



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

## **TESINA DE GRADO**

**PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE:**  
**LICENCIADA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TITULO:**  
**“EL JUEGO COMO METODOLOGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE  
DEL GESTO TECNICO DEL PASAJE DE LAS VALLAS EN LA  
CATEGORIA INFANTIL (8-10 años) DE LA ESCUELA SAN LUIS DE  
FRANCIA DE LA PARROQUIA SAN LUIS EN EL PERIODO 2012-2013”**

**AUTORA: KAREN DAYANE LOPEZ GUANANGA**

**TUTOR: Lic. VINICIO SANDOVAL**

**RIOBAMBA**

**2014**



**Los Suscritos Docentes de la Carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo,  
de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.**

**CERTIFICAN**

Que la señora: KAREN DAYANE LOPEZ GUANANGA, con CI. 060387531-1. Se encuentra Apta para la Defensa Publica y la Aprobación con el tema: **“EL JUEGO COMO METODOLOGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL GESTO TECNICO DEL PASAJE DE LAS VALLAS EN LA CATEGORIA INFANTIL (8-10 años) DE LA ESCUELA SAN LUIS DE FRANCIA DE LA PARROQUIA SAN LUIS EN EL PERIODO 2012-2013”**.

Riobamba, 17 de Enero del 2014.

Atentamente:

**Mcs. Fernando Bayas**

.....  
**Presidente del Tribunal**

**Lic. Susana Paz**

.....  
**Miembro del Tribunal**

**Lic. Vinicio Sandoval**

.....  
**Miembro del Tribunal**



### CERTIFICACIÓN

El suscrito Lic. Vinicio Sandoval, legalmente nombrado tutor de la tesis: “**EL JUEGO COMO METODOLOGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL GESTO TECNICO DEL PASAJE DE LAS VALLAS EN LA CATEGORIA INFANTIL (8-10 años) DE LA ESCUELA SAN LUIS DE FRANCIA DE LA PARROQUIA SAN LUIS EN EL PERIODO 2012-2013**”, como requisito parcial para la obtención del título de **LICENCIADA EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**; en uso de las atribuciones que le confiere el reglamento pertinente tiene a bien certificar: que la señora : **KAREN DAYANE LOPEZ GUANANGA**, realizo responsablemente este trabajo de investigación, con mi supervisión y asesoramiento permanentemente.

Riobamba, 17 de Enero del 2014.

Lic. Vinicio Sandoval.

**TUTOR**

## **DERECHOS DE AUTORIA**

Yo, **KAREN DAYANE LOPEZ GUANANGA**, soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

## **RECONOCIMIENTO**

A la Universidad Nacional de Chimborazo por incrementar en los jóvenes el espíritu de investigación para obtener los más altos logros estudiantiles.

## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado con mucho amor y cariño a **DIOS** quien fue el que me guio por el camino de la humildad, sencillez y la sabiduría que me lleno de mucha fortaleza, a mis padres **PATRICIO LOPEZ Y TRANSITO GUANANGA**, quienes me han apoyado incondicionalmente en lo moral, espiritual y económicamente para plasmar mis ideales profesionales, a **MIS TIAS** por haber estado pendientes de cada una de mis actividades, a mi hijo **ANDRE NICOLAS CAMPAÑA LOPEZ**, la persona más importante dentro de mi vida que ha sido quién me ha impulsado para seguir adelante y sobre todo ha sido la fuente de mi inspiración y de manera especial a todos mis grandes **AMIGOS** por darme su apoyo de confianza y amistad para alcanzar este triunfo tan anhelado en esta vida.

## RESUMEN

Haciendo una síntesis breve de lo que es la metodología del entrenamiento del gesto técnico en el pase de vallas, y su implicación en los resultados del aprendizaje del mismo mediante el juego, partiendo desde un aspecto fundamental para la ejecución del gesto técnico, que es la metodología la instancia en la cual se desarrolla esta prueba.

