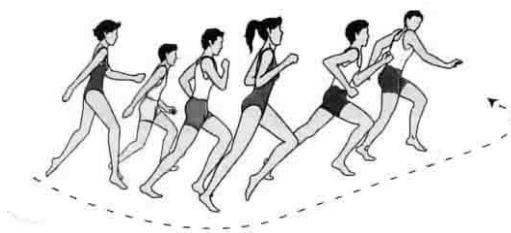


Realizar carreras de relevos, con la entrega de objetos que los estudiantes puedan transportar con facilidad y no signifiquen ningún peligro.



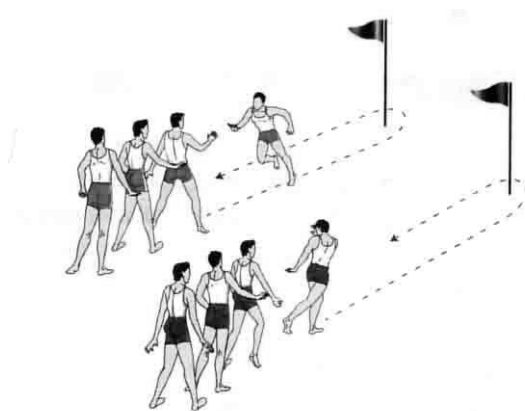
Ejecutar carreras de reacción y atención. Esta actividad se inicia pidiendo a las niñas y los niños que se arrodillen, se sienten, se acuesten y a una señal, deben correr a un sitio señalado.

Realizar juegos de persecución como por ejemplo: El lobo, Cogidas, Carreras de obstáculos de ida y vuelta, en parejas y en grupos.

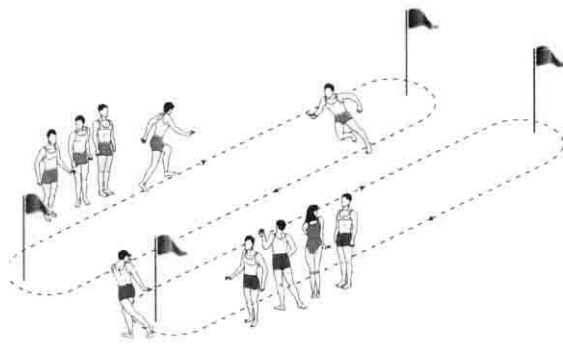


## JUEGOS PREDEPORTIVOS

### Actividades



Realizar por equipos una carrera de relevos. Esta actividad facilita la posta en la competencia.

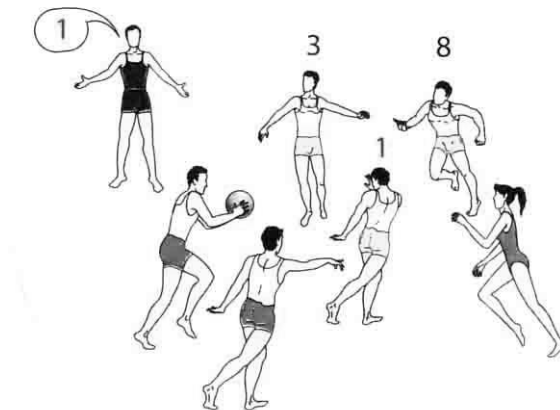
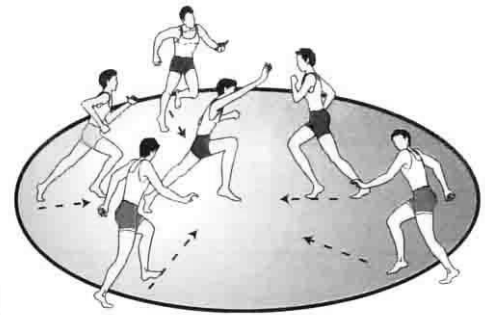


Correr en parejas para dejar cualquier objeto al otro lado a regresar, mejora la reacción en la salida de las competencias de velocidad.

## VARIACIONES DE CORRER

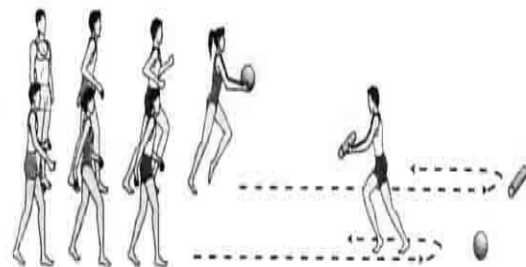
### Actividades

Realizar un juego en el cual se desarrolle la atención y reacción del alumno. Un jugador está al frente de sus compañeros; a la señal del maestro, cruzan al otro lado, el jugador del centro los toca. Pasa al centro quien fue tocado y continúa el juego.



Formar equipos de 10 jugadores por lado. Cada participante tiene un número; el profesor indica el número, los del otro equipo tratan de tocar al jugador nombrado con una pelota; si no se lo toca en cinco pases, el equipo contrario gana.

Ubicar a los estudiantes en columnas y colocar un relevo en la meta. Entregar un balón al primer participante, quien debe correr para cambiar el balón por el relevo. Regresa y entrega el relevo al siguiente participante. El juego continúa hasta que intervengan todos los niños y niñas de la columna.



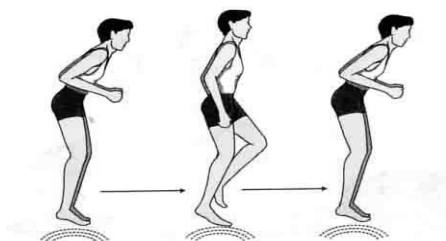
## SALTAR

Conocer las diferentes técnicas para saltar y desarrollar la coordinación y agilidad, mediante actividades de integración que busquen un beneficio común.



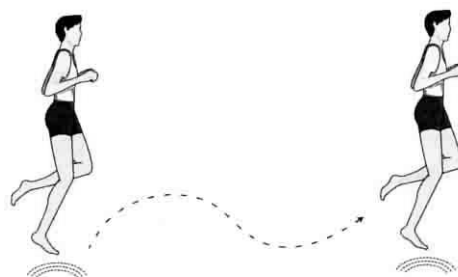
## VARIACIONES DE SALTAR

### Actividades

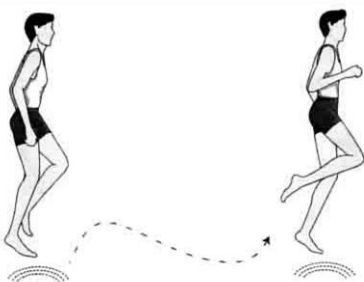


izquierdo como derecho y luego a pies juntos.

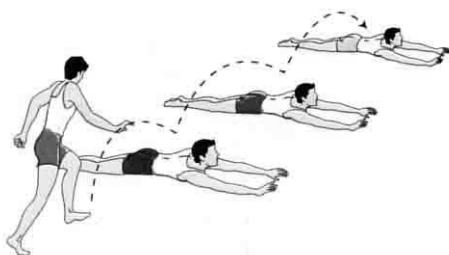
Saltar en dos pies por todo el espacio físico a la señal del profesor, cambiar a un pie tanto



Saltar en un solo pie, tratando de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible sin apoyar el otro pie.



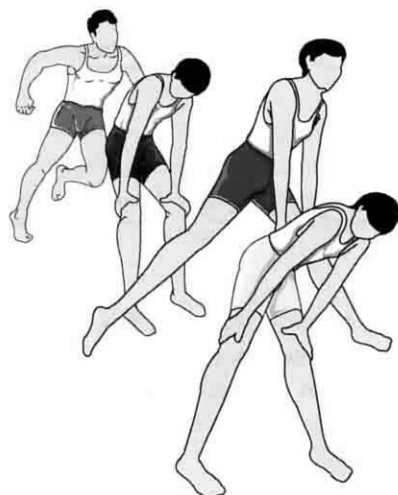
Saltar alternando el pie izquierdo y el derecho, a diferentes distancias: cortas y largas.



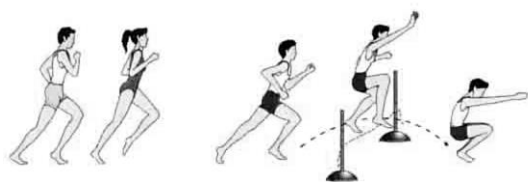
Saltar indistintamente sobre compañeras y compañeros colocados en el suelo. Realizar el salto con los pies juntos. Variar la distancia de las niñas y los niños acostados paulatinamente.



Realizar saltos en grupos, se pueden hacer en tríos: una pareja de ellos bate la cuerda y el otro salta con los pies juntos o con un solo pie.



Colocar a una persona en cuclillas o arrodillada y saltar sobre ella con el apoyo de los brazos en la espalda. Ir aumentando la dificultad del salto mientras el estudiante llega a ponerse de pie.



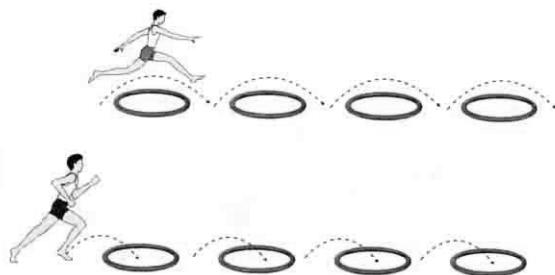
Colocar una cuerda a una altura de 25 cm., las niñas y los niños ubicados en columna saltan con los pies juntos. Ir aumentando la altura entre cada salto.

Colocar obstáculos, en este caso un banco sueco cada 40 cm., de alto. Los niños y las niñas colocados en columna saltan los obstáculos con los pies juntos.



## SALTOS SOBRE OBSTÁCULOS

### Actividades

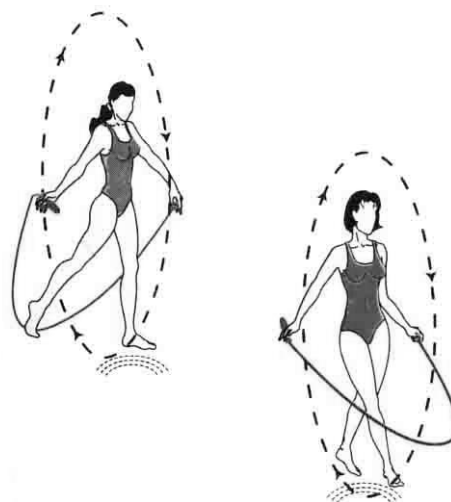
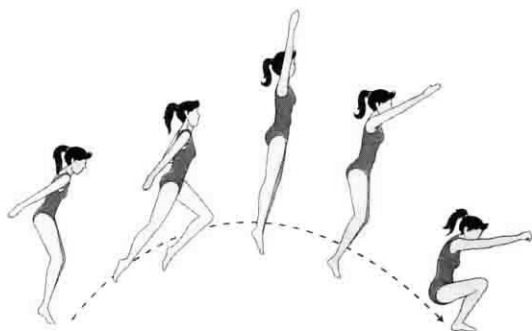


Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños y las niñas saltan por encima de los aros.



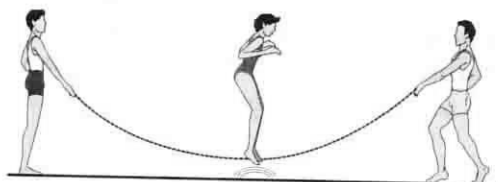
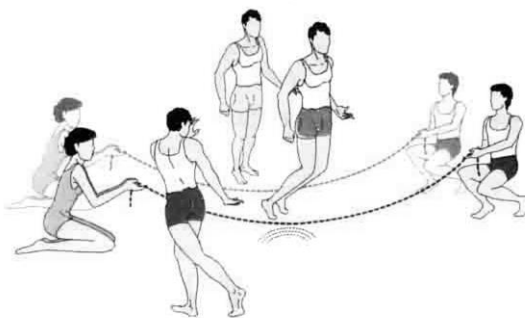
Variar el ejercicio anterior; los niños y las niñas trotan alrededor de los aros, luego saltan adentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, fuera y dentro del aro.

Entregar cuerdas a cada estudiante. Ellos deben saltar la cuerda con los pies juntos, con un pie y alternadamente.

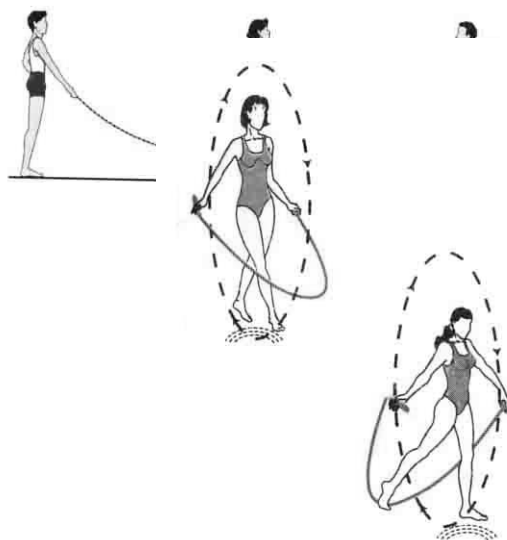


Realizar saltos con y sin impulso, caer en un pie y en los dos. Tratar de que ejecuten el salto con movimiento de brazos.

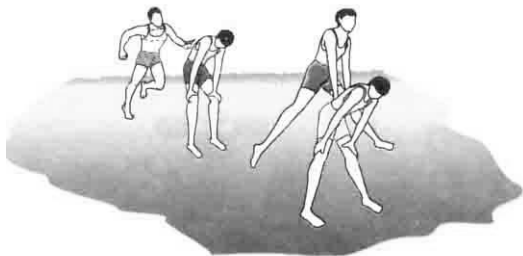
Saltar una cuerda que será desplazada por una pareja de niños a baja altura; al pasar la cuerda, deben saltar con los pies juntos.



Saltar la cuerda en movimientos. Dos estudiantes baten la cuerda y un tercero salta de diferentes formas como: en un pie, en dos pies, alternando, abriendo y cerrando las piernas, etc.

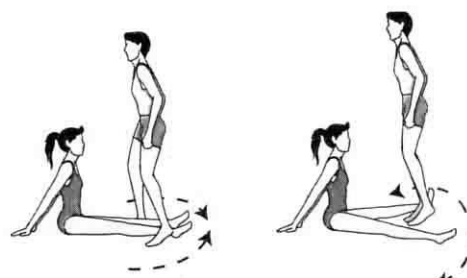


Ejecutar saltos con la cuerda a pie firme y con desplazamientos: izquierda, derecha, habiendo y cerrando piernas, etc.



Ubicar a un alumno en cuadripedía. Los niños saltan sobre su compañero colocando las manos sobre la espalda de su amigo.

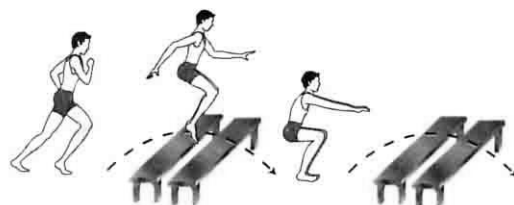
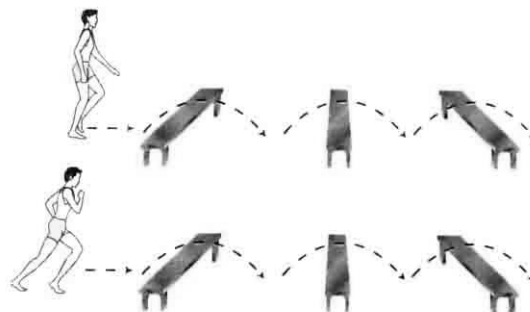
Realizar el mismo ejercicio anterior. El estudiante que está sentado abre y cierra las piernas, y su compañero cada vez que las abre debe saltar sin tocar sus extremidades.



## SALTO DE OBSTÁCULOS

### Actividades

Colocar de seis a ocho bancos suecos, uno atrás del otro. Los alumnos pasan primero caminando y luego, corriendo.



Saltar obstáculos con los pies juntos. Colocar dos bancos y aumentar la dificultad del salto.

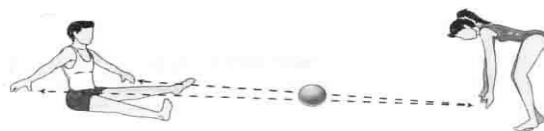


Colocar aros en el suelo y saltar con los pies juntos o libremente, cada vez que encuentre un aro.

## LANZAR

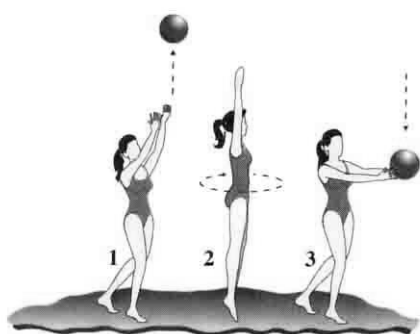
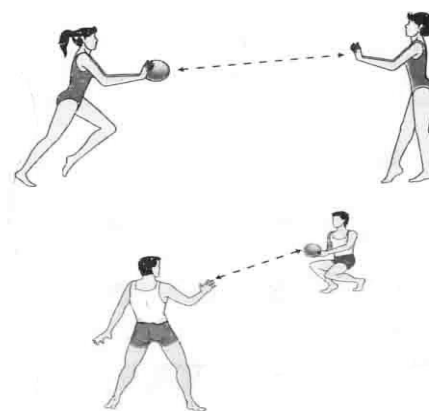
Practicar el lanzamiento de diferentes objetos adecuados a la edad del niño y niña, mediante actividades libres y dirigidas que facilita el desarrollo de la coordinación motriz.

### VARIACIONES DE LANZAMIENTO

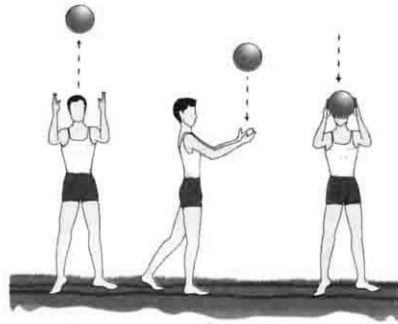


### Actividades

Trabajar en parejas y en diferentes posiciones de: sentados, arrodillados, en cuclillas, de pie. Los estudiantes lanzan la pelota con una y otra mano.



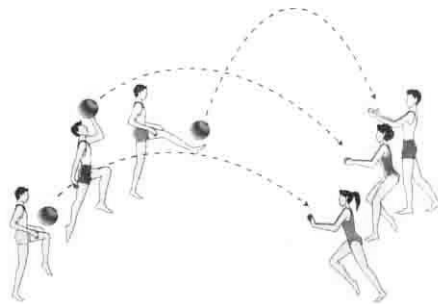
Trabajar en parejas. Lanzar objetos de diferente peso y tamaño. Lanzar con una mano y con las dos. Variar cada vez la distancia.



Variar el ejercicio anterior. Lanzar la pelota y antes de que toque el suelo. Los niños y las niñas deben aplaudir. La cantidad de palmadas aumenta progresivamente de acuerdo a la altura del bote de la pelota.



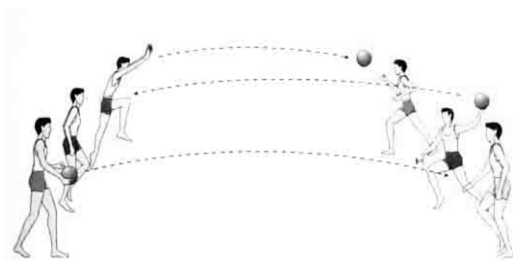
Trabajar en parejas. Los estudiantes lanzan la pelota y se alejan aumentando la distancia y la dificultad del lanzamiento.



Crear nuevas formas de lanzamiento, individualmente o en grupos, por ejemplo: lanzar con otras partes del cuerpo; lanzar variando la distancia y la dirección del objeto.

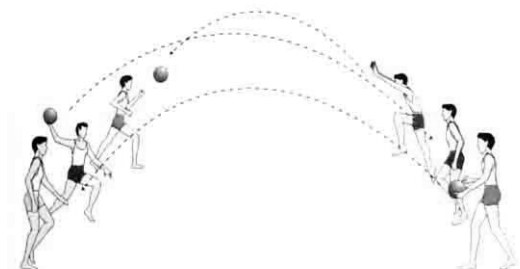
## LANZAMIENTO DE DISTANCIA

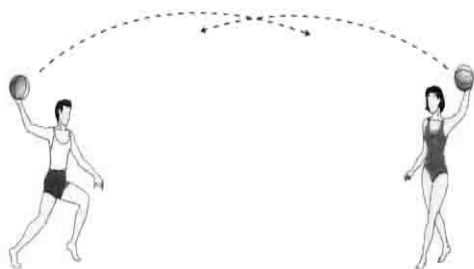
### Actividades



Colocar a los niños y las niñas en columnas enfrentadas a una distancia de 3 metros. Los estudiantes lanzan la pelota. Aumentar paulatinamente la separación de cada columna.

Variar el ejercicio anterior. Tratar de lograr más altura en el lanzamiento.



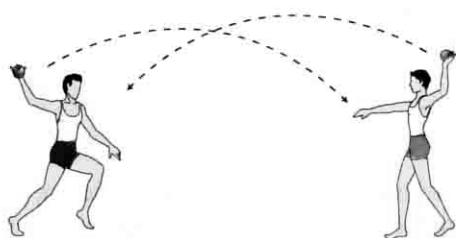


Lanzar objetos de más peso para adquirir fuerza. Se ubican los estudiantes en parejas y lanzan una pelota de baloncesto, utilizando el fundamento de lanzar la pelota desde atrás del hombro.

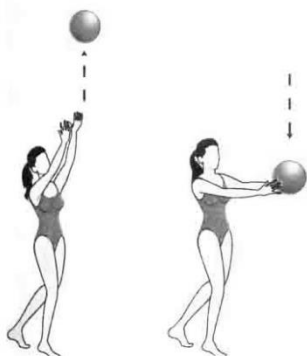
## VARIACIONES DE LANZAMIENTO

### Actividades

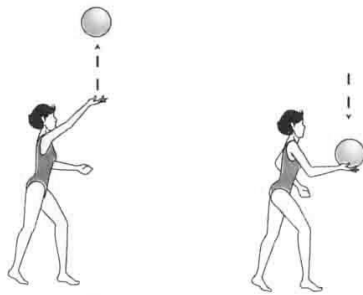
Ubicar a los estudiantes en parejas. Uno de ellos lanza la pelota de abajo hacia arriba y el otro debe tomar la pelota primero con una mano, luego con las dos.