La presente investigación se desarrolló en la temática de “el juego como metodología en la enseñanza-aprendizaje del gesto técnico del pasaje de vallas en la categoría infantil (8-10 años) de la Escuela San Luis de Francia de la parroquia San Luis en el periodo 2012-2013” teniendo como objetivo determinar la incidencia de la metodología del juego en la enseñanza en el gesto técnico del pasaje de vallas. Este estudio está sustentado en citas bibliográficas y link gráficos, las cuales señalan que el pase de vallas está basado en una fase de movimientos, juegos y por consiguiente la adecuada aplicación de la misma y la obtención de mejores resultados

Para la realización de esta investigación se contó con un entrenador y 10 deportistas 10 de género masculino a los cuales se les evaluó mediante los test técnicos para la enseñanza del gesto técnico para el pasaje de vallas,

El diseño de la investigación fue de observación y descriptivo ya que de la forma más práctica y directa muestra el correspondiente proceso de desarrollo y avance de la enseñanza y la metodología de los resultados y el cumplimiento de los objetivos; mediante la aplicación de los test técnicos en comparación de los resultados técnicos finales.

Como análisis final de los resultados, nos arroja la aceptación de la hipótesis planteada, por lo que se recomienda la utilización de los juegos, para la enseñanza y la metodología del gesto técnico para el pasaje de vallas,

Para lograr cada uno de los objetivos planteados, sometemos a consideración un programa práctico de juegos de aplicación en los niños, con fines metodológicos y de uso permanente y actual.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CENTRO DE IDIOMAS**

---

---

**ABSTRACT**

The topic of this research is "Game as methodology for the teaching – learning process in the technical gesture of the hurdle jump for children (8-10 years- old) at San Luis de la Francia School, belonging to the San Luis Parish during the period 2012-2013. The general objective was to determine the methodological incidence of the game to teach hurdle jump technical gesture.

The current investigation was based on hurdle jump technical gesture training methodology and its application on its learning results through games. This study was supported by many bibliographic and other academic resources which mention that hurdle jump is based on some movement phases and games. Those were studied and analyzed for implementing and applying the game hurdle jump methodology in order to get better results when used by children in hurdle jump technical gesture.

This research was performed by one trainer and ten athletes; ten of them were men. They were evaluated by the hurdle jump technical gesture tests for teaching.

In addition, this investigation was accomplished by observation and descriptive methodologies; since those are the most practical and direct ways in order to display its development process, its teaching achievements, its methodological results, and the achievement of the general objective.

Finally, through applying technical tests in order to compare with the final results from the investigation, the hypothesis was confirmed. It is to say that, game usage for teaching hurdle jump technical gesture is recommended. As a result from this research, a practical and applicable game program proposal for children is offered which has methodological and permanent and relevant purposes.

Reviewed by: Dra. Isabel Escudero

LANGUAGE CENTER- HEALTH AND SCIENCE SCHOOL –UNACH





## INDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG</b>
PORTADA.....	I
DERECHOS DE AUTORIA .....	IV
RECONOCIMIENTO.....	V
DEDICATORIA .....	VI
RESUMEN.....	VII
INDICE GENERAL.....	IX
INDICE DE TABLAS .....	XII
<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG</b>
.....	XII
INDICE DE GRÁFICOS .....	XIII
<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG</b>
.....	XIII
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I.....	3
1. PROBLEMATIZACION .....	3
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	3
1.3. OBJETIVOS .....	4
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	4
1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICOS .....	4
1.4. JUSTIFICACION .....	4
CAPITULO II .....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL .....	6
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	6
2.2.1 PASAJE DE VALLAS .....	6

Si queremos atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, así como mostrarles el atletismo como un deporte que les ofrece diversión, competición, cooperación, con el fin de intentar atraer y retener más practicantes en nuestro deporte, debemos adaptar el sistema para que sea muy versátil y darle cobertura masificadora para mejorar su condición física y técnica a través de los juegos.	22
2.2.3 CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.....	28
2.2.4 EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA TECNICA .....	31
2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS .....	33
ESBOZADO. ....	36
Insinuar un gesto, normalmente del rostro .....	36
ESPONTANEIDAD .....	36
Que se hace de forma voluntaria .....	36
2.4 HIPOTESIS Y VARIABLES .....	37
2.4.1 HIPOTESIS.....	37
2.4.2 VARIABLES .....	37
2.5 OPERALIZACION DE LAS VARIABLES .....	26
CAPITULO III.....	27
3. MARCO METODOLOGICO .....	27
3.1 METODO CIENTIFICO .....	27
3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION .....	27
3.1.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION .....	27
3.1.3 TECNICA PARA LA OBTENCION DE DATOS: .....	27
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	28
3.2.1 POBLACIÓN.....	28
3.2.2 MUESTRA.....	28
CAPITULO IV.....	29
4.1. TECNICAS PARA EL ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	29
4.1.2 TABLAS DE APLICACIÓN Y RESULTADOS.....	29
TABLA DE LA PRIMERA EVALUACION DEL GESTO TECNICO ANTES DE APLICAR LA GUIA DE JUEGOS.....	29
TABLA DE LA ÚLTIMA EVALUACION DEL GESTO TECNICO DESPUES DE APLICAR LA GUIA DE JUEGOS.....	46
CAPITULO V .....	51

4.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	51
4.1.1 CONCLUSIONES .....	51
4.1.2 RECOMENDACIONES .....	51
BIBLIOGRAFIA: .....	52
1. AMELIA, Ferro, “Unidad de biomecánica” C, El Greco, Centro Nacional de Investigación y Ciencia y deportes.....	52
ANEXOS .....	54
Nota: Cada una de estas tablas dan el resultado de los test aplicados a los deportistas, estableciendo la primera parte de la guía de entrenamiento que serán los parámetros entre los que se calificaran a los deportistas.....	55

## INDICE DE TABLAS

CONTENIDO

PÁG

	Operacionalización de las variables.....	26
<b>TABLA N°.1</b>	Nombre de los Test.....	29
<b>TABLA N°.2</b>	Rendimiento Test Inicial.....	30 - 33
<b>TABLA N°.3</b>	Rendimiento 1° mes.....	34 – 37
<b>TABLA N°.4</b>	Rendimiento 2° mes.....	38 – 41
<b>TABLA N°.5</b>	Rendimiento 3° mes.....	42 - 45
<b>TABLA N°.6</b>	Rendimiento Test Final.....	46 - 49
<b>TABLA N°.7</b>	Test Adicionales Realizados.....	55 - 58

## INDICE DE GRÁFICOS

### CONTENIDO

### PÁG

<b>GRÁFICO N°.1</b>	Cuadro de Deportistas entrenando .....	<b>31</b>
<b>GRÁFICO N°.2</b>	Rendimiento Test Inicial.....	<b>30 - 33</b>
<b>GRÁFICO N°.3</b>	Rendimiento 1º mes.....	<b>34 – 37</b>
<b>GRÁFICO N°.4</b>	Rendimiento 2º mes.....	<b>38 – 41</b>
<b>GRÁFICO N°.5</b>	Rendimiento 3º mes.....	<b>42 - 45</b>
<b>GRÁFICO N°.6</b>	Rendimiento Test Final.....	<b>46 - 49</b>
<b>GRÁFICO N°.6</b>	Relación entre el Test Inicial y Final.....	<b>50</b>
<b>GRÁFICO N°.7</b>	Enseñanza del gesto técnico del pase de vallas.....	<b>37</b>

## INTRODUCCIÓN

Todo entrenador debe trabajar con aquellos sistemas, métodos y medios de entrenamiento que mejor se adapten los niños y a las posibilidades de uso que presentan. Aun así, deberá encontrar la manera de alcanzar en el niño alcance al pasar el tiempo en su rendimiento la “performance” (mejor estado de forma), tanto físico, psicológico y sobre todo técnico; el criterio ideal sería el de alcanzar en el momento que más nos interesa el mejor estado posible de forma junto con un dominio de la técnica lo más depurado posible para ese momento que generalmente suele ser la competición más importante de la temporada.

En vista de este aspecto la presente desarrolla una indagación plena en busca de la correcta metodología del juego para la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas, detección y evaluación de la misma, para la corrección y optimización de la aplicación de la metodología del gesto técnica en el pase de vallas.

Por ello la explicación en forma breve en los puntos siguientes, haciendo una breve síntesis del trabajo investigativo que hacemos presente para sus lectores.