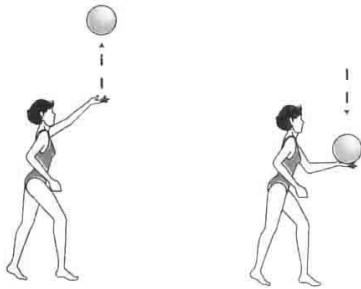
Lanzar a pie firme, solo con movimiento del brazo tanto izquierdo como derecho. Realizar el trabajo en parejas.



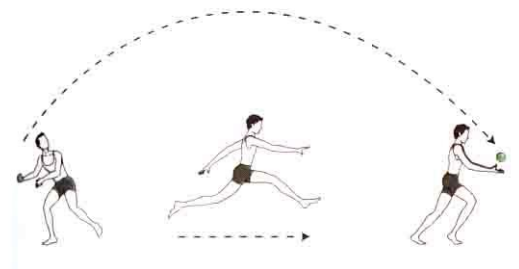
Lanzar libremente un objeto hacia arriba en forma natural



Lanzar y recibir la pelota hacia arriba con una mano y luego, con cambio de mano.



Lanzar la pelota al aire y recogerla antes de que llegue al suelo. Indicar que debe lanzar lo más alto posible.



**PIRÁMIDE DEL RENDIMIENTO MOTOR (Brohenkof)**





## LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física.

Hay muchas clasificaciones de estos sistemas. Una de ellas es la siguiente:

1. **SISTEMAS CONTINUOS**: Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total...
2. **SISTEMAS FRACCIONADOS**: Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training y los sistemas de repeticiones.
3. **SISTEMAS MIXTOS**: Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos.

TODOS ESTOS SISTEMAS SE AJUSTAN A CADA PERSONA, DEPENDIENDO DE SUS OBJETIVOS Y DE SU NIVEL DE ENTRENAMIENTO.

### SISTEMAS CONTINUOS

#### **LA CARRERA CONTINUA**

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

#### **Características:**

- Esfuerzo de intensidad ligera (entre el 70% y el 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima –FCM-, lo que corresponde aproximadamente a 140-170 pulsaciones/minuto).
- Ritmo constante.
- Sin pausas.
- No hay deuda de oxígeno (el aporte de O<sub>2</sub> por la respiración compensa el gasto producido).

#### **Objetivo:**

- Desarrollar la resistencia aeróbica.
- Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona.

**Ejemplo:** correr durante 30' sin parar, a 145 pulsaciones/minuto.

**La carrera continua a su vez, puede ser:**

- Carrera continua lenta o trote (descrita anteriormente)
- Carrera continua media (más de 170 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.
- Carrera continua rápida (más de 180 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.

### **EL FARTLEK**

Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.

**Características:**

- El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones...).
- El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen.
- Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta).
- No hay pausas.

**Objetivo:**

- Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

**Ejemplo:** 10' carrera continua suave + 3' progresivo + 5' carrera continua suave + 1' carrera a ritmo máximo + 5' carrera continua suave + 2' carrera a ritmo máximo. (Tiempo total de trabajo: 26').

### **EL ENTRENAMIENTO TOTAL**

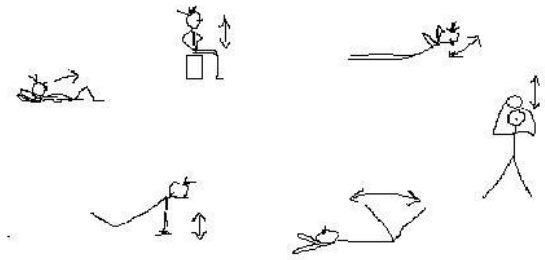
Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

**Características:**

- Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos.
- El ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando.
- No hay pausas.
- Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

**Objetivo:**

- Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Desarrollar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera).



**Ejemplo:** 10' de carrera continua + 5' de carrera progresiva + 30 abdominales + 30 flexiones de brazos + 30 lumbares + 5' de carrera continua + 5' de estiramientos + 2' de carrera a ritmo máximo + 5' de estiramientos. (Tiempo total de trabajo aproximado: 40').

### SISTEMAS FRACCIONADOS

Para entender los sistemas de entrenamiento fraccionados es necesario tener en cuenta estas cuatro variables:

- **Distancia a recorrer (D), o Carga (C)**. Si el ejercicio que realizamos es correr, sería determinar la distancia; si es un trabajo con pesas, la carga sería el peso movilizado.
- **Intensidad (I)**. Viene marcada por el ritmo al que realizamos el ejercicio, es decir, el nivel de esfuerzo. Una de las formas de conocer la intensidad es mediante las pulsaciones/minuto.
- **Repeticiones (Rp)**. Es el número de veces que realizamos el ejercicio.
- **Recuperación (Rc)**. Es el tiempo que descansamos entre una y otra repetición, el tiempo de pausa.

### EL INTERVAL-TRAINING

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

**Características:**

- Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona.
- (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15'').
- Distancia a recorrer: 100 a 400 m.
- Repeticiones: 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga).
- Recuperación: 2' , siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

**Objetivo:**

- Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica

**Ejemplo:** D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30'' (o llegar a 120 p/m)  
(200m x 12)

**REPETICIONES**

Son todos aquellos sistemas que toman una distancia establecida, o un esquema de trabajo y se repiten un número determinado de veces. Se combinan todas las variables (D,I,Re,Rc) , según los objetivos que se hayan marcado.

Dependiendo de cómo se conjuguen dichas variables podemos tener los siguientes sistemas de repeticiones:

- **Repeticiones de distancias medias.** Intensidad submáxima y recuperación corta. Se desarrolla la resistencia anaeróbica.
- **Repeticiones de distancias cortas.** Intensidad máxima y recuperación larga. Se desarrolla la velocidad.
- **Cuestas.** Repeticiones de distancias en un terreno inclinado. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, la velocidad y la potencia.
- **Repeticiones con pesas.** Se desarrolla la fuerza.
- **Repeticiones de ejercicios de flexibilidad.** Se desarrolla la flexibilidad.

**Ejemplos:**

Cuestas: D:60m, I:100%, Re: 8, Rc: total Inclinación: fuerte (Se desarrollaría la velocidad y la potencia) (60m x 8)

Repeticiones de distancias cortas: D: 50m I:100% Re: 12 Rc: total (Se desarrollaría la velocidad). (50m x 12)

**SISTEMAS MIXTOS**
**CIRCUITOS****Características:**

- Se eligen un número determinado de **ejercicios** o actividades (6-10 ejercicios).
- Cada ejercicio se sitúa en un lugar físico que se denomina **estación**.
- En cada estación se repite el ejercicio un número establecido de veces o bien se realiza dicho ejercicio durante un tiempo concreto (20'' - 1'30'' aprox.)
- Se comienza realizando los ejercicios en una estación y se acaba cuando se ha pasado por todas las demás.
- Se puede repetir la realización del circuito completo varias veces.

- Las pausas vienen marcadas por el tiempo que se tarda de cambiar de una estación a otra.

**Objetivo:**

Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, dependiendo de cómo sean los ejercicios que se elijan para cada estación.

**Ejemplo:** 6 estaciones, 30'' en cada estación, 3 repeticiones de todo el circuito, sin recuperación entre estaciones, 1' de recuperación entre cada circuito.

## CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ENTRENAMIENTO

**Planificación del entrenamiento.** Planificar un entrenamiento es distribuir los períodos de entrenamiento, determinar las características de cada período, la finalidad de cada tipo de entrenamiento y la organización de las unidades y las sesiones de trabajo.

**Ciclos de entrenamiento.** Son períodos de tiempo que se utilizan para trabajar las distintas capacidades físicas, con unos mismos objetivos.

- **Macro ciclo.** Es un ciclo de entrenamiento largo (1 a 4 años).
- **Mesociclo.** Es un ciclo de duración variable (1 a 6 meses).
- **Micro ciclo.** Es un período de trabajo de corta duración (1 a 2 semanas).

**Períodos de entrenamiento.** Es organizar en periodos de trabajo el entrenamiento, puesto que es imposible mantener a una persona en forma permanentemente.

**Unidades de trabajo.** Son bloques de trabajo según su finalidad.

**Sesiones de trabajo.** Son cada una de las sesiones concretas en las que se realizan una serie de actividades o ejercicios ajustándose al objetivo planificado. Una sesión de trabajo tiene 3 partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

1s	Velocidad 30 m.	4 segundos
2s	Velocidad 50 m.	6 segundos
3s	60 m. con vallas	7 segundos
4s	Resistencia 600 m	1.30 minutos
5s	Resistencia 1000 m	2.30 minutos
6s	Resistencia	6 minutos
7s	Lanzamiento de pelota	30 metros
8s	Salto largo	3 metros
9s	Salto alto	1 m

**PROGRAMA DE FORMACION DEPORTIVA REGIONAL - ATLETISMO**

**TABLA DE BAREMOS DEL PENTA TEST APLICADO A DAMAS Y  
VARONES NACIDOS EN LOS AÑOS 2002 Y 2001 (12 - 11 AÑOS)**

DAMAS		PUNTAJE	VARONES	
VELOCIDAD 60 METROS			VELOCIDAD 60 METROS	
- EXCELENTE	HASTA 10"5	20	- EXCELENTE	HASTA 10"0
- BUENO	DE 10"6 A 11"0	15	- BUENO	DE 10"1 A 10"5
- PROMEDIO	DE 11"1 A 11"5	10	- PROMEDIO	DE 10"6 A 11"0
- DEFICIENTE	DE 11"6 A 12"0	05	- DEFICIENTE	DE 11"1 A 11"5
- MUY DEFICIENTE	DE 12"1 A MAS	00	- MUY DEFICIENTE	DE 11"6 A MAS
LANZAMIENTO PELOTA ADELANTE (1 KG.)		PUNTAJE	LANZAMIENTO PELOTA ADELANTE (1 KG.)	
- EXCELENTE	DE 4.21 M. A MAS	20	- EXCELENTE	DE 5.81 M. A MAS
- BUENO	DE 3.81 M. A 4.20 M.	15	- BUENO	DE 5.01 M. A 5.80 M.
- PROMEDIO	DE 3.41 M. A 3.80 M.	10	- PROMEDIO	DE 4.21 M. A 5.00 M.
- DEFICIENTE	DE 3.01 M. A 3.40 M.	05	- DEFICIENTE	DE 3.41 M. A 4.20 M.
- MUY DEFICIENTE	HASTA 3.00 M.	00	- MUY DEFICIENTE	HASTA 3.40 M.
LANZAMIENTO DE PELOTA ATRÁS (1 KG.)		PUNTAJE	LANZAMIENTO DE PELOTA ATRÁS (1 KG.)	
- EXCELENTE	DE 8.11 M. A MAS	20	- EXCELENTE	DE 8.61 M. A MAS
- BUENO	DE 7.11 M. A 8.10 M.	15	- BUENO	DE 7.61 M. A 8.60 M.
- PROMEDIO	DE 6.11 M. A 7.10 M.	10	- PROMEDIO	DE 6.61 M. A 7.60 M.
- DEFICIENTE	DE 5.11 M. A 6.10 M.	05	- DEFICIENTE	DE 5.61 M. A 6.60 M.
- MUY DEFICIENTE	HASTA 5.10 M.	00	- MUY DEFICIENTE	HASTA 5.60 M.
SALTO LARGO SIN IMPULSO		PUNTAJE	SALTO LARGO SIN IMPULSO	
- EXCELENTE	DE 1.51 M. A MAS	20	- EXCELENTE	DE 1.61 M. A MAS
- BUENO	DE 1.36 M. A 1.50 M.	15	- BUENO	DE 1.46 M. A 1.60 M.
- PROMEDIO	DE 1.21 M. A 1.35 M.	10	- PROMEDIO	DE 1.31 M. A 1.45 M.
- DEFICIENTE	DE 1.06 M. A 1.20 M.	05	- DEFICIENTE	DE 1.16 M. A 1.30 M.
- MUY DEFICIENTE	HASTA 1.05 M.	00	- MUY DEFICIENTE	HASTA 1.15 M.
RESISTENCIA 600 METROS		PUNTAJE	RESISTENCIA 600 METROS	
- EXCELENTE	HASTA 2' 15"	20	- EXCELENTE	HASTA 2' 10"
- BUENO	DE 2' 16" A 2' 40"	15	- BUENO	DE 2' 11" A 2' 30"
- PROMEDIO	DE 2' 41" A 3' 05"	10	- PROMEDIO	DE 2' 31" A 2' 50"
- DEFICIENTE	DE 3' 06" A 3' 30"	05	- DEFICIENTE	DE 2' 51" A 3' 10"
- MUY DEFICIENTE	DE 3' 31" A MAS	00	- MUY DEFICIENTE	DE 3' 11" A MAS

VELOCIDAD				
PUNTO S	10 - 12 AÑOS		13 - 15 AÑOS	
	F	M	F	M
1	7,8	8,3	11,3	11,3
2	7,3	7,7	10,4	10,4
3	6,8	7,0	9,6	9,4
4	6,3	6,4	8,8	8,5
5	5,8	5,7	8,0	7,6
6	5,3	5,1	7,1	6,7
7	4,8	4,4	6,3	5,8

PUNTOS	CALIFICACION
30- 34	MUY BIEN
24 - 29	BIEN
17 - 23	REGULAR
10 - 16	MAL
Menos 9	MUY MAL

LANZAMIENTO DE PELOTA		
PUNTO S	Damas	Varones
10	mas de 5.5 m.	mas de 8 m.
8	4.50 m. - 5.49 m.	6.50 m. - 7.99 m.
6	3 m. - 4.49 m.	5.50 m. - 6.49 m.
4	2 m. - 2.99 m.	4 m. - 5.49 m.
2	menos de 1.99 m.	menos de 3.99 m.

SALTO LARGO SIN IMPULSO				
PUNTO S	10 - 12 AÑOS		13 - 15 AÑOS	
	M	F	F	M
10	2,5	2,1	2,9	3,1
9	2,3	2,0	2,6	2,8
8	2,1	1,8	2,4	2,6
7	1,9	1,7	2,2	2,3
6	1,7	1,5	1,9	2,1
5	1,44	1,33	1,67	1,83
4	1,2	1,2	1,4	1,6
3	1,0	1,0	1,2	1,3
2	0,8	0,9	1,0	1,1
1	0,6	0,7	0,7	0,8

RESISTENCIA				
PUNTO S	10 - 12 AÑOS		13 - 15 AÑOS	
	F	M	F	M
1	7,08	6,06	7,78	7,22
2	6,51	5,29	7,11	6,40
3	5,94	4,52	6,44	5,58
4	5,37	3,75	5,77	4,76
5	4,80	2,98	5,10	3,94
6	4,23	2,21	4,43	3,12

## I. ATLETISMO. CONCEPTOS FUNDAMENTALES CARACTERÍSTICAS

“Es un conjunto de pruebas deportivas que expresan los ejercicios físicos básicos del ser humano: correr, saltar y lanzar.

Resulta un medio importante de la educación física y pueda practicarse en las escuelas y otras instituciones educativas con materiales y escenarios sencillos y de fácil obtención.

Atletismo es un derivado de la palabra atleta que se origina en el vocablo griego ATHLOS equivalente a combate, pues estos ejercicios eran parte de los ritos dedicados a los dioses durante la celebración de los juegos olímpicos. Al instaurar los juegos olímpicos modernos se indujeron las pruebas tradicionales de donde se han ido ampliando, modificando y especializando las actuales pruebas.

Existen muchas áreas de la ciencia que se ocupan del atletismo porque es un campo de experimentación e investigación del rendimiento y mantenimiento físico del hombre para poder constatar de forma exacta al progreso en relación a sus marcas.

Atletismo deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha lanzamientos y saltos. Las carreras que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran



Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976 para récords oficiales, solo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias. Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptalón (solo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras”.

### **EL ATLETISMO DE INICIACIÓN**

El atletismo puede practicarse desde temprana edad en la escuela. J. Jolibois (1975) considera que el período comprendido entre los 6 y 8 años es la etapa adecuada para la iniciación deportiva, por que es la “edad del aprendizaje”. Las acciones y gestos naturales, como son las carreras, los saltos y lanzamientos practicados no con fines competitivos, ni con sometimiento a entrenamientos rígidos, conllevan al desarrollo de las capacidades físicas, como son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Cabe señalar que en esta etapa que corresponden a 1º, 2º y 3º grados de primaria es recomendable ahondar, además del atletismo, en la práctica de la gimnasia y la natación, por las propias características que cada uno de estos deportes posee, por el desarrollo de sus coordinaciones y el dominio de otro medio ambiente (medio acuático) que no es el usual y que proporcionará al niño seguridad en sí mismo, a parte de otros beneficios.

En el nivel de secundaria, la práctica del atletismo mejora la calidad del movimiento, desarrollando además las capacidades coordinativas, perceptivas, el equilibrio y el dominio de su cuerpo en el espacio. También promueve en el juego la capacidad de relación del estudiante con sus compañeros, desarrollando valores como la solidaridad, el respeto mutuo, dominio de sus emociones y sentimientos, y la competencia sana, entre otros aspectos. De esta manera, contribuye a la formación individual y social del alumno preparándolo para su integración futura en la sociedad.

En principio, lo importante es realizar una preparación genérica y equilibrada, sin insistir en puntos localizados; la preparación orgánica debe prevalecer sobre la muscular. Es recomendable contar con la mayor variedad de ejercicios, juegos y pruebas atléticas.

### **ATLETISMO FEMENINO**

En el año 1924 se estableció una Federación para el Atletismo Femenino, pero en los Juegos Olímpicos de AMSTERDAN (1928) se incluyeron cinco pruebas para mujeres: 100 m, 800 m, 4 x 100 m, salto alto y lanzamiento de disco. Actualmente, se ha incrementado a 33 pruebas, además de las pruebas combinadas de Heptatlón y Decatlón.

La actividad física, incluyendo el atletismo, es beneficiosa tanto para el hombre como para la mujer, pero lo que debemos tener en cuenta en su práctica es que sea adecuada a la edad de la practicante, responda a sus condiciones físicas y a su constitución morfológica.

La ventaja del atletismo sobre otros deportes es la diversidad de pruebas que la conforman, de modo que se encuentra una especialidad idónea para las mujeres altas y bajas, para las veloces y resistentes, las ágiles y fuertes, con las que puedan desarrollarse deportivamente.



#### **Diferencias Constitucionales**

- a) **Morfológicas:** El esqueleto más pequeño tiene como diferencias estructurales de interés atlético: las piernas más cortas, tórax más estrecho, cadera más ancha

con diferente inclinación de la pelvis y curvatura mayor de la columna vertebral (lordosis), así como una cierta convexidad de codos y rodillas. El volumen muscular es menor y mayor la cantidad de tejido adiposo.

- b) **Orgánicas:** La capacidad respiratoria es menor por el tamaño o de los pulmones y la elasticidad torácica. La función cardiocirculatoria está más limitada por el corazón pequeño, teniendo un volumen inferior de sangre.

El sistema neuromuscular es de tono más bajo, con fibras de menor volumen y fuerza. Los desarreglos durante los ciclos hormonales disminuyen el rendimiento, pero es compensado con la adaptación por medio del entrenamiento.

Respecto al equilibrio hormonal, bien sabemos que las glándulas de secreción interna segregan las llamadas hormonas, (que tienen su origen en el término griego «hormaino», que etimológicamente significa estimular, excitar), las que intervienen en el funcionamiento de los principales órganos.

#### **Entre las glándulas, tenemos:**

La **tiroides**, llamada por Leopoldo Levi «**la glándula de la rapidez**». Voronoff dice: «la inteligencia no existe más que en función de la tiroides».

También las glándulas suprarrenales llamadas «**glándulas de la intensidad**», ellas regulan el equilibrio de la tensión sanguínea, sobre la que actúa la sustancia que ella segregan: la adrenalina, Las glándulas de la **procreación o gónadas**, cuya secreción tienen mayor influencia en **la intensidad y calidad del pensamiento** del hombre y la mujer.

En resumen, las glándulas actúan generalmente por presencia, regulando y controlando no solo los actos de la parte física, sino también los mentales y de la personalidad.

- c) **Psíquicas:** La psicología del deporte tiene el mérito de haber reconocido, la inconsistencia de numerosos prejuicios que han pesado y siguen pesando, sobre la condición femenina. En el marco del deporte, la mujer abandona el cliché que le fue atribuido por la tradición, demostrando que su horizonte existencial y su destino psicológico están más marcados por los convencionalismos socio-culturales que por su misma estructura psicofísica.

Melanie Klein, en su obra «Psicoanálisis del niño», señala que, los primeros años de vida, en la niña destaca «el conocimiento inconsciente de su estructura

anatómica», lo que influye en algunos rasgos profundos de su personalidad. Ello determinaría con respecto al varón:

- Un modo distinto de hacer frente a la angustia; Una extensión del narcisismo a todo el cuerpo;
- Un super Yo con mayor fuerza inhibidora, aunque menos severo;
- Mecanismos de identificación y proyectivos más acentuados (de aquí su superioridad empática y la interacción social).

En otras investigaciones —realizadas por fueron, Schabanska y Koleva—, hallaron reacciones psicológicas distintas entre atletas femeninas y atletas masculinos:

- Las mujeres toleran más fácilmente que los hombres la carga psíquica y física de la fatiga.
- La ansiedad pre-competición es predominante en la mujer. El nivel de ansiedad está determinado por el miedo, incertidumbre e inseguridad.

Web, por su parte, observó que mientras los varones se dedican al deporte dando mucha importancia a la competitividad y a la demostración de su habilidad personal (capacidades exigidas por los roles masculinos de éxito), las mujeres se ven impulsadas a la actividad deportiva por factores socio-emocionales como la compañía, la diversión y la interacción social.

La mujer deportista quiere reforzar su personalidad, superando las limitaciones que le son impuestas por su condición femenina y, en consecuencia, aumentar su seguridad. Tienen también una mayor resistencia a las frustraciones y una menor susceptibilidad a la depresión. Una cualidad destacable en la deportista es su entusiasmo que pone de manifiesto en su momento, ya sea en los entrenamientos o en la propia competición.

En consecuencia, tenemos que la fuerza como la velocidad son más limitadas por la función neuromuscular característica, que también influye en la resistencia a la velocidad por la función bioquímica y la capacidad para soportar largos esfuerzos, está en relación con la función cardiorrespiratoria antes señalada.

Cabe resaltar que por la diversidad de nuestra geografía tengamos algunas

excepciones, caso de nuestras alumnas que viven a miles de metros sobre el nivel del mar, cuya capacidad cardiovascular es notable y, por ende, su resistencia al esfuerzo prolongado (aeróbico).