Esta investigación consta de cinco capítulos:

**CAPITULO I.** Donde se trata de la problematización, planeación del problema, formulación del problema, objetivo general y objetivo específicos de esta investigación y su correspondiente justificación.

**CAPITULO II.** Se encuentra el marco teórico, el posicionamiento teórico personal. La fundamentación teórica dentro de estos tenemos la metodología del juego en la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas, encontramos términos básicos, hipótesis, variables, operacionalización de las variables y las tabulaciones.

**CAPITULO III.** Consta del marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, tipo de estudio, población, muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas e interpretación de resultados.

**CAPITULO VI.** Se basa en tablas, cuadros que es utilizado para el análisis y comprobación de la hipótesis.

**CAPITULO V.** Se encuentra las conclusiones y recomendaciones y la bibliografía.

Es una investigación de campo por que se desarrolla en el lugar de los hechos y está en conexión directa con situaciones reales.

El diseño de la investigación fue longitudinal porque permite recopilar datos secuencialmente, se define por la capacidad de esfuerzos dentro de los seis meses, además de un proceso de evaluación en el cual se verá resultados a través del tiempo para poder determinar si la hipótesis es afirmativa o negativa.

# **CAPITULO I**

## **1. PROBLEMATIZACION**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la parroquia de San Luis se ha notado que no es muy común que los niños aprendan el pase de vallas mediante la actividad lúdica aún menos con el juego como metodología de la enseñanza para el gesto técnico de las vallas ya que todavía tienen conceptos no aclarados para el desarrollo de la misma.

Entre la metodología de juego para la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas son fases aislado que tienen un concepto de inmensa similitud en la descripción física y técnica a comparación.

También es de visible admiración los problemas de desarrollo del gesto técnico en los niños de nuestro medio, ya que por las pobres metodologías en los aspectos fundamentales del pase de vallas se quedan con un déficit entre sus avances competitivos por la carencia de las metodologías para el gesto técnico de la prueba. Se define a las carreras de vallas (llamadas también carreras de obstáculos) son carreras de velocidad en la que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas. Que es lo propio se necesita en el pase de vallas para realizar un gesto técnico óptimo y acceder a resultados positivos.

### **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la incidencia de la metodología del juego en la enseñanza-aprendizaje del gesto técnico del pasaje de las vallas en la categoría infantil (8-10 años) en la Escuela “San Luis de Francia” de la parroquia de San Luis en el periodo 2012-2013?



### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

- Desarrollar una guía del juego como metodología del juego en la enseñanza en el gesto técnico de vallas en la categoría infantil (8-10 años) de la Escuela San Luis de Francia de la parroquia San Luis en el periodo 2012-2013.

#### **1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICOS**

- Evaluar inicialmente la técnica de ejecución del gesto técnico de las vallas en los niños.
- Indagar, Proponer y Ejecutar un compendio de juegos de aplicación específica en la enseñanza del gesto técnico de vallas.
- Evaluar al finalizar la guía de juegos a los niños en la ejecución del gesto técnico de vallas.

### **1.4. JUSTIFICACION**

La presente investigación tiene como finalidad, demostrar que con la metodología del juego para la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas se tendrá un buen rendimiento deportivo en los niños para la categoría antes mencionada, porque es conocido por entrenadores e investigadores deportivos que esta edad es ideal para comenzar el desarrollo e incremento del gesto técnico del pase de vallas con el debido seguimiento y preparación de la misma. La mala metodología del juego puede traer consecuencias irremediables o en su mayoría lesiones y también lo más conocido en nuestro medio es la deserción por parte de los niños ya que las metodologías de preparación si no son bien aplicados serán perjudiciales para los niños.

Los entrenadores y conocedores del entrenamiento deportivo están en la obligación de demostrar la gran importancia de la metodología del juego como enseñanza del gesto técnico del pase de vallas y su aplicación específicamente en los niños, nos llevara a obtener resultados positivos en el rendimiento deportivo.

La investigación estará dirigida hacia los niños de la parroquia de San Luis de forma planificada, coordinada y aplicada por entrenadores especializados en el campo deportivo y los autores de la investigación, en la cual se les hará un seguimiento minucioso del acondicionamiento técnico para así elevar cada día su nivel técnico y deportivo ya sea local, provincial, nacional y porque no decirlo internacional.