## II. DESARROLLO HISTORICO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868). El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos

Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

### **III. OBJETIVOS**

- 3.1. Diseñar y establecer pautas para el desarrollo pedagógico del atletismo como parte integrado al diseño curricular nacional. EBR.**
- 3.2. Adaptar información actualizada que permita mejorar el desarrollo y práctica del atletismo.**
- 3.3. Capacitar y actualizar o personal encargado del desarrollo de procesos educativos, preparación física y técnica de atletas escolares.**
- 3.4. Valorar la importancia del atletismo como actividades importantes en la formulación del alumno de EBR.**

# *IV. CARRERAS*



## OBJETIVOS

- a). Desarrollar procesos técnicos y prácticos que propicien, buen desarrollo de las carreras como parte importante de las pruebas atléticas.
- b). Proponer alternativas y mejorar en el desarrollo de estrategias, técnicas y tácticas para el desarrollo de la carrera.
- c). Informar y preparar oportunamente a las responsables de la formación teórica, técnica y actitudinal de los atletas escolares.
- d). Valorar la importancia de las carreras en el desarrollo de las pruebas de atletismo.

## CARRERAS

### MARCO TEORICO CONCEPTUAL

La carrera es una actividad sencilla porque se trata de una habilidad natural que todos la realizamos, pero al mismo tiempo difícil, debido a la complejidad de su mecánica, si analizamos cada movimiento que tiene. Es el caso que en su ejecución o, mejor dicho, en el desplazamiento, no se percibe que está presente una sucesión de salto (suspensión), cada salto completa un ciclo: la zancada o paso largo.

En la carrera, los miembros inferiores describen unas trayectorias de tendencia circular parecidas a las de una rueda, el elemento de mayor eficiencia mecánica. Las rodillas se dirigen hacia delante, mientras los pies buscan activamente el suelo, para lograr los más intensos impulsos. Los pies, origen de los impulsos, son los protagonistas de la carrera.

La función de los brazos, flexionados por el codo, es la de equilibrar dinámicamente, absorbiendo las reacciones producidas por las piernas, librar dinámicamente, absorbiendo las reacciones producidas por las piernas.



## **TIPO DE CARRERA**

### **CARRERAS DE VELOCIDAD**

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

Los corredores pueden usar diversas estrategias durante las carreras. En una carrera de 400 m, por ejemplo, el corredor puede correr a la velocidad máxima durante los primeros 200 m, relajarse en alguna medida durante los siguientes 150 m, para finalizar de nuevo con otro golpe de velocidad punta en los 50 m finales. Otros corredores prefieren correr 200 o 300 m a la máxima velocidad y luego intentar resistir el resto de la carrera. Cuando el corredor aminora la marcha, lo hace para conservar energía, que utilizará en el momento en que efectúe de nuevo un esfuerzo máximo.

### **CARRERAS DE MEDIO FONDO**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

Los mediodondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba. El corredor finlandés Paavo Nurmi, que ganó una

medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

### **CARRERAS DE RELEVOS**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes, en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo, y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo. En las carreras de relevos de 400 m (cada uno de los cuatro atletas cubre 100 m, por lo que se denomina 4<sup>x</sup>100) y 800 m (4x200), el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando este último ya ha comenzado a correr, continuando el receptor la carrera. En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos 2 m al efectuar el relevo del testigo. En estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.



### **CARRERAS DE FONDO**

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

de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia. Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar.

Récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el



paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido. Las carreras de a campo traviesa exceden normalmente de 14,5 kilómetros. La distancia de la prueba de maratón es de 42,195 kilómetros. La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

## PROGRAMACIÓN CURRICULAR, COMPETENCIA, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES.

**V CICLO**

**(5º y 6º GRADO DE PRIMARIA)**

<b>Comprensión de la información</b>	Comprende información alusiva a la práctica de las carreras a través de la lectura de textos narrativos, descriptivos, medios audiovisuales, informativos y otros, valorando los mismos como fuente de información.
--------------------------------------	---

<b>Desarrollo físico, orgánico y la salud</b>	Comprende su desarrollo corporal, el cuidado de salud y la práctica organizado de las carreras como expresión de su capacidad para mejorar su condición física y salud personal.
<b>Comprensión y aplicación de los procesos técnicos</b>	Desarrolla y aplica correctamente diversas técnicas para mejorar el uso y práctica de carreras como mejoramiento de su indicación personal.

**CARRERAS 60 mts. Planos – 1.000 mts.**

**V CICLO**

Capacidades	CAPACIDADES V CICLO	
	5to Grado	6to Grado
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecciona información alusiva a las carreras y establece diferencias entre las mismas.</li> <li>▪ Explora las diferentes partes de su cuerpo y se ubica en el desarrollo y práctica de las carreras.</li> <li>▪ Reconoce y desarrolla de manera global sus capacidades físicas para participar en las diferentes carreras.</li> <li>▪ Reconoce la importancia del cuidado de la alimentación e higiene para la práctica de las carreras.</li> <li>▪ Reconoce y utiliza sus habilidades motrices para prácticas en base al uso y aplicación de técnicas a fin de mejor desarrollo en la participación de carreras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecciona y aplica información necesaria para participar en el desarrollo de carreras.</li> <li>▪ Explora y mejora las diferentes partes de su cuerpo que son necesarios en el desarrollo de las carreras.</li> <li>▪ Prepara y aplica técnicas variados para mejorar su condición física en el cultivo y práctica de las carreras, identifica alimentos más apropiados para mejorar y elevar su desarrollo físico.</li> <li>▪ Selecciona técnica más adecuados a su condición físico organiza para el desarrollo de las carreras.</li> </ul>

**CARRERAS 60 mts. Planos – 1.000 mts.****V CICLO**

<b>Conocimientos</b>	<b>V CICLO</b>	
<b>Conocimiento</b>	<b>5to Grado</b>	<b>6to Grado</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las carreras</li> <li>• Concepto</li> <li>• Características</li> <li>• Tipos</li> <li>• Técnicos mas adecuados</li> <li>• Alimentación y vitaminas más apropiadas.</li> <li>• Higiene</li> <li>• Motricidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y evolución de las carreras</li> <li>• Tipos de carreras, condiciones especiales para su práctica</li> <li>• Tablas específicas de vitaminas adecuadas para los diferentes carreras</li> <li>• Dietas</li> </ul>

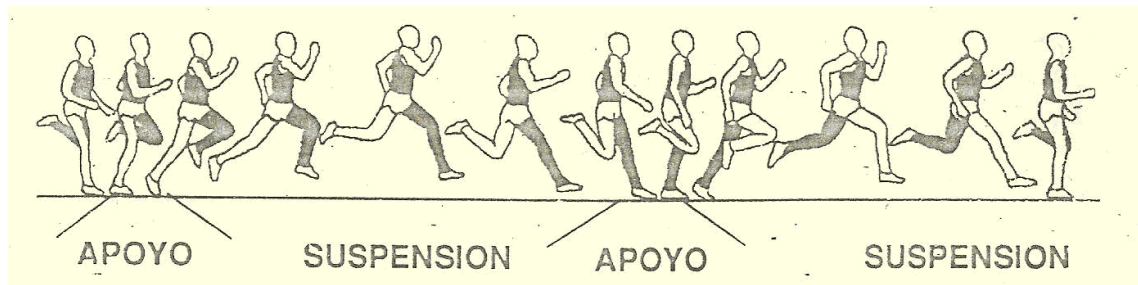
**CARRERAS 60 mts. Planos – 1.000 mts.****V CICLO**

<b>Actitudes</b>	<b>CAPACIDADES V CICLO</b>	
Actitudes	<b>5to Grado</b>	<b>6to Grado</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopta actitudes de respeto y valoración para la práctica del deporte de atletismo en su formación personal</li> <li>• Mejora su condición personal para un mejor desarrollo de su condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifiesta respeto y destaca el papel de la práctica del atletismo en el desarrollo de la persona.</li> <li>• Propicia la práctica y cultivo de las carreras como actitud muy importante del atletismo.</li> </ul>

## CONSIDERACIONES TÉCNICAS

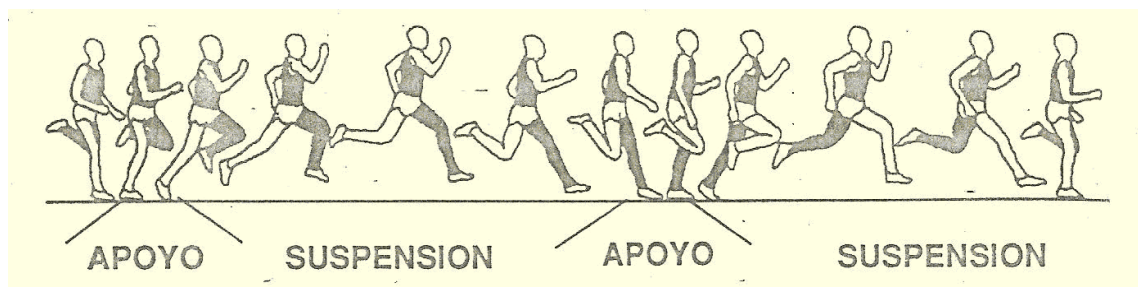
### TECNICAS DE VELOCIDAD

#### SECUENCIA COMPLETA

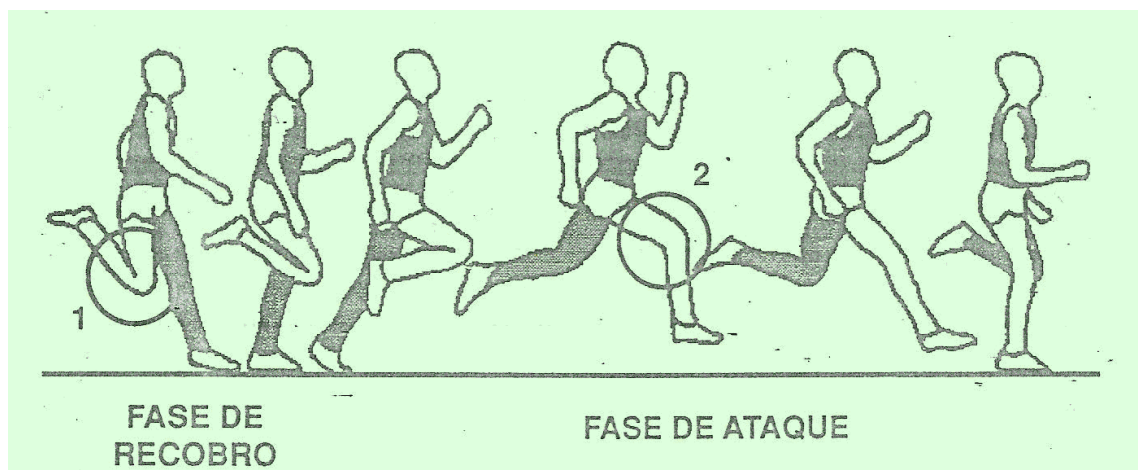


Nota:

**Cada paso de carrera tiene cuatro fases: apoyo delantero, impulso, recobro, y ataque**



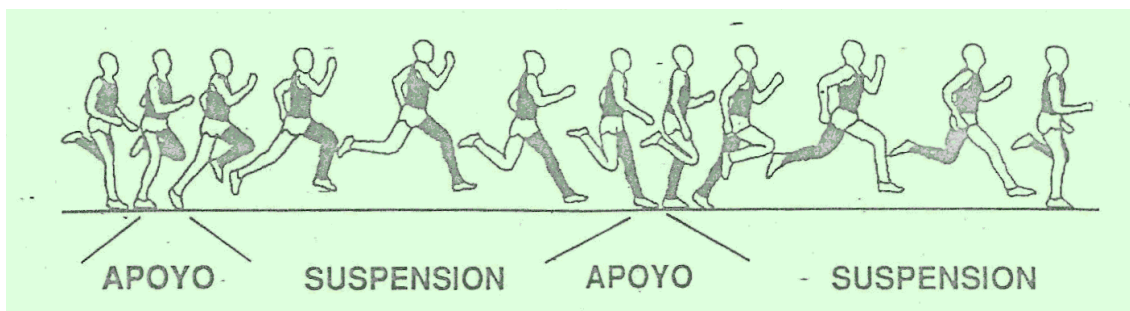
#### FASES DE SUSPENSIÓN



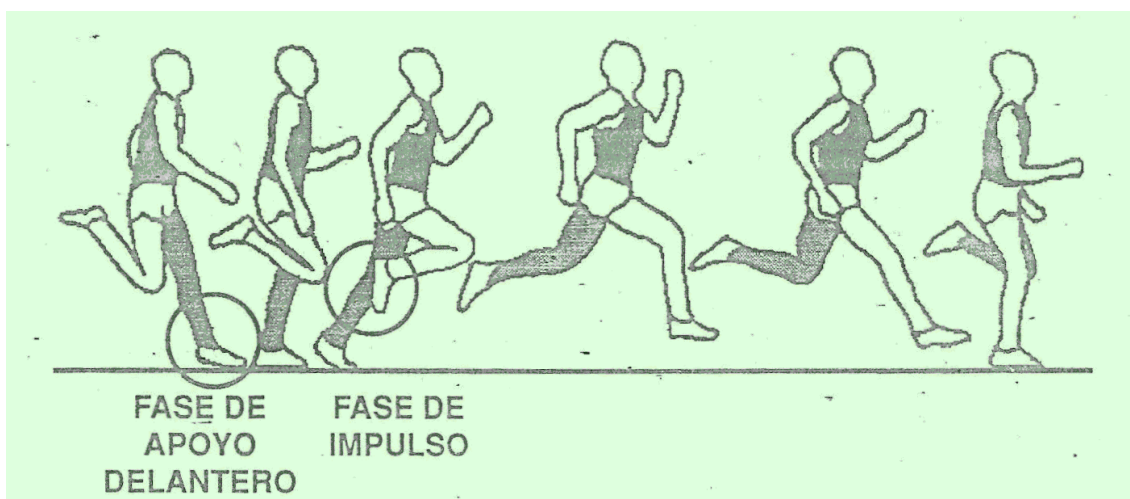
**NOTA:**

- La pierna se dobla hacia arriba en la fase de recobro (1)
- La rodilla se eleva hacia adelante y arriba en la fase de ataque (2)





### FASES DE APOYO



#### NOTA:

- Cae sobre el metatarso en el inicio de la fase de apoyo delantero
- Las articulaciones del tobillo y cadera se extienden totalmente durante la fase de impulso.

#### OBJETIVOS

**Identificar el modelo básico de velocidad y comprender cómo se desarrolla la misma.**

#### Juegos y Ejercicios

Para todas las prácticas de carreras o vallas, se deberá marcar una superficie de 40m x 40m sobre el césped donde se realizarán los juegos y ejercicios. Los mismos deben reflejar los juegos locales de persecución y carreras en grupos o en parejas. Dentro de los ejercicios se deben incluir aquellos destinados a preparar los grupos musculares principales para las pruebas de velocidad.

## **Progresiones de Enseñanza**

### **1. Partida de Parado, Aceleraciones para Zancadas de Velocidad**

Le zancada de velocidad es esa parte de la velocidad con una acción de carrera de amplio vuelo que tiene lugar luego de la aceleración. Esta acción integra la mayor parte de la carrera de velocidad.

- Parado sobre el césped detrás de una línea con los pies separados al ancho de hombros.
- Permitir que el peso vaya hacia adelante y acelerar gradualmente hasta un 80-90% del máximo sobre 40 metros.
- Desacelerar lentamente, manteniéndose erguido". Volver caminando.
- Repetir con aceleraciones más rápidas.

### **2. Patadas en los Glúteos**

- Trotar hacia adelante lentamente, el talón se eleva rápidamente hacia el glúteo. "Caderas erguidas - Punta de pies arriba - Talón arriba" (Fig.1). Evitar arrastrar los pies en el suelo.

### **3. Rodillas Elevadas**

- Se puede realizar marchando, saltando o corriendo.
- Postura erguida, la rodilla se eleva paralela al suelo con el pie dorso flexionado (Fig.2).
- La pierna de apoyo está derecha y se hace énfasis en el movimiento rítmico
- Repetir, pero ahora llevando el talón de la pierna libre rápidamente hacia abajo en una acción de "patada"

### **4. Saltos con Piernas Rectas**

Mantener "puntas de pie hacia arriba, pío dorso flexionados y la rodilla derecha hacia la caída. Salto de un pie al otro (Fig.4).

### **5. Saltos**

Saltos rítmicos de un pie al otro con el muslo de la pierna libre paralelo al suelo y la pierna elevada extendida

### **6. Carreras con Arneses**

Improvisar un arnés para ajustar a la cintura del corredor.

Ejercer una resistencia apropiada, no demasiado grande a medida que el atleta logra buena forma de velocidad.

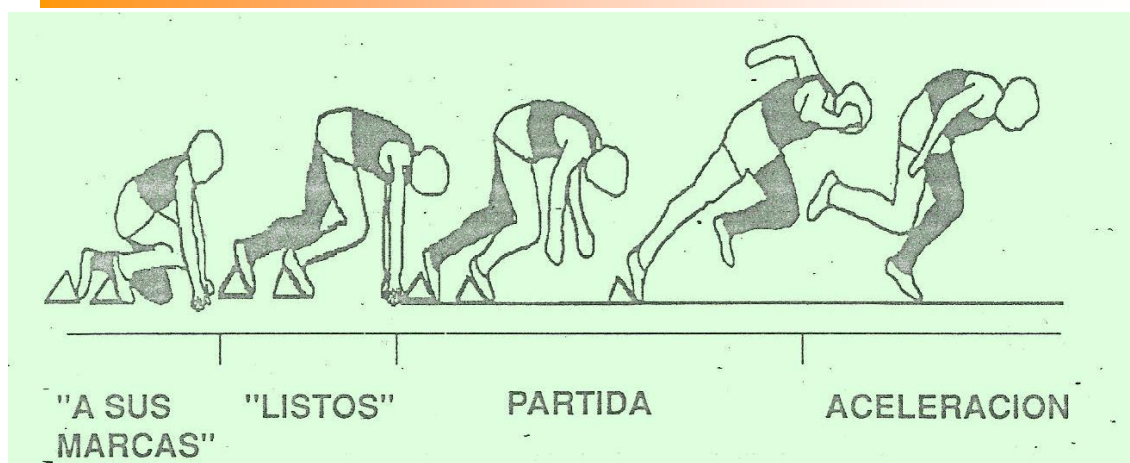
### 7. Demostración de 30m Lanzados

**Para desarrollar velocidad máxima utilizando velocistas para demostrar. De una partida lanzada de 30m-40m, correr con velocidad máxima 30m, desacelerar cuidadosamente.**

Mínimo de 3x30m (máximo) [con intervalos de 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> minutos].



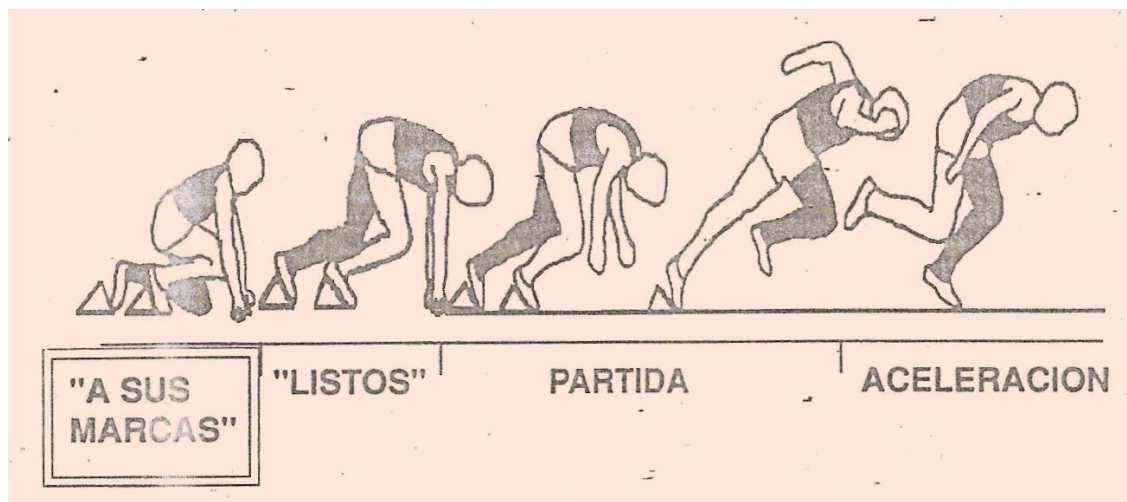
### PARTIDA DE VELOCIDAD TECNICA



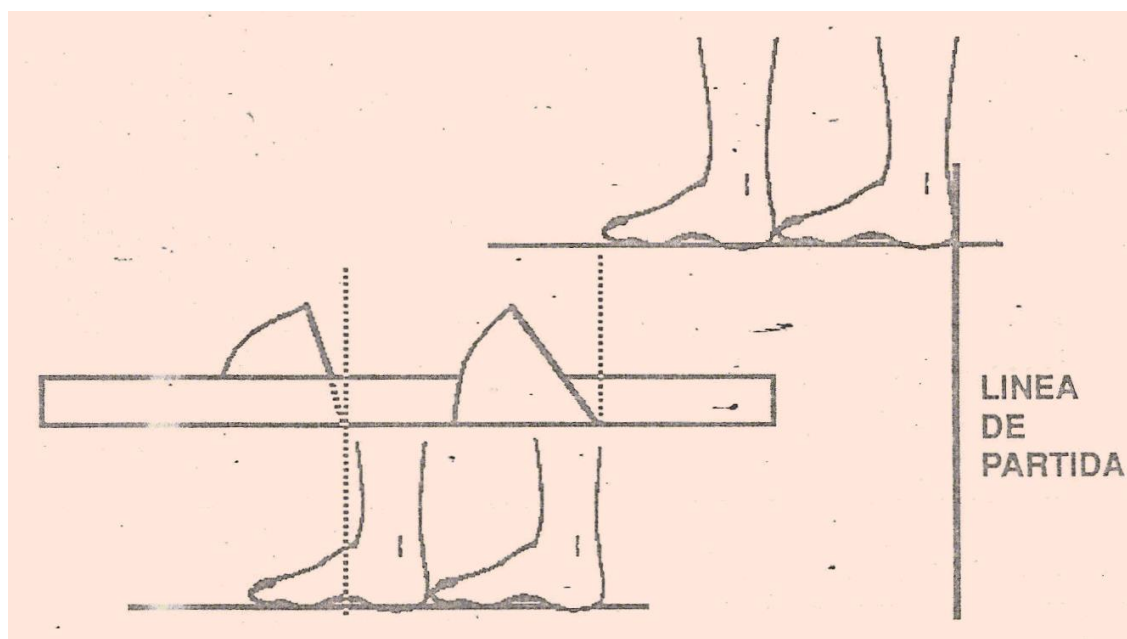
**Nota:**

La técnica de partidas de velocidad consta de 4 fases; posición "a sus marcas",

posición "listos", salida de los **tacos** y la **etapa de aceleración** con el cuerpo elevándose lentamente.