Sustentando con argumentos que expliquen y clarifiquen la utilización de la “Metodología del juego en la enseñanza del gesto técnico del pasaje de vallas en la categoría infantil de la parroquia de San Luis”. Para conocer los resultados positivos de la aplicación de las baterías de juegos que desarrollaran la metodología del juego en la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas.

Esta investigación basada en los resultados obtenidos, nos llevara a proponer la aplicación de baterías de juegos con y sin implementos y juegos determinados que permitirán el desarrollo de la metodología del juego en la enseñanza del gesto técnico del pase de vallas la categoría infantil

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL**

La técnica de vallas está conformada por una serie de fases que en sí mismas no están compartimentadas, sino, que forman un todo (el paso de valla), que es más que la suma de sus fases. Por eso aunque a la hora de analizarla y describirla hablemos de fases, será más adecuado no perder la visión global del paso de valla, ya que cualquier acción desencadena una serie de reacciones posteriores que solo se puede comprender desde una perspectiva global. El paso de valla presenta una serie de características y elementos que pasamos a describir a continuación

Dada la situación y la naturaleza de esta investigación fundamentamos este trabajo en la teoría del pragmatismo ya que basaremos nuestro trabajo en la experiencia del entrenamiento del atleta y el conocimiento previo del entrenador.

#### **2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

##### **2.2.1 PASAJE DE VALLAS**

###### **Descripción técnica**

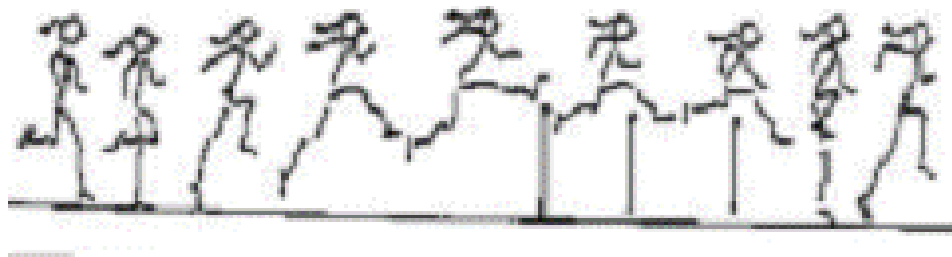
La carrera de 110 metros vallas (100 metros para mujeres) presenta una gran exigencia desde el punto de vista técnico. Un buen corredor de vallas puede ser apto para cualquier otra disciplina atlética. La justeza y precisión de las carreras cortas con vallas favorece, por ejemplo, la buena preparación del saltador de longitud o triple para la regularidad o uniformidad de la carrera a la tabla. Como ejemplo de ello están Jesse Owens, Harrison Dillard, Martín Lauer, Guy Drut...

Si en las carreras lisas los únicos factores determinantes son la llegada y la salida, en las pruebas con vallas existen unos obstáculos durante el recorrido situados a

distancias y alturas reglamentadas que obligan al atleta a ir a un ritmo determinado de carrera tanto en el tramo hasta la primera valla como en la distancia entre las mismas.

La técnica de vallas está conformada por una serie de fases que en sí mismas no están compartimentadas, sino, que forman un todo (el paso de valla), que es más que la suma de sus fases. Por eso aunque a la hora de analizarla y describirla hablemos de fases, será más adecuado no perder la visión global del paso de valla, ya que cualquier acción desencadena una serie de reacciones posteriores que solo se puede comprender desde una perspectiva global.

### **Consideraciones técnicas sobre la carrera con vallas**

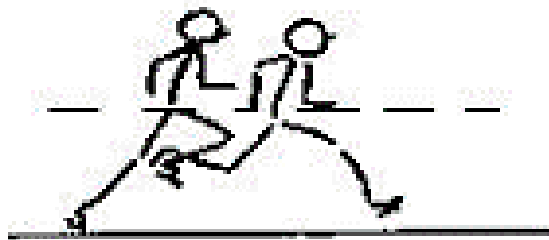


Las carreras con vallas son una modalidad más de carrera en las que se trata de “correr”. **No debe ser un recorrido interrumpido por saltos.** Las vallas no se saltan, sino que se pasan.