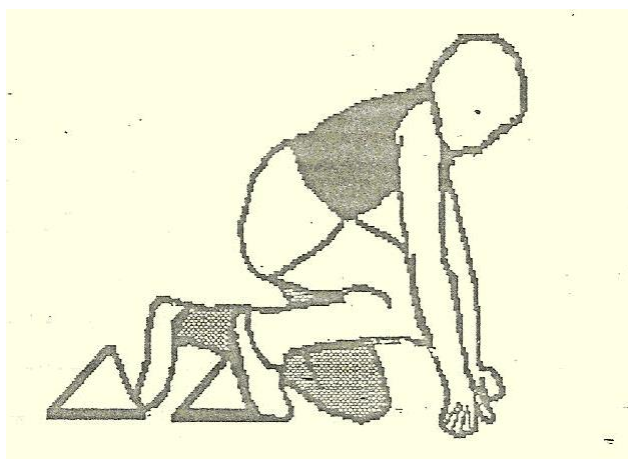
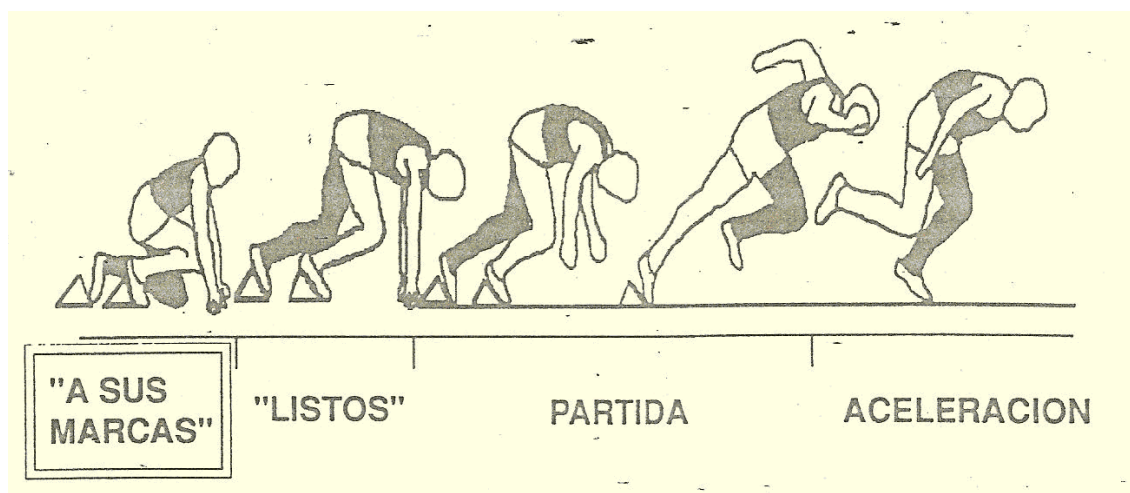


### AJUSTE DE LOS TACOS DE PARTIDA

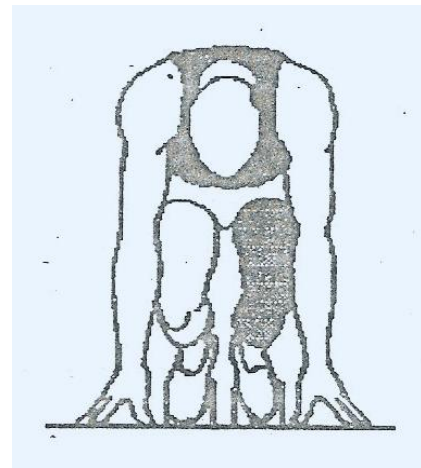
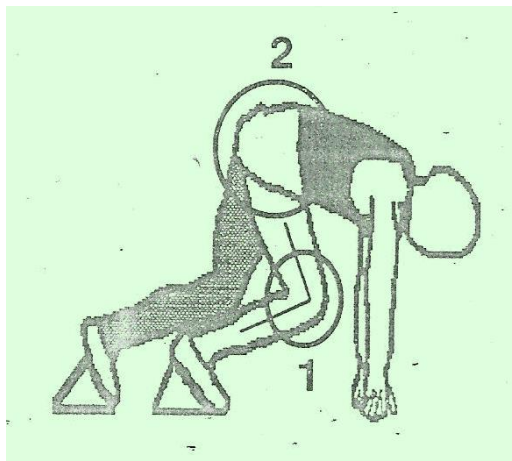
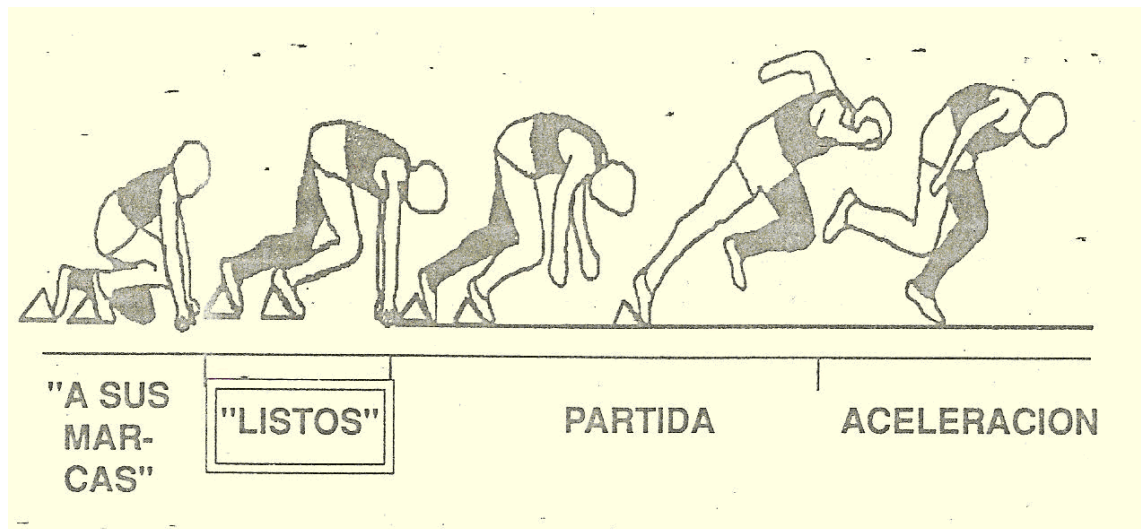


Nota:

- La posición de partida Standard: posición del taco delantero
- 2 pies detrás de la línea de partida y el de atrás a pie y 1/2 de éste
- **Coloca el taco delantero más inclinado que el de atrás**

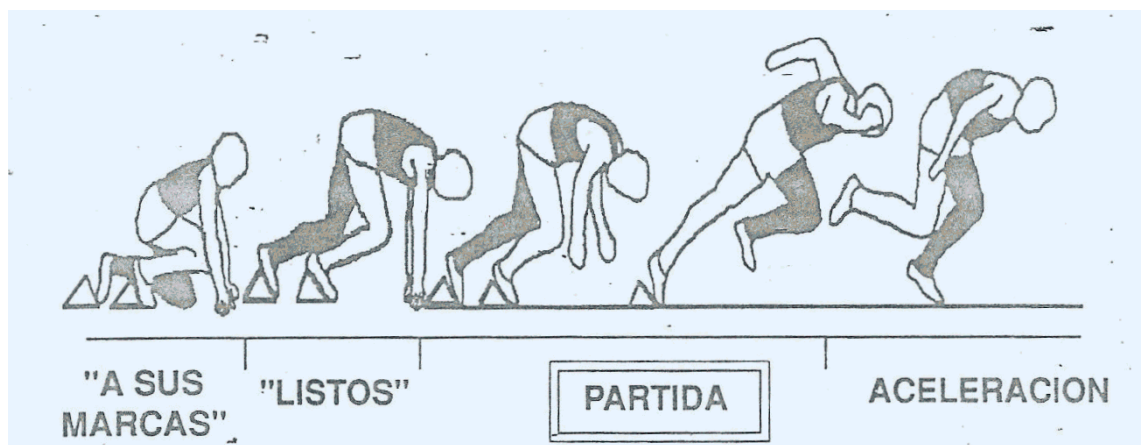
**Nota:**

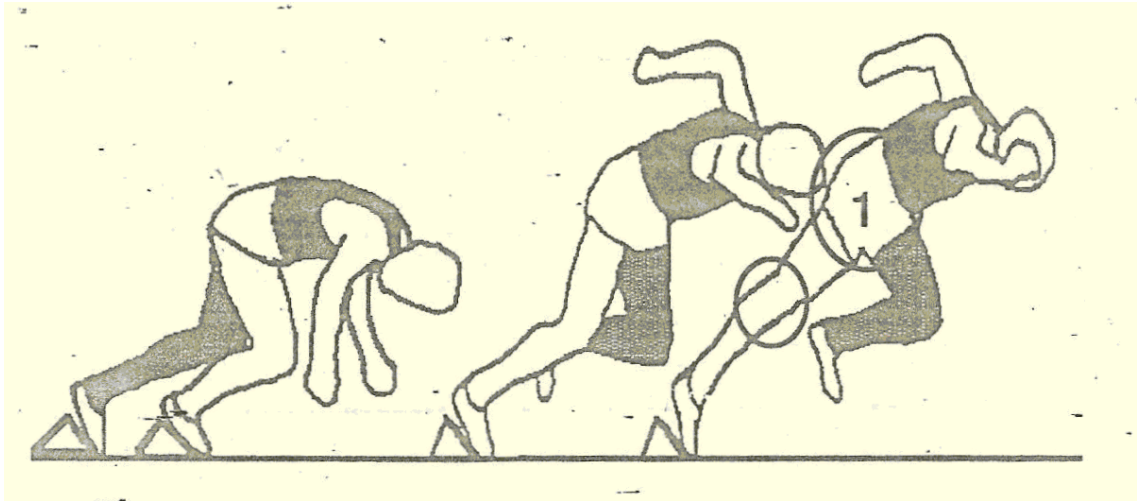
- Colocar ambas manos en el piso, separados ancho de hombro
- Los brazos soportan el peso del cuerpo
- Apoyar la rodilla del pie de atrás sobre el piso



**Nota:**

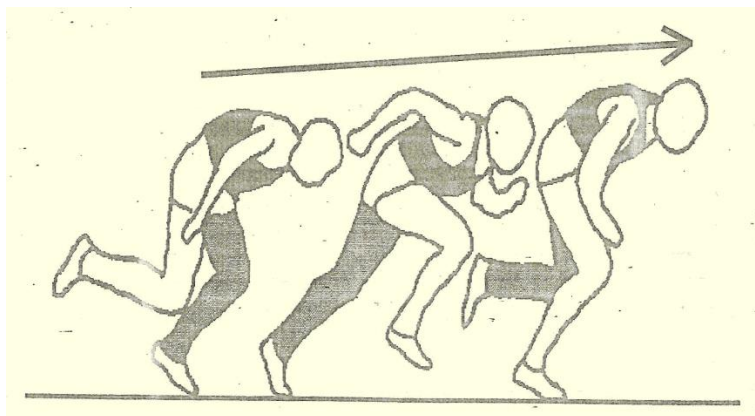
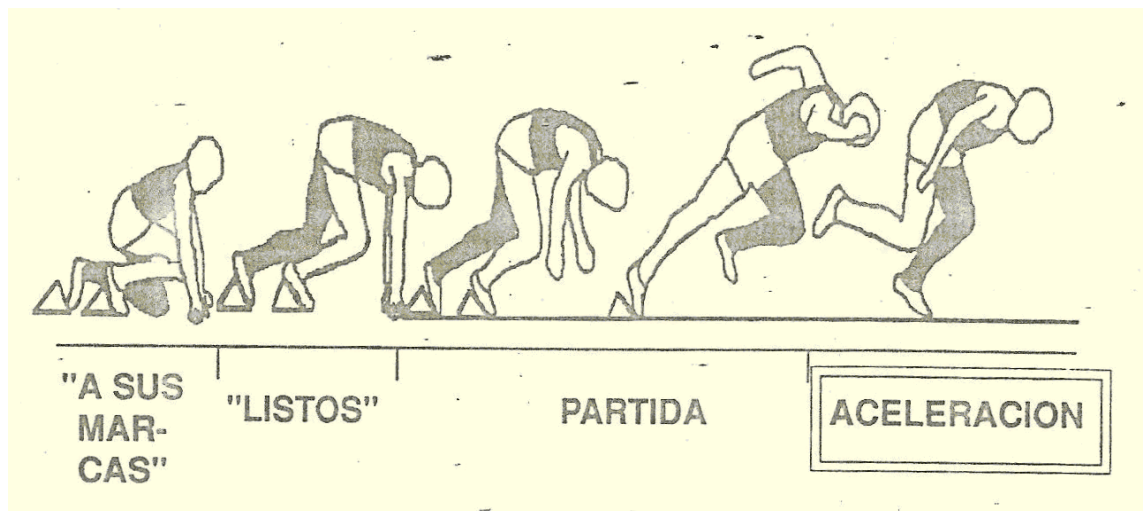
- Los brazos soportan el peso del cuerpo.
- Los hombros están perpendiculares a las manos y algo adelantados
- Elevar la cadera hasta que la rodilla delantera se encuentre a  $90^\circ$  (1).
- La cadera se eleva apenas por sobre el nivel de los hombros (2)





Nota:

- Impulso adelante apoyándose en la pierna delantera
- Levanta las manos del piso al mismo tiempo
- La pierna izquierda va rápidamente hacia adelante
- **Total extensión de rodilla y cadera en la culminación del impulso (de la pierna delantera) (1)**



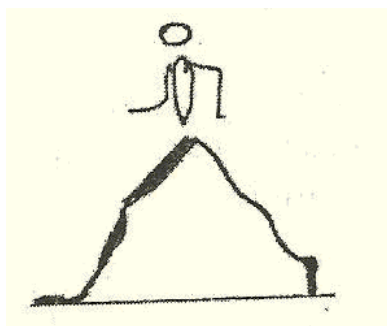
**Nota:**

- Impulsa hacia adelante rápida y enérgicamente desde el piso
- Mantiene la posición del cuerpo
- Lentamente endereza el tronco

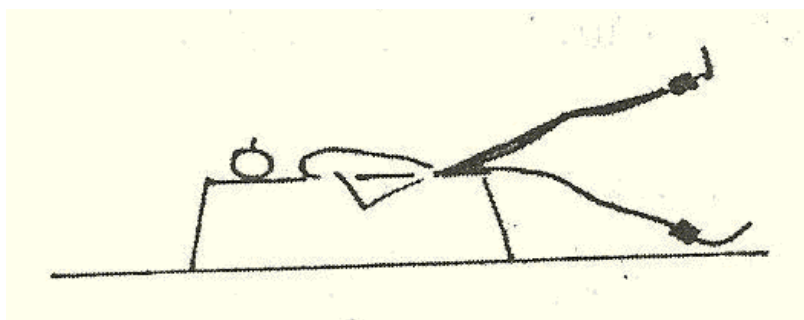


## EJERCICIOS DE APLICACIÓN

Andar normalmente impulsando de forma muy activa y explosiva las articulaciones de los dedos.



Tendido decúbito dorsal sobre un banco, sujetándose con las manos y pies (con peso de ½ a 1Kg) elevación simultánea normativa de piernas.



Sobre un banco inclinado, flexiones de tronco con aumento progresivo de sobrecargas.



## CARRERAS DE OBSTÁCULOS

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

### CARRERAS CON VALLAS

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

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

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

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

A través del tiempo se han producido cambios fundamentales, aparte de la construcción y trazado de las pistas, evolución en los sistemas de entrenamiento, las propias vallas, la técnica de su ejecución, como también la tipología del atleta; de tal forma que esta prueba ha pasado a ser una de las más atractivas por su soltura y ritmo



al ejecutarla.

### DESCRIPCION

En la actualidad se tiene un ataque más decidido y fluido. La técnica actual pretende hacer más efectiva la carrera con contacto activo en el suelo, para generar más velocidad, dándole ritmo, equilibrio, proyección de caderas y mínima oscilación del centro de gravedad, con base fundamental en la técnica circular, haciéndola lo más semejante posible a una carrera lisa.

En las carreras lisas los factores determinantes son la salida y la llegada, en la carrera con vallas son los obstáculos que hay en el recorrido. Son pruebas de velocidad en la que se busca modificar lo menos posible la zancada para superar los obstáculos (10 vallas) con las mínimas interrupciones posibles.

### CONSIDERACIONES TÉCNICAS

#### **110 m con vallas (se toma esta distancia por que presenta mayor exigencia técnica)**

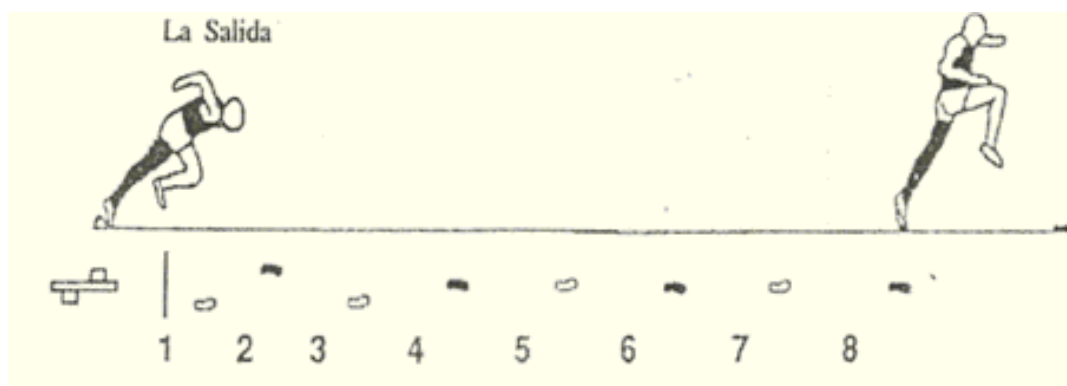
Se dividirá la carrera en cuatro fases:

##### **La salida:**

La distancia de la salida a la primera valla normalmente se recorre con ocho pasos (13.72 m), para ello es necesario el control de la carrera desde la salida y esto obliga a la colocación del pie de la pierna de impulso en el taco delantero.

La amplitud de los pasos se irá incrementando progresivamente hasta el octavo que no mantiene la progresión, debido a que se está preparando para un impulso más intenso, que es el pase de la valla.

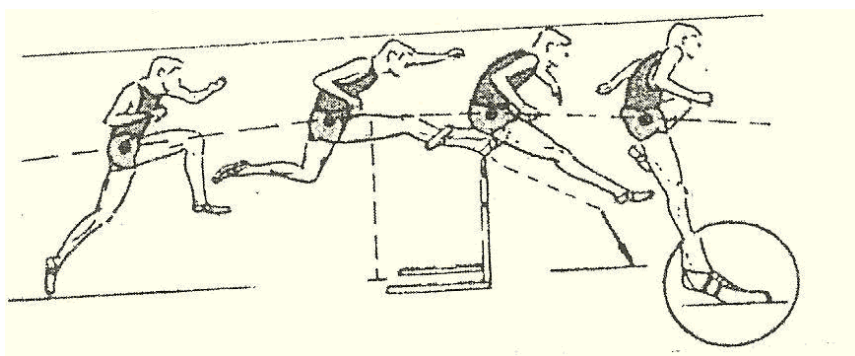
#### **APROXIMACION A LA PRIMERA VALLA**



### El paso de la valla:

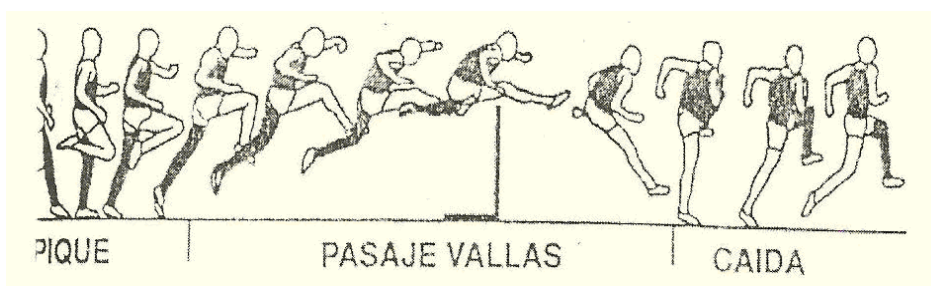
En el ataque a la valla se deberá invertir el menor tiempo posible, para conseguirlo el atleta deberá realizar lo siguiente:

**Pierna de ataque:** Es la pierna que va primero hacia la valla, sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcance la altura de la cadera, tratando de hacer un paso muy activo. La pierna se extiende pero no se bloquea por la rodilla y en el momento que el pie se encuentra sobre la valla, realiza un movimiento envolvente de arriba - abajo buscando el suelo con rapidez apoyando el metatarso ligeramente por delante de la vertical de las caderas, al que llega la pierna totalmente extendida y bloqueada por la rodilla, manteniendo así las caderas altas y facilitando la continuación de la carrera.



**Pierna de impulso:** Es la segunda pierna que pasa después de la de ataque, su posición es flexionada, rodilla y punta de pie dirigida hacia fuera, pasa paralela sobre la valla y realiza un movimiento circular y lateral sobre la valla.

Cuando la pierna de ataque toma contacto con el suelo, se mantiene en esa posición, formando en ese momento tronco. Al sobrepasar la valla olisca inmediatamente la dirección de la carrera y dar un paso lo más amplio posible.



**Acción del tronco y cabeza.** Los movimientos de las extremidades inferiores obligan al tronco y los brazos a ejecutar acciones para coordinar y equilibrarlas. El tronco a medida que actúa la pierna de ataque, se va inclinando sobre ella, compensando así su elevación y favoreciendo el rápido contacto con el suelo al pasar

la valla.

La cabeza sigue al tronco contribuyendo en todos sus movimientos evitando flexiones o extensiones innecesarias.