En palabras de Jaime Enciso, “el paso sobre la valla es una zancada modificada y no un salto con su consiguiente caída”. Hay que conseguir que al superar el obstáculo, el centro de gravedad (C.D.G.) del atleta ascienda lo menos posible, que tenga la menor variación vertical posible. Si la valla se pasa, será fácil seguir corriendo deprisa, pero si se salta, al caer se pierde mucha velocidad horizontal con la consecuente pérdida de ritmo. El objetivo es pasar los obstáculos con la menor pérdida posible de velocidad en el paso de cada obstáculo, por lo que el atleta debe tener gran velocidad y gran dominio de la técnica.



VALLISTA

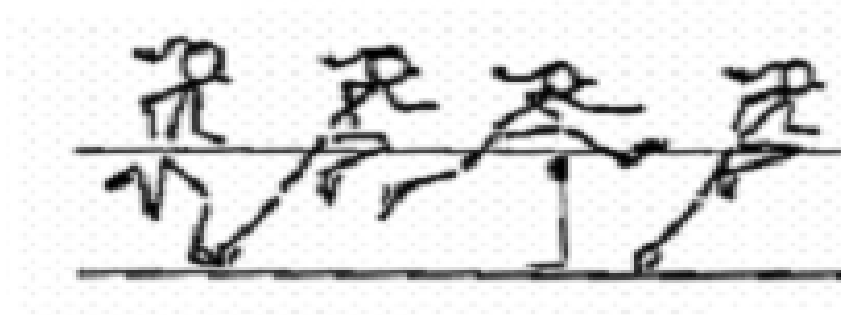
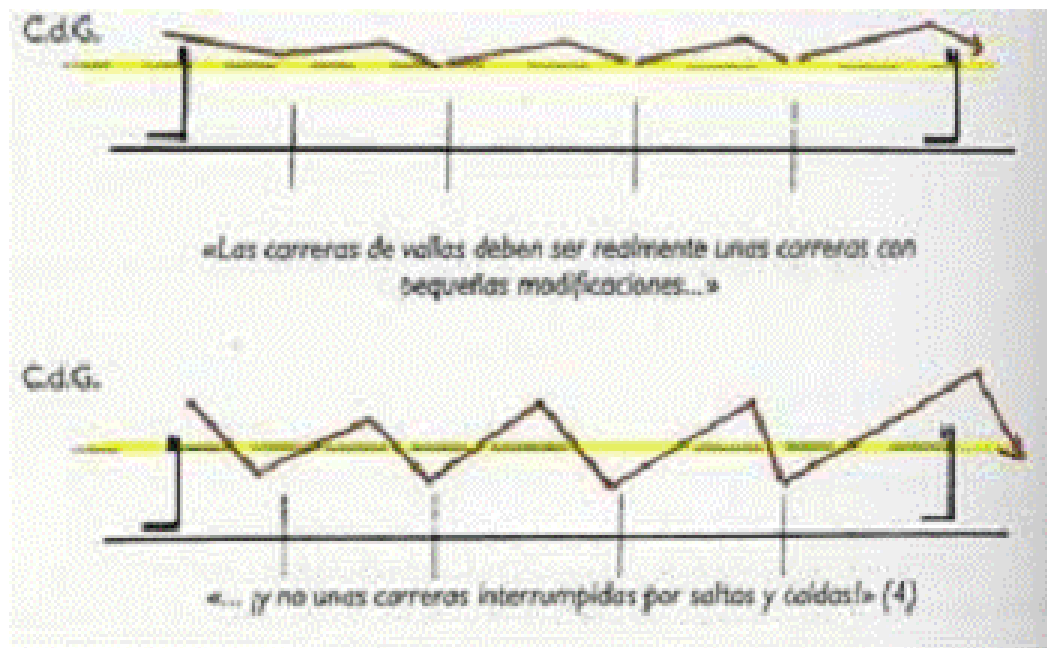


VELOCISTA

Estas zancadas han de ser circulares, evitando todos los movimientos contrarios que rompan la continuidad tales como acciones pendulares (freno por golpeo y menor velocidad angular por mayor momento de inercia), saltos verticales, etc... El avance se produce por el impulso del pie/pierna de apoyo con la colaboración en tándem del muslo/pierna libre así como su pie que prepara la acción circular.

Las carreras de vallas deben asemejarse lo más posible a una carrera lisa, por lo que el atleta debe tener las características de un velocista, aunque con una mayor estatura y extremidades más largas. Por lo tanto, las carreras de vallas son carreras de velocidad en las que debido a la presencia de los obstáculos, el corredor debe modificar su zancada normal de carrera al acercarse al obstáculo, al pasarlo y después de franquearlo. Por eso consideramos al vallista como un velocista que debe desplazar su centro de gravedad a máxima velocidad sorteando las vallas sin perder la linealidad ni el ritmo de carrera.

Así, el aprendizaje del gesto del franqueo eficaz consiste en reducir al mínimo la pérdida de tiempo en el mismo. El corredor tiene que evitar las oscilaciones importantes en su C.D.G., además de reducir al mínimo posible el tiempo de la fase de vuelo por encima de la valla.



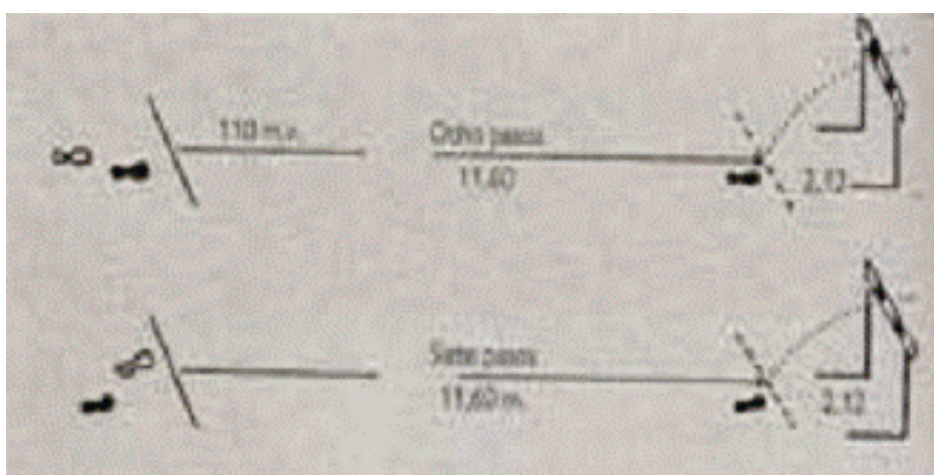
El vallista debe disponer de un gran sentido del ritmo, de gran movilidad articular, gran elasticidad muscular y velocidad semejante a la de un velocista. La resistencia deberá equivaler a la requerida en la prueba inmediatamente superior en carrera lisa, por ejemplo, la corredora de 100 m.v. deberá tener la resistencia de los 200 m.l.

Básicamente la técnica de vallas se puede dividir en las siguientes fases:

- **Salida**

El vallista debe tener todas las consideraciones técnicas de los velocistas. Por lo general se dan ocho zancadas hasta la primera valla.

La posición de salida es con la cadera algo más alta que en las carreras lisas y los tacos de salida pueden tener alguna modificación debido a los pasos previos que deben dar hasta la primera valla; los tacos se puede colocar incluso más separados de la línea de salida y, según Jorge de Hegedüs, en su libro *“Técnicas Atléticas”*, de forma que la pierna de ataque se sitúe en el taco más adelantado para las mujeres (en los hombres es al contrario, la pierna de ataque se sitúa en el taco más retrasado, según otros autores).



El vallista debe tener gran capacidad para desarrollar gran velocidad en tan sólo ocho pasos. Hay que tener presente que la atleta inicia el ataque a la primera valla cuando se encuentra aproximadamente a dos metros de la misma, por lo que estos pasos han de tener una serie de características:

- La longitud de las zancadas se incrementarán hasta la séptima.
- La octava zancada debe ser ligeramente más corta que la séptima.
- En la cuarta zancada, el tronco debe haber conseguido ya la posición de carrera, que permitirá a la atleta observar la primera valla antes de estar encima de ella.