### **Acción de los brazos**

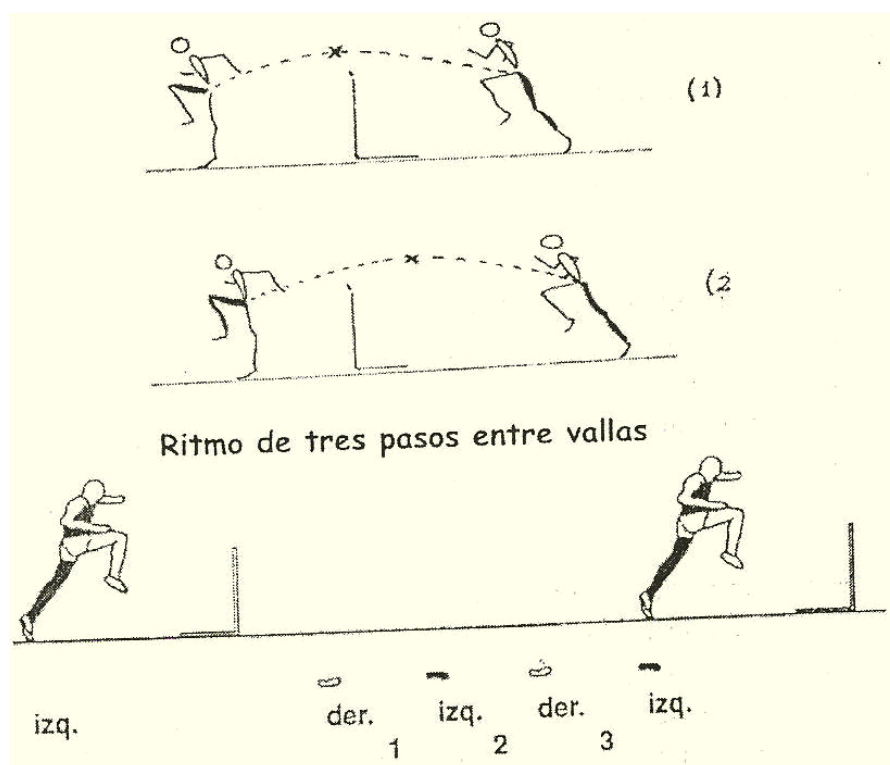
El brazo opuesto a la pierna de ataque se eleva en forma enérgica, acompañándola y logrando su mayor extensión cuando el pie está situado sobre la valla. El brazo contrario tiende a no desplazarse hacia atrás actuando con pasividad en la primera parte y con dinamismo una vez rebasada la valla.

Para conseguir un óptimo pase de valla es necesario lograr un correcto punto de batida.

Si se efectúa en un lugar muy próximo a la valla, el atleta tendrá que "saltar" describiendo una gran parábola para pasarlo. (1)

Si el punto de batida queda demasiado lejos, también tendrá que saltar para no caer contra la valla. (2)

En ambos casos el atleta pierde tiempo y descoordinará su ritmo.



### **La carrera entre vallas**

A partir del primer contacto con el suelo, el vallista da tres pasos hasta que vuelve a atacarla y lo hará con la misma pierna.

La longitud de los pasos no aumenta progresivamente, el segundo es más largo que el primero pero el tercero es de menor amplitud.

### **El final**

Una vez pasada la última valla, el atleta volcará todo su esfuerzo en recorrer esa distancia hasta la línea de llegada en el menor tiempo posible, el movimiento que realiza es de lanzamiento el tronco hacia delante y simultáneamente los brazos van extendidos hacia atrás.

### **Los 400 m con vallas**

Difiere muy poco de la anterior, al ser las vallas de menos altura los movimientos, por consiguiente, serán menos acentuados, más naturales y económicos.

Analizaremos dos puntos fundamentales:

#### **A. La salida**

Generalmente el recorrido de los primeros 45 m se da en 22 pasos, esto permite lograr posteriormente un ritmo entre vallas de 15 pasos.

No es necesario aumentar la velocidad excesivamente de la salida, sino darle un ritmo adecuado desde un inicio.

#### **B. La carrera entre vallas**

El número de pasos que da el vallista varía entre 15 y 17 pasos si se quiere conseguir una buena marca, lo que también exige un ritmo determinado y un mantenimiento de la técnica.

El corredor de 400 con vallas, deberá tener facilidad de atacar con ambas piernas, ya que conviene que las vallas que están colocadas en la curva las ataquen con la pierna izquierda para contrarrestar la fuerza centrífuga y evitar el arrastre.

### **El corredor de vallas - Características:**

#### **110m c/v.-**

De estatura elevada, debe poseer velocidad, coordinación, decisión para el ataque a la valla, gran flexibilidad a nivel de la articulación coxofemoral para el paso de la valla y un potente tobillo.

#### **400 m c/v.-**

De estatura elevada, deben destacar en la prueba de 400 m llanos, gran velocidad de base, capacidad de lucha y una amplitud natural de la zancada, sentido del ritmo,

fluidez en el paso de la valla y gran potencia de tobillo.

### **Evitar**

- Extender prematuramente la pierna de ataque.
- Recoger la pierna de batida sin terminar **el** impulso.  
Atacar demasiado cerca la valla, "saltando" con parábola muy alta.
- Elevar demasiado la pierna de ataque flexionada
- "Tirar" demasiado arriba la pierna de impulso.
- Flexionar la pierna de ataque al caer al suelo.  
Echar el tronco hacia atrás al bajar de la valla. Acción de la pierna de impulso incompleta al ir a tomar contacto con el suelo.

### **Procurar**

- Llevar adelante la cadera al tiempo que sube la pierna **de ataque flexionada**.
- Recoger la pierna de batida por efecto del impulso y no "tirando" de ella.  
La parábola de vuelo debe ser baja y acortarse **el** tiempo de "vuelo".
- La pierna **de** ataque debe quedar extendida al llegar el muslo a la altura de la cadera.
- La pierna retrasada debe actuar de atrás - adelanté y no de abajo arriba
  - Tensión de tobillo de la pierna de ataque **en** la caída y reanudación activa de la carrera.
  - Tronco ligeramente inclinado para favorecer el reinicio de la carrera.
  - La pierna de impulso no debe adelantarse a la Cadera sobre la valla.

## **BREVE ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO**

### **Base**

- 1º DÍA: Gimnasio (ejercicios genéricos, con o sin cargas, de potenciación y elasticidad) o circuitos y carreras de vallas.
- 2º DÍA: 6 – 8 km alternando ritmos y distancias.
- 3º DÍA: Técnicas (un salto y un lanzamiento)
- 4º DÍA: Progresiones (carrera de aceleración progresiva) largas o series de 200 – 300m.
- 5º DÍA: Trabajo de fuerza con cargas.

6º DÍA: Saltos diversos con o sin obstáculos y ejercicios de asimilación, coordinación y elasticidad, juntamente con los de velocidad.

### **Específicos**

1º DÍA: Carreras de velocidad, saltos de longitud y lanzamientos de peso.

2º DÍA: Vallas y lanzamiento de disco

3º DÍA: Entrenamiento de potenciación en el gimnasio, con o sin cargas.

4º DÍA: Salto de altura y carrera de ritmo.

5º DÍA: Salto con pértiga y lanzamiento de jabalina.

6º DÍA: Entrenamiento de medio natural (campo) con carrera larga y ejercicios.

### **Competencias:**

1º DÍA: Salto de longitud y lanzamiento de peso.

2º DÍA: Vallas, lanzamiento de disco y trabajo de fuerza con cargas.

3º DÍA: Carrera de velocidad y entrenamiento con pesas.

4º DÍA: Salto con pértiga y lanzamiento de jabalina.

5º DÍA: Descanso

6º DÍA: Competición.

## **ACCIÓN DE LAS PIERNAS**

Acción de las piernas.- En los primeros apoyos, el cuerpo va "en flecha", los pasos son más cortos, rasantes y rápidos. El tronco poco a poco se va enderezando a medida que las zancadas van haciéndose mayores, hasta alcanzar la posición normal de la carrera.

La zancada o paso de carrera se divide en cuatro fases:

**a) Apoyo delantero:** El pie de la extremidad que va por delante toma contacto con el suelo y desciende elásticamente sobre la parte externa del metatarso. Es una fase negativa, en tanto tiende a frenar, por lo que se debe procurar convertir en activa, mediante la disminución del tiempo de amortiguación e incrementando el de tracción a favor de la energía elástica generada.

**b) Impulso:** Es la fase activa del avance. Cuando el centro de gravedad sobrepasa al

apoyo y hasta cuando el pie abandona el suelo, se produce la parte final del principio de acción (empuje) y reacción (despegue). El esfuerzo principal recae en los músculos extensores del pie, pierna, muslo y cadera. Colabora la inercia generada por la pierna libre que eleva el muslo, con la pierna flexionada, casi hasta la horizontal. La acción de los brazos compensa con un movimiento contrario a las piernas, de tal forma que cuando el codo se encuentre más atrás, la rodilla correspondiente alcanza mayor elevación.

La energía y amplitud del movimiento de piernas y brazos está de acuerdo a la velocidad de la carrera, como también a la inclinación del tronco más o menos adelante.

**c) Recobro:** la pierna inicia una acción de recogida, al dejar el contacto con el suelo, primero por inercia y luego voluntariamente. El talón es recogido hacia el glúteo, al mismo tiempo que la otra pierna llega a la superficie. La velocidad de avance irá disminuyendo desde el despegue. Este ciclo puede considerarse como de relajación.

**d) Ataque:** La rodilla se dirige hacia delante y arriba a la altura de la cadera e iniciará el descenso, con una intensidad que depende de la mayor o menor rapidez de la carrera.

De esta manera la acción de las piernas, la de impulso y la libre, provoca un tándem de fuerzas.

**Posición del tronco.-** Ligeramente inclinado hacia delante, el trabajo de los brazos centralizará los movimientos por la parte superior y las acciones de la cadera, por la parte inferior. Su función principal será facilitar el movimiento de las extremidades.

**Posición de la cabeza.-** Debe mantenerse en prolongación del tronco, a la vez que se mantiene la vista en un punto lejano.

**Acción de los brazos.-**

Los brazos se moverán en forma coordinada con los movimientos de las extremidades inferiores, equilibrándolos en forma rítmica.

Para que una carrera sea efectiva, tendremos en cuenta la frecuencia, potencia y amplitud del movimiento, dominando la relajación para no tener desgastes inútiles, lograr una buena coordinación para aplicar la técnica y trabajar la resistencia para

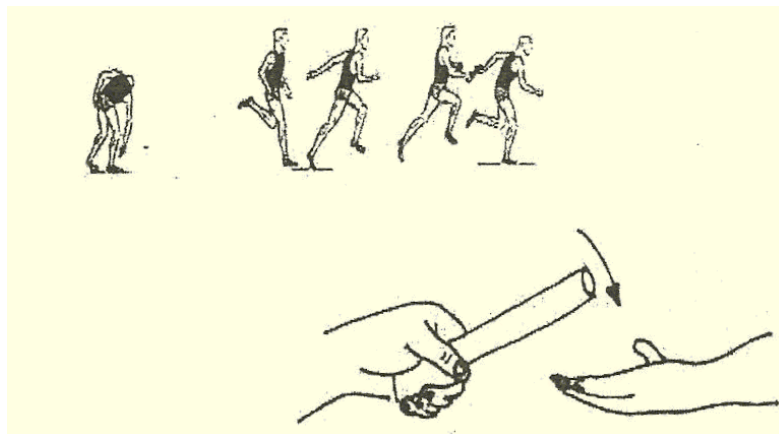


mantener la intensidad del esfuerzo hasta el final.

### CONSIDERACIONES TECNICAS

Existen dos técnicas de entrega que son las más utilizadas:

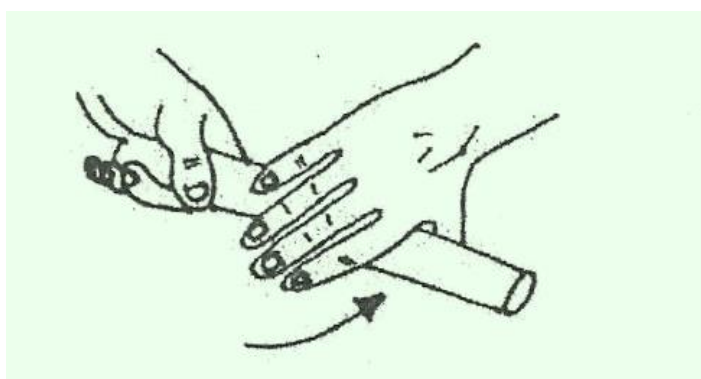
A. De arriba – abajo (o entrega rápida)



#### VENTAJAS:

- Permite mayor separación entre los corredores
- El testimonio se coloca de tal manera que está en condiciones para su entrega sin cambio de mano.
- El corredor se encontrará en dirección de la carrera

B. De bajo – arriba (tradicional)



#### Ventaja

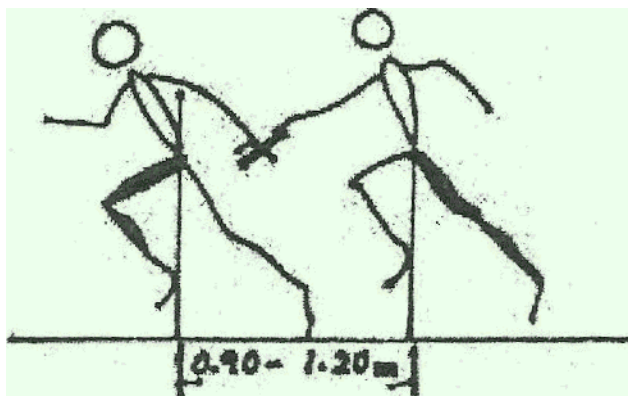
- Los movimientos son más naturales

#### Desventajas

- Necesita un mayor acercamiento entre los corredores

- Acomodarse el testimonio para luego entregarlo.

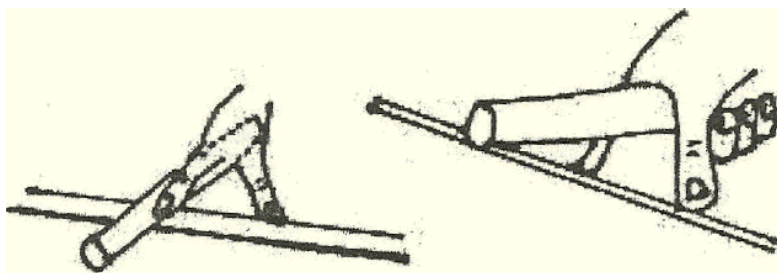
En ambas técnicas para que se acelere el momento de la transferencia, los atletas necesitan una distancia óptima entre ellos que puede oscilar entre 0.90 a 1.20 m.



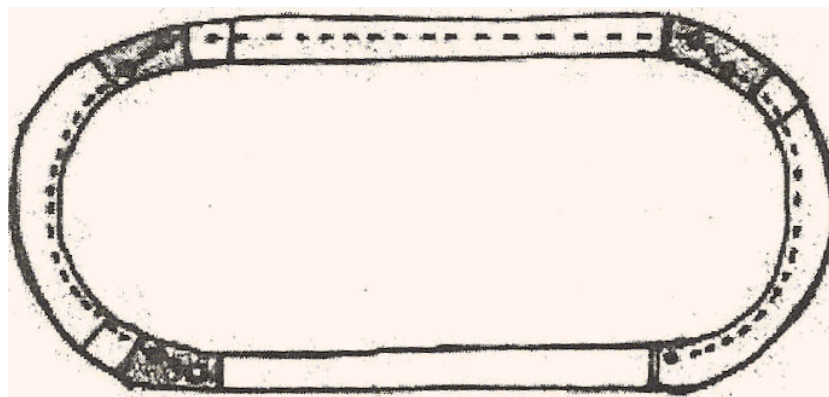
## LAS CARRERAS DE RELEVOS

### 4 x 100 m ( "posta corta»)

El corredor que parte lo hará en su carril correspondiente, utilizando tacos de salida, llevará el testimonio sujetándolo en la mano derecha.



**La ubicación en la pista de los relevistas será de la siguiente forma:**



## **RELEVOS 4 X 100 – 4 X 400m**

### **DESCRIPCIÓN**

La carrera de relevos es una prueba de velocidad por equipos. Los participantes buscan llevar el "testimonio" o "testigo", desde la salida hasta la llegada, sin perder la velocidad en los cambios o entrega del testigo.

No se trata solo de agrupar a cuatro grandes velocistas, sino que tengan una técnica óptima al realizar la entrega y/o recepción del testimonio; manteniendo así una velocidad constante. Por lo tanto, debemos tener claro que el sujeto es el testimonio y el objetivo que se persigue es transportarlo a la máxima velocidad, que es la suma de la velocidad de los relevistas y sus entregas.

También debemos saber que en la carrera de relevos son cuatro integrantes pero se consideran solo tres relevos, no debe confundirse llamando al que parte primer relevo.

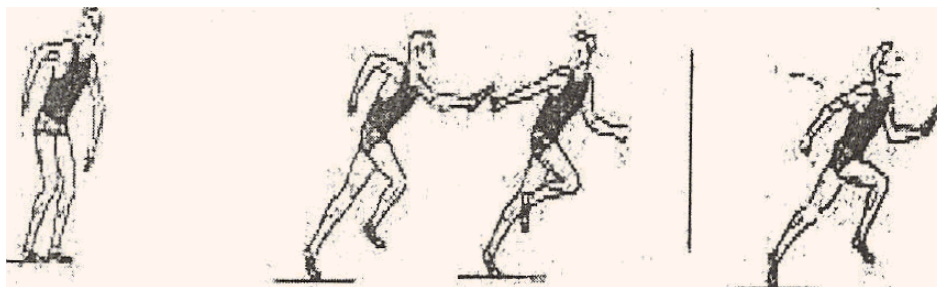
### **4 X 400M (POSTA LARGA)**

No requiere de mucha automatización en la técnica como en la posta corta. El atleta que espera debe salir a correr antes que el otro lo alcance para que el que llega pueda "lanzarse" equiparándose ambos ritmos de carrera; de lo contrario se frenará el que está llegando y se originaría una pérdida de tiempo que puede ser decisivo.

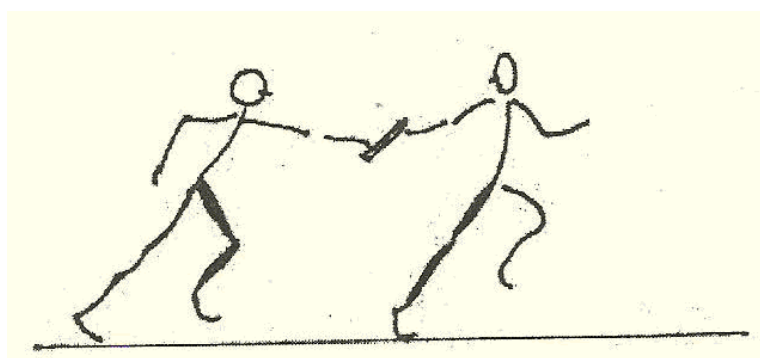
En esta prueba hay cambio de mano del testimonio, el receptor puede mirar atrás y puede extender el brazo.

Los relevistas esperan al portador del testimonio en posición de pie, con el cuerpo girado a la derecha o izquierda indistintamente, mirando al compañero que llega.

## SECUENCIA DE LA RECEPCIÓN EN LA 4 X 400 M



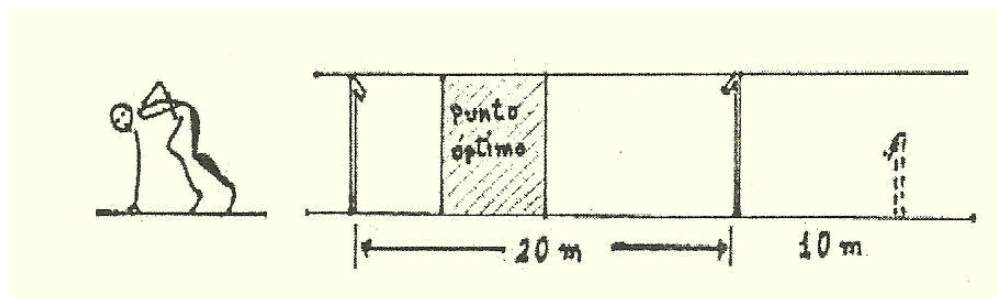
En algunos casos el cansancio del portador obliga al receptor a arrancarle materialmente el testimonio:



Los relevos 1°, 2° y 3° se encontrarán en una posición capaz de romper la inercia tan pronto como su compañero llegue al punto de referencia. Para esto se colocará en la pre-zona (10 m) mirando hacia atrás por la derecha o izquierda dependiendo si corre en curva o recta, las piernas se colocarán una más adelantada que la otra y se apoyarán en tres puntos.

Al momento de salir el receptor debe correr mirando hacia delante y en el punto óptimo de la entrega el portador ciará una voz, previamente acordada y entregará el testimonio sin mayor dilación.

### POSICIÓN DE ESPERA ZONA DE TRANSFERENCIA Y PRE - ZONA



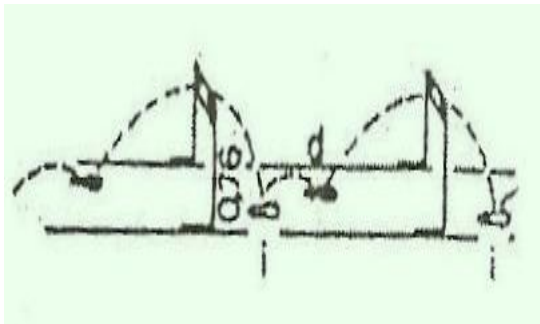
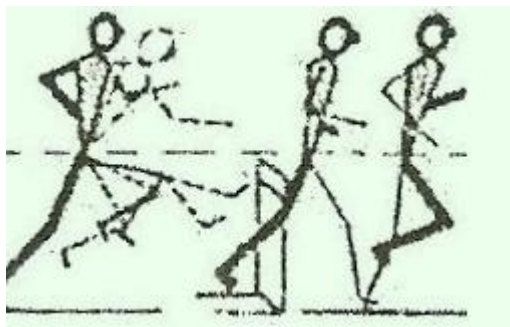
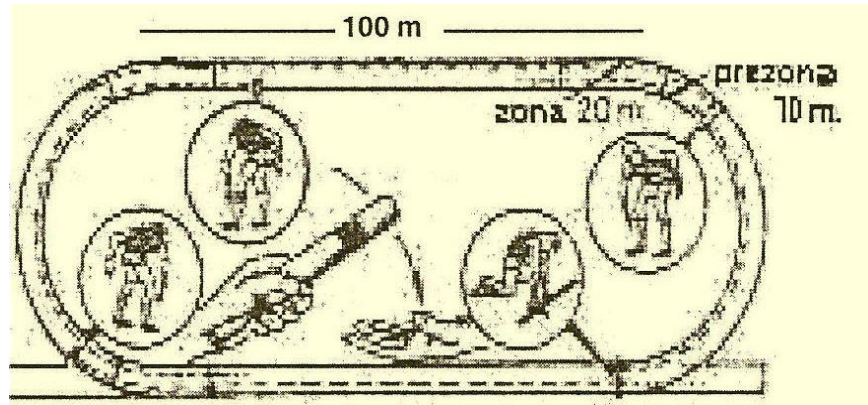
**Distancias aproximadas que recorren:**

El 1er atleta 105 m

El 3er atleta 125 m

El 2do atleta 125 m

El 4to atleta 120 m



**PROGRESIONES DE ENSEÑANZA:**

La finalidad es conseguir una adecuada velocidad juntamente; con el pasaje rítmico sobre vallas bajas.

**Zancadas rítmicas de velocidad sobre varillas.**

- Colocar 3 — 5 varillas sobre el suelo de tal modo que haya 8 zancadas de aproximación a la primera y 3 zancadas entre las otras. Marcar 3 a 4 carriles con diferentes distancias.
- Desde una partida alta, acelerar y correr a velocidad hasta 10 m pasada la última varilla. Luego colocar a los atletas en los carriles o ajustar las varillas como sea necesario.

**Zancadas rítmicas de velocidad sobre obstáculos bajos.**

- Como en el anterior, pero colocar las varillas sobre ladrillos bajos, bloques o algo similar.
- Correr erguido, no mirar hacia abajo.
- Aumentar gradualmente la altura de los obstáculos.

**Paso sobre vallas**

- La altura de la valla debe ser suficiente como para crear dificultad al pasar la pierna de atrás, obligando a introducir la acción de la pierna de arrastre (pierna de recobro).

**EL APRENDIZAJE DE LA TECNICA**

Debemos tener presente que se requiere como base una buena preparación genérica, tratando de incrementar las cualidades físicas básicas. Se pueden aplicar los métodos sintético o global y el analítico. Es recomendable aplicar inicialmente el método global para hacer las correcciones sobre un gesto deportivo completo, ya que en el analítico se dan ejercicios localizados para mejorar solo la ejecución de una fase del movimiento total.

Se consideran cuatro principios fundamentales para la técnica de la carrera:

- Máxima impulsión
- Velocidad y amplitud en la elevación de la pierna libre, dirigiendo la acción

hacia arriba.

- Velocidad y amplitud en la acción de los brazos
- Desconcentración muscular

Los dos primeros constituyen la llamada acción de "tándem", en los que se pondrá mayor énfasis. Los otros dos, también importantes de trabajarlos, son agentes facilitadores y coordinadores del movimiento de las piernas.

De esta manera, desarrollaremos algunos ejercicios de asimilación, que son ejercicios parciales para mejorar la técnica, y ejercicios de aplicación, que fundamentalmente buscan el acondicionamiento físico para determinada prueba atlética, sean de velocidad o de resistencia.

Debemos evitar:

- Impulso y elevación insuficiente de rodillas.
- Al llegar al suelo golpear con el talón
- Tronco caído adelante o arqueado hacia atrás.
- Cabeza oscilante y movimiento lateral de hombros en forma excesiva.
- Braceo cruzado en el pecho y demasiado alto.
- Recoger antes de tiempo la pierna de impulso.
- Correr en zigzag.
- En la partida en "listos" levantar la cabeza, poner la cadera demasiado alta o baja, impulsión incompleta e incorporarse antes de tiempo.

**Debernos procurar:**

- Coincidir el punto más alto de la rodilla que se adelanta con la mayor extensión de la pierna que impulsa.
- Apoyar el pie con el tobillo haciendo de "muelle".
- Tener el tronco en posición recta natural.
- Mantener la cabeza erguida con la mirada al frente.
- Mover los brazos a los lados de la cadera teniéndolos con un ángulo de flexión intermedia.
- Realizar la acción de la pierna de impulso en forma completa y hacia delante, no hacerlo en sentido vertical.
- Correr en línea, colocando los pies uno delante de otro.
- A la voz de "listos", llevar el cuerpo adelante y hacia arriba, y al disparo la acción de piernas y brazos hacia delante. "Trote", buscando el desequilibrio

hacia delante. Piernas casi extendidas y rebotando ligeramente por acción de los tobillos.

## **BREVE ESQUEMA DE ENTRENAMIENTO DE MEDIO FONDO**

### **BASE**

- (20%) Acondicionamiento (Gimnasia con o sin aparatos), ejercicios de carrera con o sin chaleco lastrado). “circuitos” y entrenamiento total.
- (40%) Carrera continúa (10-15 Km por terreno variado, sin forzar).
- (10%) Interval – training (10 – 30 veces 100 – 200m, sin forzar, regreso tratando en 1’ – 2’).
- (10%) Fartlek (1 hora de carrera lenta intercalando: aceleraciones, subidas y bajadas, tramos a ritmo fuerte).
- (20%) Ritmo – resistencia (4 – 8 veces, 1000 – 2000m sin forzar, recuperación 3’ – 5’).

### **ESPECÍFICOS**

- (10%) cuestas (10-20 de unos 100m no muy pronunciados, en series de 5 repeticiones, subidas en progresión y con recuperación 3’’).
- (30%) carrera continua (algo más rápida, pero menos distancia)
- (30%) Velocidad- resistencia (distancia de 300 a 500m, recorridos muy fuertes; 3- 6 veces y recuperación de 6’ – 8’).
- (10%) Fartlek (se puede hacer también en playa)
- (20%) Interval – training (ligeramente más rápido que en la base)

### **COMPETICIÓN**

- (30%) Carrera continua, Fartlek o trote ligero
- (40%) Ritmo, competición (distancias más cortas que las de la prueba, repetidas 2 – 4 veces, al ritmo de la competición, con recuperación intermedia amplia: 10’ – 12’).
- (20%) Interval – training (menos repeticiones, más rápido pero siempre sin forzar).
- (10%) Velocidad (100-150 m muy rápidas, repetidos 6- 8 veces con pausas de 5’ o algo más).
- Competición (Una semanal, no siempre la prueba específica).





# *VII. LANZAMIENTOS*



### III. OBJETIVOS

- a). Desarrollar procesos técnicos y prácticos que propicien el lanzamiento de peso, disco, jabalina y martillo, como parte importante de las pruebas atléticas.
- b). Proponer alternativas y mejorar en el desarrollo de estrategias, técnicas y tácticas para el desarrollo de lanzamiento.
- c). Informar y preparar oportunamente a las responsables de la formación teórica, técnica y actitudinal de los atletas escolares.
- d). Valorar la importancia de las carreras en el desarrollo de las pruebas de lanzamientos.

## LANZAMIENTOS

### MARCO TEÓRICO

Cada una de las pruebas de lanzamientos tienen fundamentos básicos, aunque cuando se las observa da la impresión de ser muy técnicas. En este desarrollo se tratará que el profesor o entrenador que recién se inicia tenga claro los fundamentos comunes y tenga confianza en la enseñanza, pues el único objetivo de cada prueba es "lanzar el implemento lo más lejos posible".

El carecer de equipamiento o implementos oficiales no debe ser un obstáculo, ya que se pueden improvisar con los materiales disponibles en la zona y serán muy adecuados para la introducción y enseñanza inicial de cada prueba.

El objetivo de estas pruebas es "lanzar", pero al describir cada uno de los movimientos, veremos que son acciones diferentes:

Prueba	Acción
<b>Peso</b>	Arrojar, empujar del lanzador.
<b>Disco</b>	Lanzamiento o desprendimiento
<b>Jabalina</b>	Latigazo del brazo del lanzador.
<b>Martillo</b>	Lanzamiento o desprendimiento sobre el hombro.

Pese a la variación de pesos y formas de los implementos y las acciones de cada prueba, los lanzamientos tienen las siguientes fases comunes:

- Iniciación.
- Construcción del movimiento.
- Posición de lanzamiento o "de fuerza".
- Liberación.
- Recuperación.

**Nota:** Las descripciones siguientes y progresiones de enseñanza están diseñadas para un lanzador diestro, en caso de tener algún alumno zurdo simplemente hay que invertir las indicaciones.

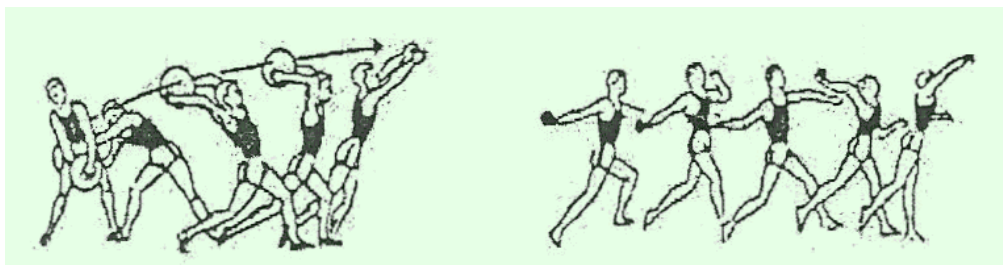
## A POSICIÓN DE FUERZA

Al concluir una carrera de impulso, desplazamiento, rotación o giro, el atleta llega a la posición de lanzamiento que estará balanceada y será de preparación para lanzar. Ambos pies deben estar en contacto con el suelo y el peso sobre la parte delantera del pie derecho. Para cada uno de los lanzamientos, el ángulo del pie derecho variará, pero la regla general es que el talón derecho y la punta del pie izquierdo estarán alineados.

Desde esta posición de fuerza, los movimientos básicos comunes son los siguientes:

- Los músculos más lentos y fuertes, como los de las piernas, deben actuar antes que los rápidos, como son los de los brazos.
- La mitad inferior del cuerpo rota antes de la mitad superior. Esto produce movimiento horizontal, con la cadera derecha moviéndose antes que el hombro derecho.
- Se transfiere el peso del pie derecho al izquierdo.
- Extensión de la pierna izquierda una vez que el peso del cuerpo se transfiere a éste, en el **desprendimiento**. Esto produce un movimiento vertical. También actúa como un tensor contra el movimiento, **momento que se ha construido**, produciendo en el momento de la **liberación** mayor aceleración de la parte superior del cuerpo y del implemento.

Ejemplos de ejercicios para desarrollar las acciones básicas de lanzamiento:





### Seguridad para los lanzamientos

Para todas las sesiones de clase, entrenamiento y competencias, la seguridad debe ser una consideración primordial. Las reglas básicas son:



El profesor o entrenador debe tener presente las siguientes reglas de seguridad para cuando trabaje los lanzamientos con sus alumnos o atletas:

- El equipamiento e implementos deben mantenerse en buen estado y guardados en un lugar seguro.
- Los implementos no se deben utilizar camino a, o desde, la zona de lanzamiento y se deben transportar con cuidado.
- La enseñanza y el entrenamiento deben estar bajo la dirección del profesor o entrenador.
- Todos los lanzadores deben ubicarse detrás de la línea de lanzamiento, esperando su turno respectivo.
- El lanzador, antes de ejecutar el lanzamiento, debe mirar si a su alrededor, o en la posible zona de caída, para comprobar si se encuentre alguna persona.
- Luego de lanzar, el atleta debe esperar que todos realicen su lanzamiento y a la indicación del profesor recoger los implementos.
- Cuando aumenta la humedad (lluvia) se debe tomar precauciones especiales, como tener arena o aserrín para secar, barriendo de vez en cuando, el piso del círculo de lanzamiento y felpas para secar el implemento.

# VII. **SALTOS**





**OBJETIVOS**

- a). Desarrollar procesos técnicos y prácticos que propicien el buen desarrollo de los saltos, como parte importante de las pruebas atléticas.
- b). Proponer alternativas y mejorar en el desarrollo de estrategias, técnicas y tácticas para el desarrollo de los saltos.
- c). Informar y preparar oportunamente a las responsables de la formación teórica, técnica y actitudinal de los atletas escolares.
- d). Valorar la importancia de las carreras en el desarrollo de las pruebas de saltos.

## HORIZONTALES

Constan de una carrera previa y el salto propiamente dicho, que comprende la batida, el vuelo y la caída. Los saltos no son sino el lanzamiento del propio cuerpo tratando de vencer la fuerza de gravedad. Se diferencia de los saltos verticales en que predomina la fuerza horizontal (carrera) para poder llegar lo más lejos posible.

Se ejecutan en un pasillo que será de toma de impulso con carrera, una tabla de batida que lo proyectará hacia arriba y hacia adelante, describiendo una parábola y un foso de arena donde culminará la caída.

Describiremos técnicamente los dos tipos de saltos horizontales: el Largo y el Triple en las siguientes páginas, iniciando con el primero.

### **Salto de longitud o salto largo**

#### **Descripción**

Sus orígenes se encuentran en Inglaterra y España, donde se practicaba como diversión en los campamentos militares, ejecutando los saltos sin carrera pero con grandes apuestas.

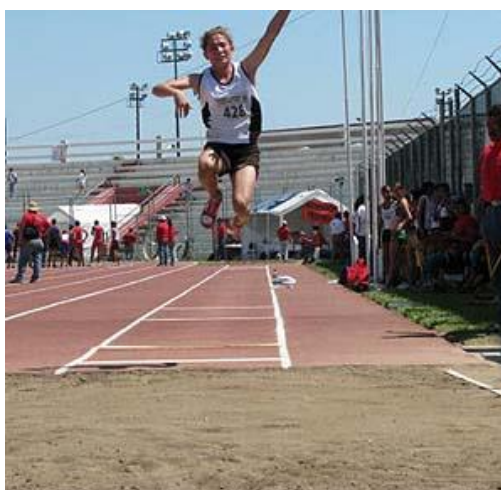
Se incluyó en los primeros Juegos Olímpicos modernos de Atenas, 1896, en las modalidades de parado y con impulso. Con la aparición de la tabla de batida, en 1886, se modificó la estructura de la carrera de impulso, el mejoramiento de los pasillos de salto, el análisis de la batida de los diferentes competidores de acuerdo a sus características físicas y la evolución del sistema de entrenamiento, lo que dio forma a lo que actualmente es el salto de longitud.



## SALTO LARGO

En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies

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



## TRIPLE SALTO

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

## TRIPLE SALTO



### CONSIDERACIONES TÉCNICAS

El salto de longitud es también un gesto natural, porque el hombre lo realiza en forma instintiva frente a cualquier circunstancia, como por ejemplo al cruzar un obstáculo de baja altura, un riachuelo o para salvar cualquier otra dificultad. Por ello, no hay que obligar al joven que recién se inicia a adoptar una técnica determinada, sino orientarlo a la obtención del máximo rendimiento, eligiendo su propia técnica de acuerdo con sus características físicas y psíquicas.

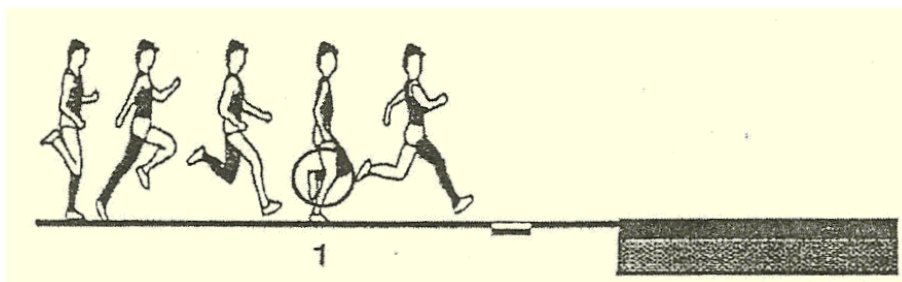
Para el análisis de la técnica lo dividiremos en las siguientes fases:

#### **A. Carrera de aproximación:**

La velocidad, el ritmo, el equilibrio y el control son características inherentes de esta fase, para ello el saltador correrá con algunas diferencias respecto a la carrera de velocidad, siendo su correr más progresivo, sus rodillas más altas y su tronco más vertical, notándose claramente: la salida, la progresión y la preparación para la batida.

Dependiendo del nivel de desempeño, la aproximación varía entre 10 (principiantes) y 20 pasos (atleta de alto nivel). Aumentar la velocidad progresivamente hasta antes del pique. La cadera "desciende" en el penúltimo paso

de aproximación (1)



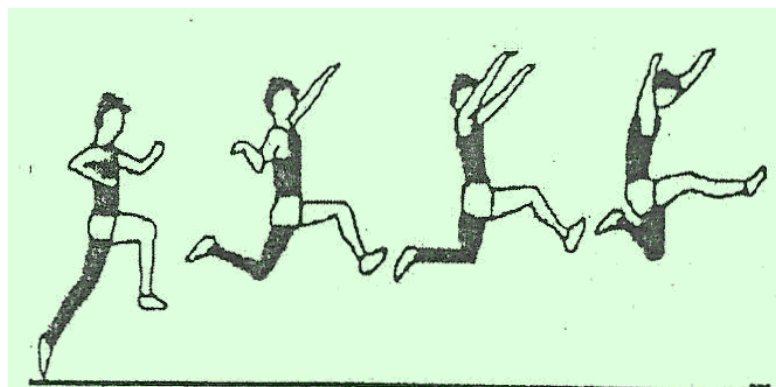
**B Batida o pique:** Con el último apoyo de la carrera o colocación del pie sobre la tabla, se inicia esta fase de salto, la más importante y difícil.

En su ejecución muy breve en el tiempo, notamos que se llevará el muslo de la pierna libre rápidamente a posición horizontal y mantenerla.

Extender las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera en el pique y hacerlo hacia delante y arriba.

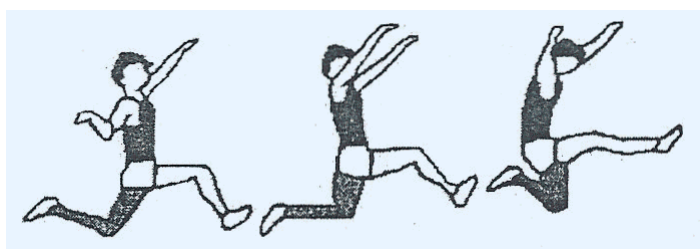


**C. El vuelo:** Se inicia en el momento que termina la fase anterior, es decir, cuando el pie de batida abandona la tabla. En este momento el saltador puede aplicar la técnica de salto que más le acomode: natural, colgado y/o caminando.



**Vuelo técnico natural:**

Para saltos de poca longitud y para principiantes es recomendable el salto natural: en la suspensión, la pierna de batida se une a la libre y en esa posición de sentado se efectúa la traslación. Se debe evitar inclinar el tronco hacia delante o atrás durante el vuelo.

**Vuelo de técnica colgado:**

- Se elevará el muslo de la pierna libre rápidamente a posición horizontal en el pique (1).
- La pierna libre se baja durante la fase de vuelo.
- Adoptar la posición de los brazos en el vuelo (2)

**Vuelo técnica caminando :**

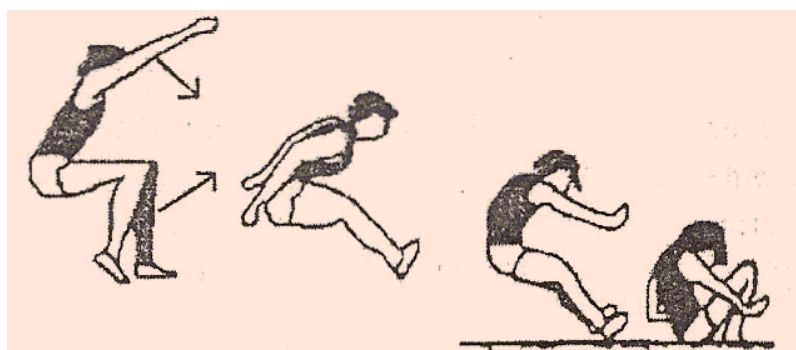
Luego de la batida, el saltador sigue dando una zancada en el aire. El tronco mantiene una ligera inclinación hacia atrás. Se dan los pasos que pueda, finaliza la secuencia con una flexión de tronco adelante sin que bajen las piernas, lo que requiere una intervención poderosa de los músculos abdominales.



**D. Caída:**

El saltador toma contacto en el foso con los talones y con los pies a la misma altura, inmediatamente al "contacto" se flexionan las rodillas para permitir el paso de .las caderas hacia delante.

Los brazos y el tronco se llevan hacia delante y abajo, acercando las piernas al cuerpo.



Sucesión de batidas con la pierna de impulso: batir, caer con la contraria, dar un paso y batir de nuevo.

**Objetivo:** Automatización del gesto global de batida.



Igual al anterior, pero con una fase de carrera intermedia entre las batidas sucesivas.

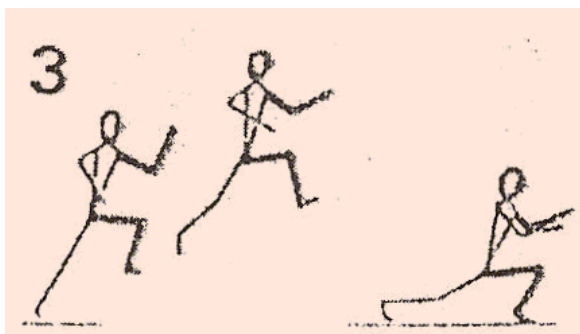
**Objetivo:** Unir carrera de preparación al salto con la batida.



Con 5 - 9 apoyos de carrera, batir cuidando un buen tándem de piernas, manteniendo

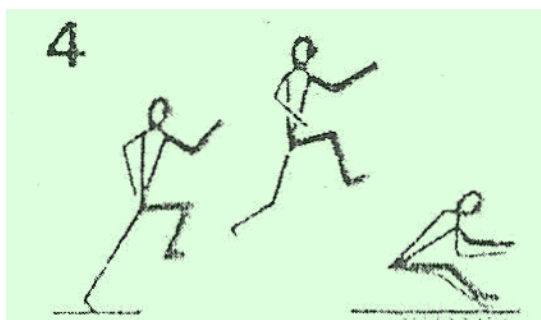
la posición hasta la caída.

**Objetivo:** Amplitud de la batida, con máxima extensión de la pierna de impulso.



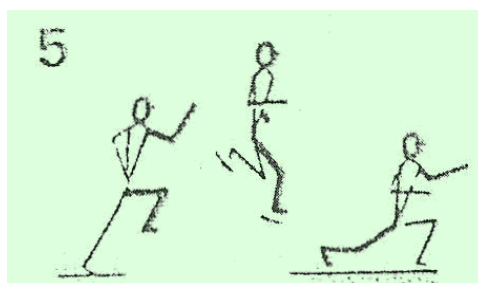
Con 5 – 9 apoyos de carrera, batir prolongando el impulso recogiendo luego muy rápido inmediatamente antes de caer.

**Objetivo:** Prolongar la batida y mejorar la amplitud del gesto y acción de caída.



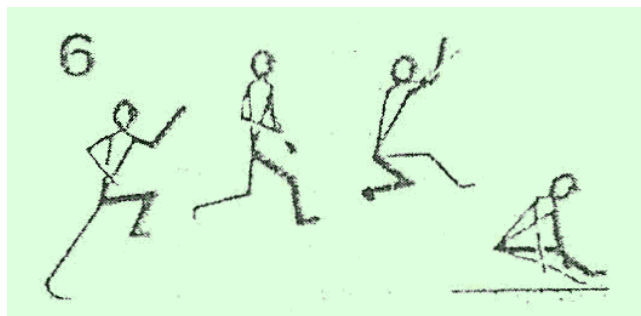
Con 5 – 9 apoyos de carrera, batir y sin precipitar el gesto adelantar la pierna de impulso a la libre cayendo con cambio de piernas, la de adelante flexionada y la de atrás extendida.

**Objetivo:** Automatizar el "paso en el aire".

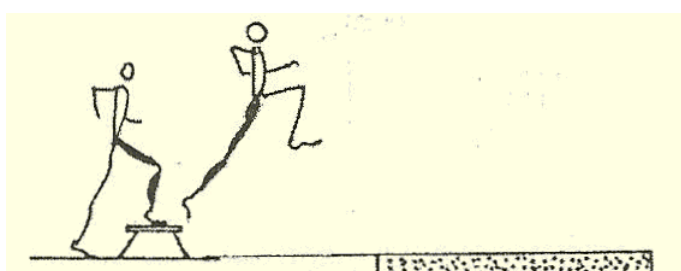


Con carrera cada vez más larga, movimiento completo (para disponer de más tiempo de vuelo, se puede batir en un plano sobrealzado). •bjetivo: Estudio de la técnica del vuelo y recogida de piernas. (llevarlas lo más arriba y al frente posible).

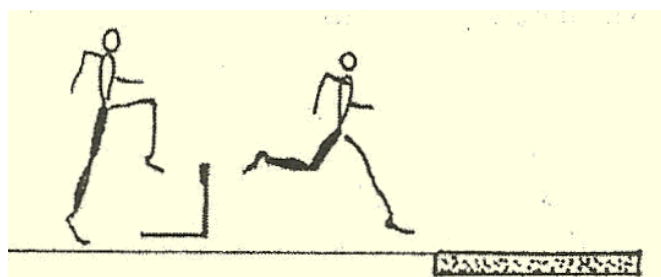




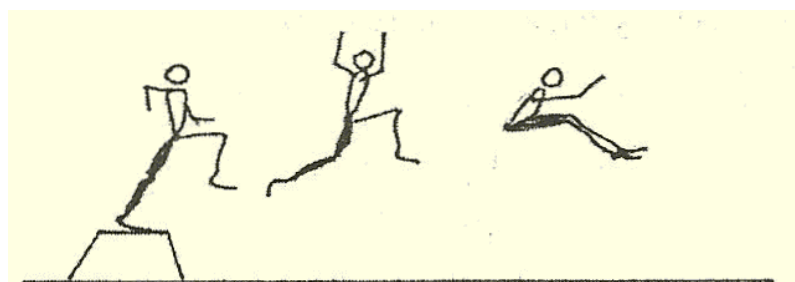
Con dos pasos de carrera, realizar la batida sobre un banco o taburete (50 ó 60 cm de altura). Manteniendo la acción del tándem durante todo el vuelo, cayendo en el foso sobre la pierna de batida.



Con valla baja, corta carrera de impulso, batir con una pierna y caer sobre la otra al foso.

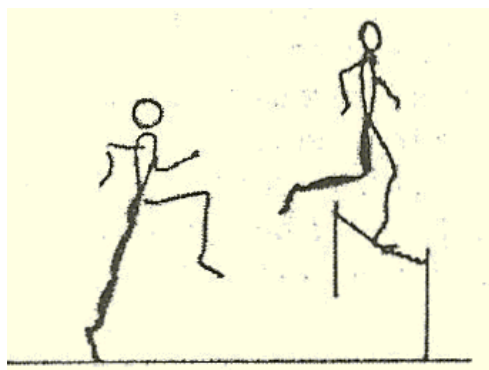


Desde un banco o similar, adoptar la posición de batida y dejarse caer hacia el foso realizando los movimientos de brazos.



Previa carrera corta, saltar e inmediatamente después del despegue, relajar la pierna

libre para "pisar" el elástico hacia abajo (tener la idea de que se sube un escalón).



### SALTO DE ALTURA

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

### SALTO ALTO

Se originó como espectáculo y juego de muy variadas formas, como el salto por encima de otro hombre, salto de la pared, el salto de la espada, etc.

Después de muchos ensayos, para facilitar el paso a alturas mayores, llegó la modificación del reglamento permitiendo el paso de la cabeza antes que el resto del cuerpo. Esto facilitó la adaptación de las técnicas actuales.

La aparición del estilo de rodillo ventral dio una nueva visión, al ejecutar el salto envolviendo el listón con la parte anterior de las caderas, con el tronco horizontal y paralelo al listón.

En 1968, en los juegos Olímpicos de México, aparece una nueva técnica. Su creador, el norteamericano Dick Fosbury, realiza un salto de espalda al listón,

batiendo el récord olímpico con 2,24 m

A partir de este momento y debido a su fácil aprendizaje, el estilo Fosbury se fue imponiendo y en la actualidad una gran mayoría de atletas lo practica.

### **RODILLO VENTRAL**

Se encuentra en decadencia, debido a la dificultad en el aprendizaje y a la lenta progresión del atleta en la superación de marcas.

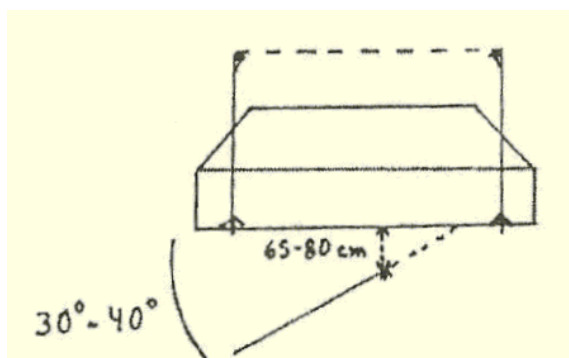


## **CONSIDERACIONES TÉCNICAS**

Analizaremos la técnica dividiendo el salto en las siguientes fases:

### **CARRERA DE APROXIMACIÓN**

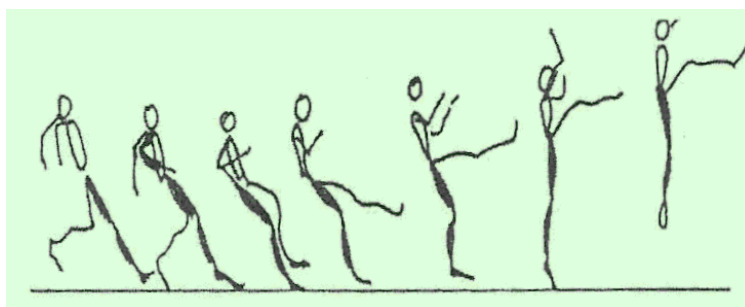
Se pretende dotar al saltador de la velocidad y posición óptima, para que pueda realizar la batida con el máximo rendimiento. Se realiza en línea recta, con una longitud entre 14 y 20 m, dándose de 7 a 9 pasos a una velocidad aproximada de 7 m por segundo. El ángulo de carrera con respecto al listón, varía entre los 30° y los 40°.



## LA BATIDA

El pie de batida se apoya, muy adelantado, de talón, avanzando la cadera, lo que produce una posición del tronco retrasado, con los brazos detrás, a partir de aquí se inicia la acción de elevación, pasando el centro de gravedad sobre la pierna (de batida) al tiempo que la de ataque (libre), que viene ligeramente flexionada desde atrás, adelanta a la de impulso e inicia una acción violenta hacia arriba, extendiéndose por la rodilla (patada).

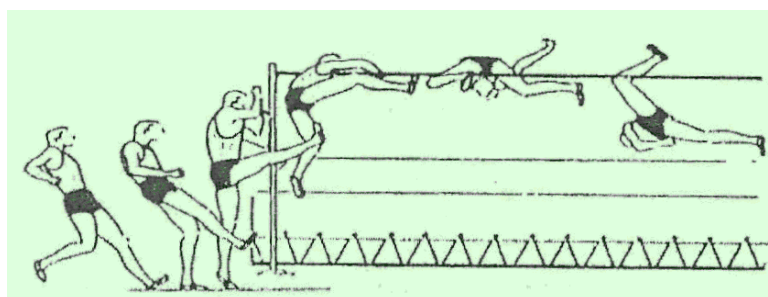
Una vez que el centro de gravedad está sobre la vertical de apoyo, la pierna de batida se extiende verticalmente, los brazos se lanzan adelante-arriba, bloqueándose al llegar a la altura de los hombros "tirando el tronco" hacia arriba.



## SUSPENSIÓN Y CAÍDA

Al llegar al listón, la pierna de ataque, ligeramente flexionada, inicia la acción envolvente con su brazo correspondiente, juntamente con la zambullida del hombro y la cabeza, al tiempo que rotan las caderas, abriéndose la pierna de batida al exteriorarriba.

Una vez sobrepasado el listón el saltador caerá sin ninguna-dificultad sobre la colchoneta. Si ha tenido una buena ejecución caerá sobre la parte derecha rodando sobre la espalda.



Evitar:

- **Ultimas pasos demasiado cortos.**
- **Inclinación del tronco hacia adelante.**
- **Poca elevación de la pierna de ataque.**
- Pierna de ataque flexionada al Subir.
- Pierna de batida sube sin plegar.
- **Arqueo del cuerpo atrás sobre la barra.**
- Rotación sobre el costado derecho en lugar del vientre. Insuficiente rotación de cadera sobre el listón.

Procurar

- Descenso del centro de gravedad en los últimos pasos.
- Subida perpendicular con acción de brazos correcta.
- Acción de "patada" de la pierna de ataque.
- Extensión de la rodilla de ataque al llegar á la altura de la que bate.
- Llevar plegada hacia el hombro la pierna, de batida.
- Zambullir la cabeza y hombro.
- Profundizar con la pierna de ataque al otro lado del listón.
- Abrir al exterior las piernas de batida.

### **Ejercicios de asimilación**

Piernas separadas, la de ataque atrás, lanzarla adelante-arriba con acción de patada y despegar verticalmente extendida.

Objetivo: **Acción correcta de pierna de ataque y despegar en sentido vertical.**



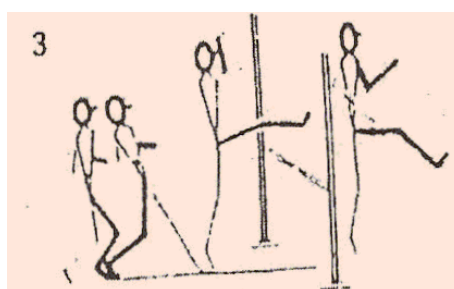
**Como el anterior, dando un paso previo; movimiento complete de brazos atrás (punto de partida) adelante (acción final)**

**Objetivo:** Coordinar acción de la pierna de batida, la de ataque y los brazos.



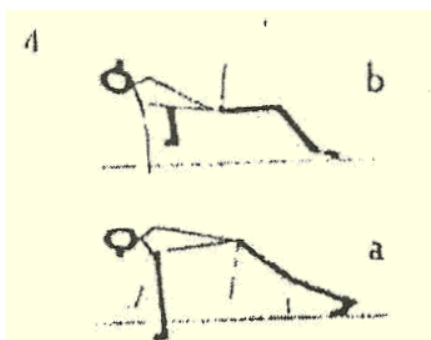
Iniciando con la pierna de batida atrás: carrera de cinco apoyos perpendicular al listón, saltar de frente, cayendo sobre la pierna de batida (pata coja).

**Objetivo:** Unir la carrera al salto con despegue vertical, acciones completas y amplias.



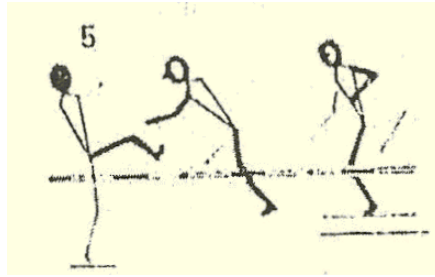
Cara al suelo, brazos extendidos, flexionar pierna de batida y rotarla en extensión arriba, terminar el giro con piernas separadas, mirado hacia arriba.

**Objetivo:** Aprendizaje del giro sobre el listón.



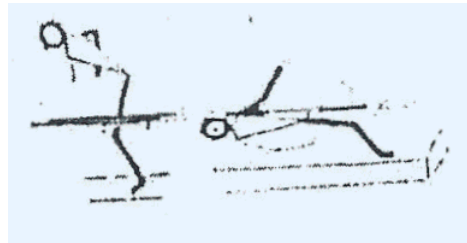
Carrera lateral, acción de despegue, cuidando la subida vertical del tronco, girar sobre el listón, flexionando la pierna de batida y cayendo sobre la de ataque (listón bajo).

**Objetivo:** Coordinar carrera y giro, sin perjuicio de la acción de despegue vertical.



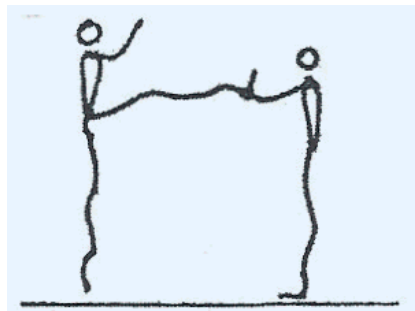
A caballo sobre el listón (pierna de ataque dentro de la zona de caída, subir la de batida, flexionando y bajar el brazo de la de ataque hacia la colchoneta, girando sobre el listón y cayendo de espaldas.

**Objetivo:** Rotación completa sobre el listón y zambullida

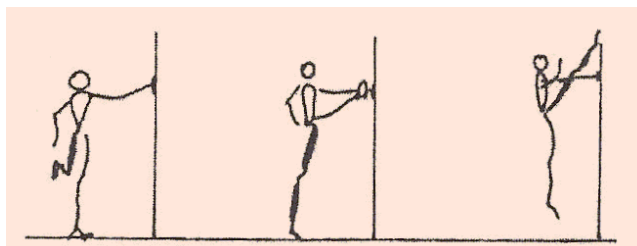


Fase de Vuelo:

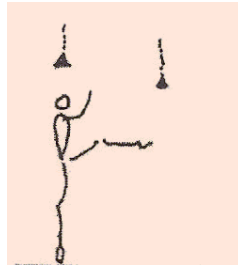
Por parejas, uno sujeta y acompaña la pierna libre, mientras el otro efectúa saltos sobre la pierna de batida intentando mantener el tronco vertical, elevarse al máximo y mantener la abertura de las piernas.



Con apoyo en la pared o espaldera, intentar tocar lo más alto posible con el pie libre, manteniendo el tronco vertical.

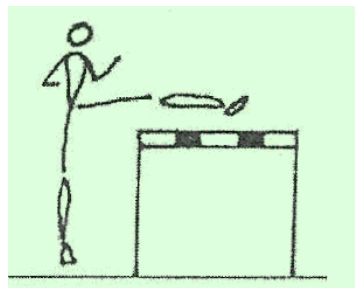


Intentar tocar con la cabeza y pie derecho o izquierdo, objetos colgados en alto realizando batidas.

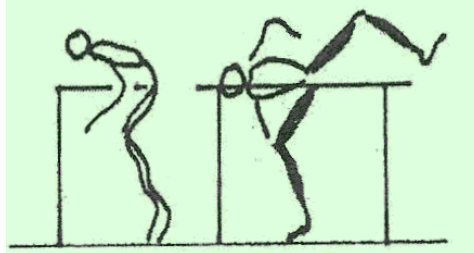


### Pase del listón

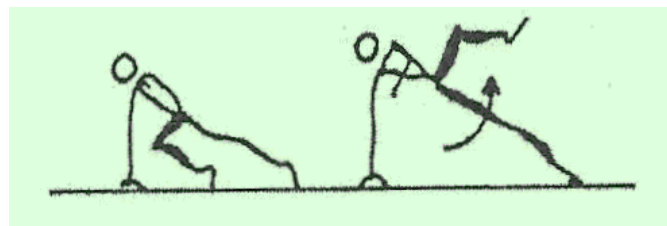
Sobre vallas, ensayar gestos de "subida" y pase de la pierna libre a distintas alturas.



Sobre vallas, ensayar gestos de pase de la pierna de batida.

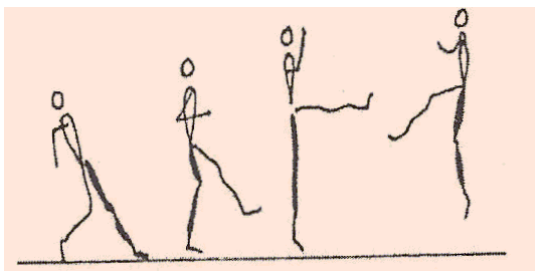


Con apoyo palmar en el suelo, ensayar gesto de pase de la pierna de batida.

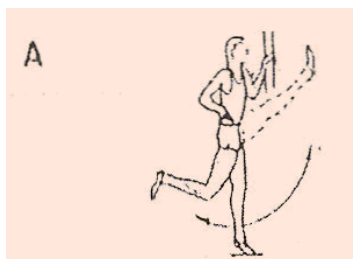
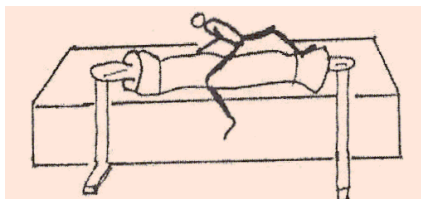


Desde una posición "inclinada" batida y giros sobre sí mismos para dar cara en dirección opuesta a la de carrera.



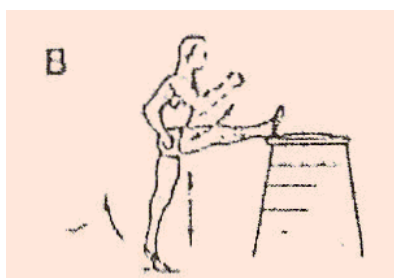


Sobre obstáculo acolchado, ensayar la subida y el pase de ambas piernas.



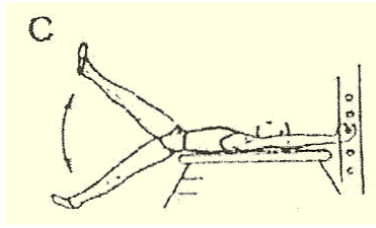
Pierna de ataque extendida con pie apoyado en taburete o similar. Impulsar la de batida enérgicamente subiendo el talón a los glúteos, acompañando con acción de brazos.

**Objetivo:** Fortalecimiento del tobillo y pierna de batida y mejora la elasticidad de la de ataque.



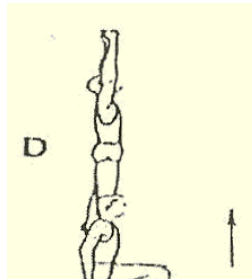
Decúbito dorsal sobre taburete o similar, piernas afuera con sujeción de brazos atrás, pendular ambas piernas extendidas en cruces verticales muy amplios (puede hacerse con peso en los tobillos).

**Objetivo:** Fortalecimiento general de extremidades inferiores y extensores de la rodilla).



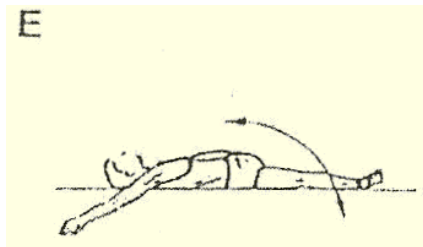
En posición de cuchillas, con manos en el suelo, salto vertical con elevación de brazos (movimiento enérgico con extensión completa de piernas).

**Objetivo:** Mejora de la "detente" (fuerza ascendente).

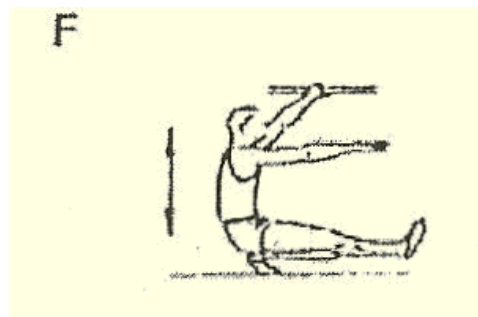


Decúbito dorsal brazos en cruz piernas juntas extendidas, elevar alternadamente una y otra pierna y llevarla a mano opuesta.

**Objetivo:** Flexibilidad y elasticidad de las piernas y movilidad de la cadera.



De pie con sujeción en una barra o similar, flexión y extensión de la pierna de batida, manteniendo extendida la de ataque. Objetivo: Fortalecimiento general de las piernas, músculos extensores y elevadores.



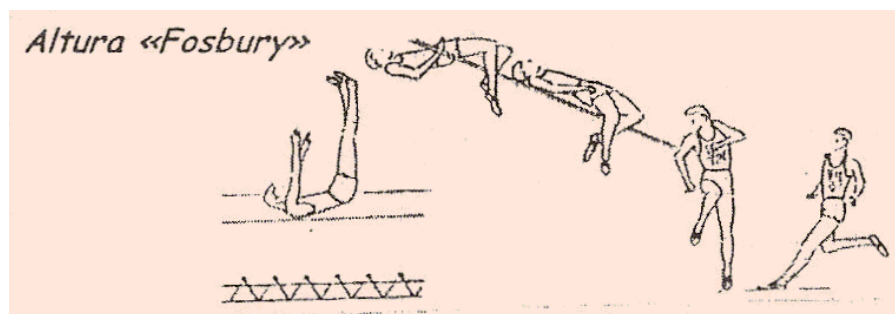
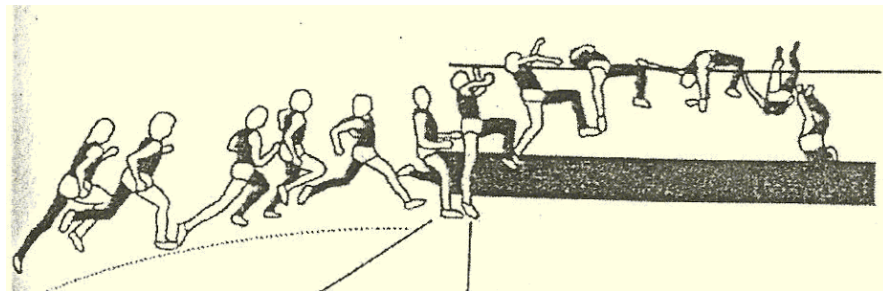
## FOSBURY

### DESCRIPCIÓN

Conocido también como "salto de espalda" al listón, como señaláramos anteriormente es practicada por un 95% de saltadores, se caracteriza por que su ejecución permite lograr mayor altura ya que el centro de gravedad se encuentra más alto.

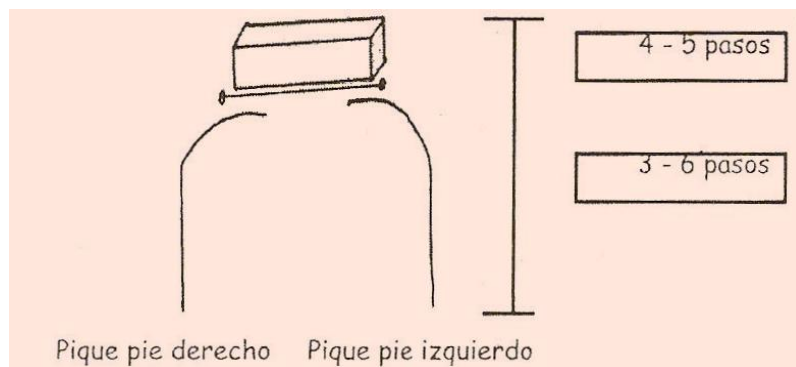
Como todo salto, tiene en común la carrera de aproximación, la batida, pasaje y caída; en la carrera, notamos que se hace describiendo una curva que empieza lenta y va acelerando para inmediatamente tomar el impulso (batida) y en el trayecto del ascenso el cuerpo se encuentra de espaldas al listón. En el pasaje, notamos una fase de suspensión en la que el cuerpo se arquea, los brazos quedan al costado del cuerpo y las piernas colgando ligeramente flexionadas.

Estando sobre el listón, el cuerpo báscula bajando el tronco mientras que las piernas, que alcanzaron su mayor flexión se extienden rápidamente hacia lo alto. Se produce en ese instante la caída de espaldas en movimiento hacia atrás.

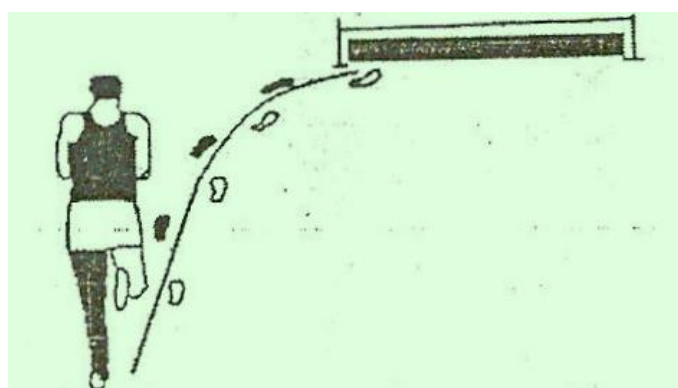


### CONSIDERACIONES TÉCNICAS

**La carrera de aproximación o impulso** es más rápida que en el rodillo ventral y se desarrolla en una sección recta y curva dando para ello de 3 a 6 pasos de carrera en línea recta y de 4 a 5 pasos en curva.

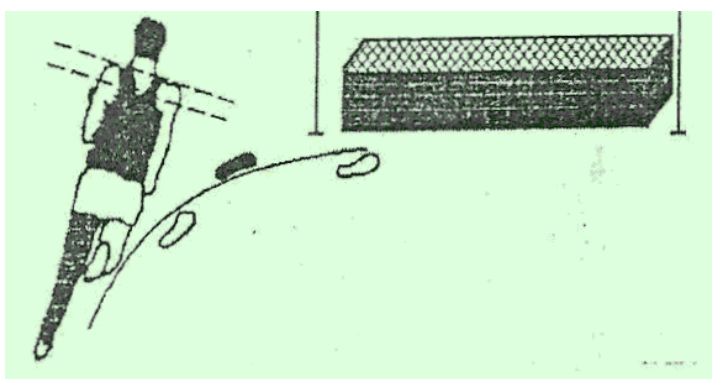


La sección recta de aproximación al listón, el tronco se mantiene erguido. La velocidad aumenta y los pasos son más amplios y activos.



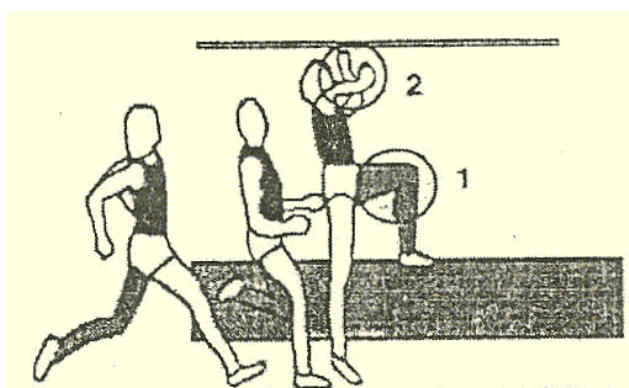
El cuerpo se inclina hacia el lado interno de la curva en esta parte de la carrera. El hombro del lado interno se encuentra más bajo. Se continúa la aceleración con pasos activos.

Poner énfasis en impulsar del penúltimo al último paso de aproximación.



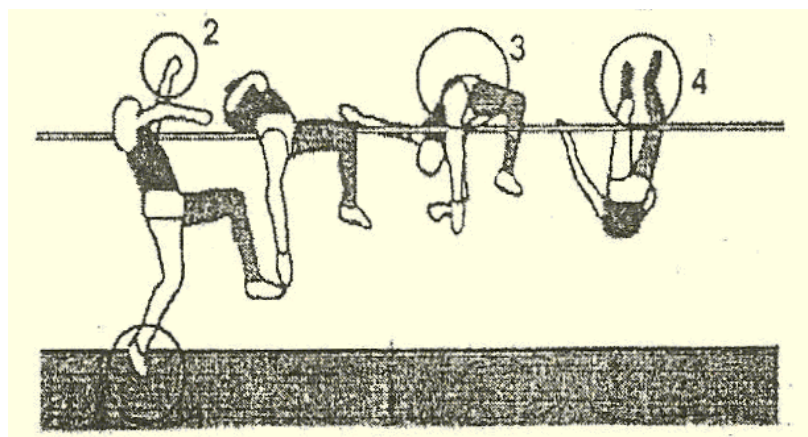
### En la batida o pique:

- El último paso es algo más corto
- El pie de pique debe aterrizar y accionar rápidamente
- Los dedos apuntan a la caída, los pies no deben estar paralelos al frente de la zona de caída
- Elevar rápidamente el muslo de la pierna libre a la posición horizontal (1) y mantener la posición; llevar los brazos hacia arriba a la altura de la cabeza y mantener esa posición (2)
- Extender las articulaciones del tobillo, rodilla y cadera



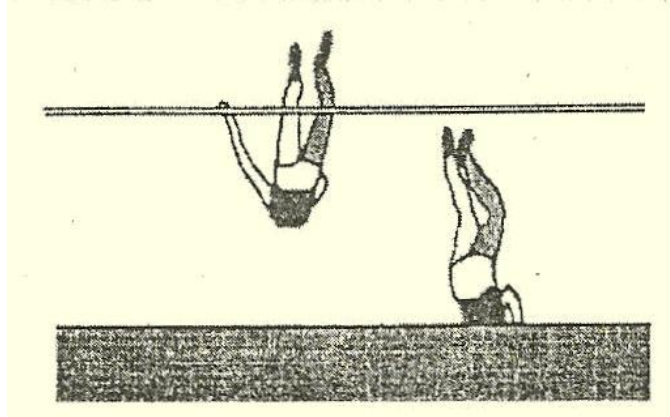
### En el pasaje:

- **Después de la batida, mantener la pierna libre en posición horizontal. La pierna de batida, continúa extendida. (1)**
- Mover el brazo izquierdo como guía por sobre la varilla (2)
- Elevar la cadera mientras se, pasa la Varilla: (3)
- Cuando la cadera haya pasado la varilla, llevar el mentón al pecho y extender las piernas. (4)



**En la caída:**

- Se cae totalmente sobre la espalda apoyando los brazos.
- **Mantener las rodillas separadas mientras se cae.**



## PROGRAMACIÓN CURRICULAR MODULAR

(5to Grado – Primaria)

Nº	MÓDULO	TEMPORALIZACIÓN		
		1º T	2º T	3º T
01	“El deporte y su rol en la vida del hombre”			
02	“La carrera, conceptos, características”			
03	“Información sobre carreras, lanzamientos y saltos”			
04	“Historia de las competencias más importantes de atletismo”			
05	“Papel del cuerpo humano en la práctica de atletismo”			
06	“Desarrollo orgánico del cuerpo humano”			
07	“La resistencia física”			
08	“La velocidad”			
09	“Flexibilidad corporal”			
10	“El entrenamiento y práctica deportiva”			
11	“Las competencias de atletismo ”			
12	“Alimentación y cuerpo humano”			
13	“Principios éticos y valores”			


**PROGRAMACIÓN CURRICULAR MODULAR**

Nº	MÓDULO	TEMPORALIZACIÓN		
		1º T	2º T	3º T
01	“Historia y evolución del atletismo”			
02	“Pista de atletismo”			
03	Organización del equipo de atletismo			
04	Entrenamiento			
05	Técnicas básicas de atletismo			
06	Entrenamiento de habilidades			
07	Enseñanza de atletismo			
08	Aprendizaje de carreras, salto, lanzamiento.			
09	Motivación			
10	Estabilidad. Principios y aplicaciones.			
11	Tablas específicas de vitaminas			
12	Capacidad torácica			
13	Valores en el equipo de atletismo			
14	Organización de las pruebas de atletismo			



## **JUEGOS NACIONALES DEPORTIVOS ESCOLARES**

Es la actividad deportiva más importante en el ámbito escolar, en la que participan anualmente más de 600 mil estudiantes de todo el país. Su organización se realiza bajo la dirección del Consejo del Deporte Escolar. La Comisión Organizadora Nacional es presidida por la DIPECUD y cuenta con el apoyo de todas las instancias del Sector Educación, del Instituto Peruano del Deporte y de los Gobiernos Regionales y Locales; además de la decidida participación de los padres de familia.

Los Juegos Deportivos se desarrollan por etapas, se inicia con la etapa distrital a nivel de Instituciones Educativas, en la que se busca propiciar la participación masiva de todos los estudiantes. Los ganadores de esta etapa participan en la etapa provincial y posteriormente en la etapa regional, interregional y nacional.

### **FINALIDAD Y OBJETIVOS**

- Por medio de la sana competencia se busca que los estudiantes puedan contrastar el aprendizaje de las técnicas deportivas y el desarrollo de sus capacidades competitivas.
- Propiciar la formación y el desarrollo de actitudes y valores humanos, tales como la honestidad, la solidaridad, la justicia, la perseverancia y la cooperación, mediante la práctica de actividades deportivas.
- Fomentar en las Instituciones Educativas la realización de Proyectos Educativos que desarrollen actividades deportivas orientadas a garantizar la construcción de valores que fortalezcan la convivencia democrática y el respeto a los derechos humanos.
- Promover la participación activa, permanente y concertada de la comunidad educativa, estudiantes, docentes, padres de familia, gobiernos regionales, gobiernos locales, medios de comunicación, instituciones y organismos de la sociedad civil y del Estado en la organización y realización de los Juegos Nacionales Deportivos Escolares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- De la Cruz Martínez, Orlando: Guía de Educación Física en la Escuela Inicial y Primaria, Edit. Gómez S.A. Lima- Perú 1995. Pág. 8-59.
- Carrera, Gabriela Manual de Educación Física y Deportes por edades. Edit. Cultural S.A. Madrid, España 2004. Pág. 22-25, 156-275.
- Ministerio de Educación UPECUD Los Juegos en el Curriculun de la Educación Física. Juegos Predeportivos UPECUD, Lima 2002. Pág. 240-329.
- Ollero, Juan Antonio Natación Básica. Escuela Deportiva BRAFA, Barcelona, España 1989. Pág. 26-28, 39-46, 59-65, 76-84.
- Gonzáles Millán, Cristian Juegos Deportivos y Educación Física. Edit. Alambra S.A. Madrid 1997 Pág. 96-113.
- Ministerio de Educación-UPECUD Mini básquet, Guía Metodológica para la Iniciación de Control Educativos Primaria. UPECUD, Lima 2002 Pág. 33-37.
- Pantoja, Nelly / Milian, Berta Taller Práctico de Gimnasia Básica, Plan Piloto de Educación Física en Primaria Edit.
- Ministerio de Educación – DNEIP Programa Curricular Básica del Área de Motricidad. UDCREE IP, Lima 2002. Pág. 11-14.
- J. Lourdes Educación Psicomotriz y Actividades Físicas. Edit. Médica y Técnica S.A. Nantes Francia. Pág. 124
- Horacio, Roberto La formación Docente para la Innovación Educativa. Edit. Trilla. México 1997.
- Chichilla, José Luis Didáctica del Deporte y la Educación Física. Edit. CC.SS España 2000.
- Gómez R.H. El aprendizaje de habilidades y Esquemas Motrices en el niño. Edit. Stadium Buenos Aires, Argentina 1999.
- Gómez R.H. Deporte y Comunidad. Revista Stadinn Buenos Aires. 1989.

- Bracht. W. Educación Física y Aprendizaje Social. Edit. Vélez Sorsfield, Córdoba, Argentina.
- Consejo Federal de Educación Contenidos Básicos Comunes para el Nivel Inicial: República Argentina 1994.
- Andrews Et. Al. Diccionario de las Ciencias del Deporte. Unis Port, Andalucía, España 1992.
- De la Cruz Martínez, Orlando Deporte, Fundamentos del Fútbol, INRED, Lima-Perú 1989. Pág. 22.30.
- Vargas R. Ricardo Preparación Básica del Voleybol. Edit. Augusto E. Pilatelenia, Madrid 1984 Pág. 68-73.
- The Athletic Institute Voleybol, Técnica y Entrenamiento. Edit. Augusto E. Pilatelenia, Florida EE.UU. 1984. Pag. 23-27.
- Haces German, Orlando Natación. Edit. Pueblo y Educación CUBA, 1990. Pág. 44-65.
- Tosiva “Niñez, actividad Física y Deporte” Alicia Rotelli, 1991.
- Iniciación Deportiva, Cátedra, Universidad “Ignacio Anturez de Mayolo”, Lima Lic. Abel Baratti, 2003.
- Diseño Curricular Nacional (15 de diciembre de 2008) Educación Básica regular.guía metodológica atletismo (2002) dupetuc
- Técnicas del atletismo y progresiones de enseñanza Herbert Hoff, Martin Hillebrecht, Natasha Schmidt, meter Thompson.

# UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 099-2019-SUNEDU/CD



Huánuco – Perú

ESCUELA DE POSGRADO

Campus Universitario, Pabellón V "A" 2do. Piso – Cayhuayna  
Teléfono 514760 -Pág. Web. [www.posgrado.unheval.edu.pe](http://www.posgrado.unheval.edu.pe)



## ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE DOCTOR

En la Plataforma Microsoft Teams de la Escuela de Posgrado; siendo las **19:30h**, del día viernes **28 DE ABRIL DE 2023**; el aspirante al Grado de Doctor en Ciencias de la Educación, Don **Andres Alejandro HUAYNATES TRINIDAD**, procedió al acto de Defensa de su Tesis titulado: **"PROGRAMA "ATLETISMO EDUCATIVO" EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, HUÁNUCO"** ante los miembros del Jurado de Tesis señores:

Dr. Amancio Ricardo ROJAS COTRINA	Presidente
Dr. Edwin Roger ESTEBAN RIVERA	Secretario
Dr. Miguel Alfredo CARRASCO MUÑOZ	Vocal
Dr. Roger Wilfredo CESPEDES REVELO	Vocal
Dr. Lolo Perez Naupay	Vocal

**Asesor (a) de tesis:** Dr. Agustín Rufino ROJAS FLORES (Resolución N° 0488-2019-UNHEVAL/EPG-D)

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado y público asistente.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante a Doctor, teniendo presente los criterios siguientes:


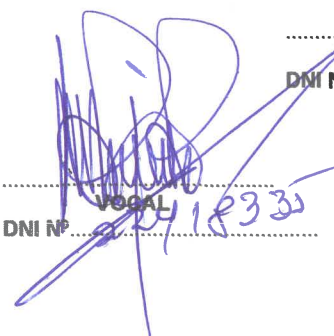

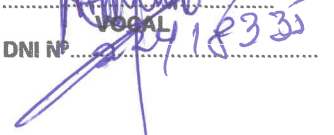

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado planteó a la tesis **las observaciones** siguientes:

.....  
.....  
.....

Obteniendo en consecuencia el Doctorando la Nota de dieciseis ( 16 )  
Equivalente a bueno, por lo que se declara Aprobado  
(Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman la presente **ACTA** en señal de conformidad, en Huánuco, siendo las 21:40 horas del 28 de abril de 2023.

 ..... <b>PRESIDENTE</b> DNI N° <u>24025628</u>	 ..... <b>SECRETARIO</b> DNI N° <u>2071667</u>
 ..... <b>VOCAL</b> DNI N° <u>22428040</u>	 ..... <b>VOCAL</b> DNI N° <u>22418933</u>
	 ..... <b>VOCAL</b> DNI N° <u>22514535</u>

**Leyenda:**  
19 a 20: Excelente  
17 a 18: Muy Bueno  
14 a 16: Bueno

(Resolución N° 01342-2023-UNHEVAL/EPG-D)



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN



ESCUELA DE POSGRADO

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe:

**Dr. Amancio Ricardo Rojas Cotrina**

### HACE CONSTAR:

Que, la tesis titulada: **“PROGRAMA “ATLETISMO EDUCATIVO” EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, HUÁNUCO”**, realizado por el Doctorando en Ciencias de la Educación, **Andres Alejandro HUAYNATES TRINIDAD**, cuenta con un **índice de similitud del 20%**, verificable en el Reporte de Originalidad del software Turnitin. Luego del análisis se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio; por lo expuesto, la Tesis cumple con las normas para el uso de citas y referencias, además de no superar el 20,0% establecido en el Art. 233° del Reglamento General de la Escuela de Posgrado Modificado de la UNHEVAL (Resolución Consejo Universitario N° 0720-2021-UNHEVAL, del 29.NOV.2021).

Cayhuayna, 12 de abril de 2023.



**Dr. Amancio Ricardo Rojas Cotrina**  
**DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO**

NOMBRE DEL TRABAJO

**PROGRAMA "ATLETISMO EDUCATIVO" EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL**

AUTOR

**ANDRES ALEJANDRO HUAYNATES TRINIDAD**

RECUENTO DE PALABRAS

**12034 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**63395 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**56 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**324.0KB**

FECHA DE ENTREGA

**Apr 12, 2023 4:23 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Apr 12, 2023 4:24 PM GMT-5**

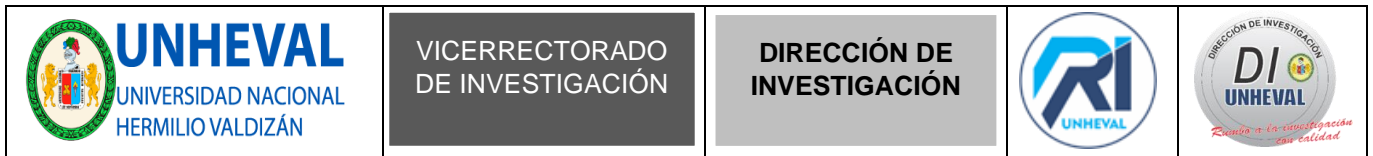
### ● 20% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)



## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

### 1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado	<b>X</b>
----------	--	----------------------	--	-----------	----------	--	-----------	----------

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Grado que otorga	DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

### 2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	HUAYNATES TRINIDAD ANDRES ALEJANDRO							
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	962679055
Nro. de Documento:	80187608					Correo Electrónico:	allico23@hotmail.com	

Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:		

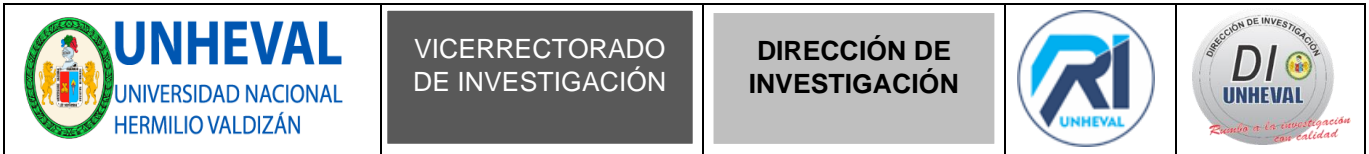
Apellidos y Nombres:								
Tipo de Documento:	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:						Correo Electrónico:		

### 3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO				
Apellidos y Nombres:	ROJAS FLORES AGUSTIN RUFINO			ORCID ID:	0000-0002-4023-1853		
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	22674143	C.E.	<input type="checkbox"/>	Nro. de documento:	22674143

### 4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	ROJAS COTRINA AMANCIO RICARDO
Secretario:	ESTEBAN RIVERA EDWIN ROGER
Vocal:	CARRASCO MUÑOZ MIGUEL ALFREDO
Vocal:	CESPEDES REVELO ROGER WILFREDO
Vocal:	PEREZ NAUPAY LOLO
Accesitario	


**5. Declaración Jurada:** (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

<b>a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado:</b> (Ingrese el título tal y como está registrado en el <b>Acta de Sustentación</b> )	
PROGRAMA "ATLETISMO EDUCATIVO" EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCOS DURAN MARTEL, HUÁNUCO	
<b>b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de:</b> (tal y como está registrado en <b>SUNEDU</b> )	
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN	
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.	
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.	
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.	
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.	
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.	
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.	

**6. Datos del Documento Digital a Publicar:** (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

<b>Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación:</b> (Verifique la Información en el <b>Acta de Sustentación</b> )			2023			
<b>Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional:</b> (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	<b>Tesis</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Tesis Formato Artículo</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Tesis Formato Patente de Invención</b>	<input type="checkbox"/>
	<b>Trabajo de Investigación</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Trabajo de Suficiencia Profesional</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos</b>	<input type="checkbox"/>
	<b>Trabajo Académico</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Otros (especifique modalidad)</b>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<b>Palabras Clave:</b> (solo se requieren 3 palabras)	EDUCACIÓN FÍSICA		ATLETISMO		FORMACIÓN DEPORTIVA	

<b>Tipo de Acceso:</b> (Marque con X según corresponda)	<b>Acceso Abierto</b>	<input checked="" type="checkbox"/>	<b>Condición Cerrada (*)</b>	<input type="checkbox"/>
	<b>Con Periodo de Embargo (*)</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Fecha de Fin de Embargo:</b>	

<b>¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora?</b> (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	<input checked="" type="checkbox"/> X
<b>Información de la Agencia Patrocinadora:</b>			



El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.





### 1. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:			
Apellidos y Nombres:	HUAYNATES TRINIDAD ANDRES ALEJANDRO		Huella Digital
DNI:	80187608		
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Fecha: 28/11/2023			

### Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.