Las ocho zancadas hasta la primera valla son únicamente orientativas, pudiéndose rectificar según las características del atleta, estatura y velocidad. Si esto ocurre, hay que recordar lo comentado sobre cómo colocar la pierna de ataque en los tacos.

- **Ataque de la valla**

Es el tiempo que transcurre desde el último paso previo a la valla hasta que el pie entre en contacto con el suelo una vez realizado el pase por encima de la misma, y debe transcurrir de la forma más rápida posible sin perder velocidad. Para que esto se logre es necesario que el vallista tenga una técnica depurada y la domine a gran velocidad. La distancia entre el último apoyo y la valla no suele variar a pesar de las categorías o de las circunstancias del atleta.

La superación de la valla exige una elevación enérgica y alta de la pierna de ataque flexionada con el muslo hacia delante y hacia arriba, lo cual coincide con un aumento de la inclinación de la carrera. A continuación envuelve la valla tomando rápidamente contacto con el suelo, con las caderas sobre la vertical del pie, tobillo en extensión y rodilla extendida, para favorecer la continuación de la carrera.

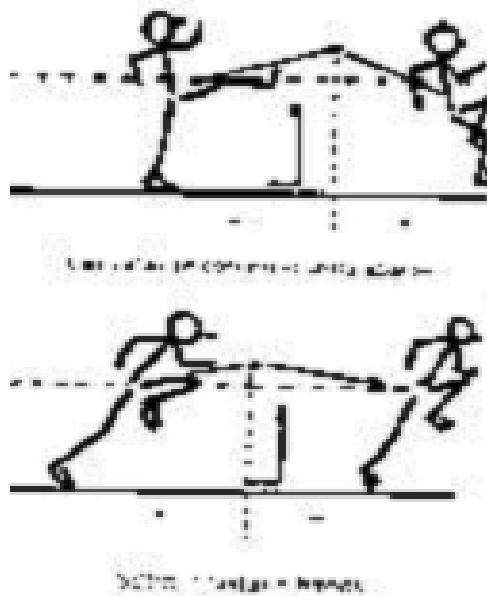
Por ello, el último paso ante de la valla es más corto con el objetivo de conseguir un adelantamiento en el C.D.G., una inclinación del tronco adecuada, rotación del cuerpo hacia delante y aumentar la acción contra el suelo (mayor reacción de este sobre el suelo). Esto deriva en un incremento de la velocidad horizontal y en una mayor velocidad en la impulsión. Se genera más velocidad durante la fase de apoyo del paso de valla que en un paso normal de carrera, por lo que el cambio en la velocidad vertical del C.D.G. es también mayor que en un paso normal de carrera lisa.

Pese a ser más corto, no debe perder su carácter circular, pues, de lo contrario, se generaría una pérdida de velocidad horizontal. Se busca que el tiempo de apoyo sea mínimo siguiendo el principio de acción-reacción (3ª ley Newton), así aumentaremos la tensión muscular en la pierna, pie y tobillo provocando un estiramiento reactivo, favoreciendo así la impulsión (se incrementa la fase concéntrica y se disminuye la excéntrica).

Sin embargo, normalmente asociado por el miedo o falta de fuerza, si se alarga este último paso se origina un retraso del C.D.G. con la consiguiente frenada. Otro error



común en edades tempranas es la falta de decisión a la hora de atacar la valla provocando que el corredor “salte” el obstáculo, produciendo frenazos.



El penúltimo apoyo ha de tener una acción más intensa contra el suelo en busca de la recogida más activa que por reacción sitúe al muslo de la pierna libre más cercana y anticipada con respecto al de impulso.

El impulso ante la valla es más intenso que en la carrera lisa, debido a que se eleva más el C.D.G. Esto es así para buscar rápidamente el suelo y continuar la carrera sin perder el ritmo. Esta impulsión es favorecida por la elevación rápida del muslo de la pierna libre o de ataque. La pierna libre va pegada al glúteo para que la velocidad angular sea mayor, esto favorece la impulsión de la pierna de batida a liberarla del peso que supone.



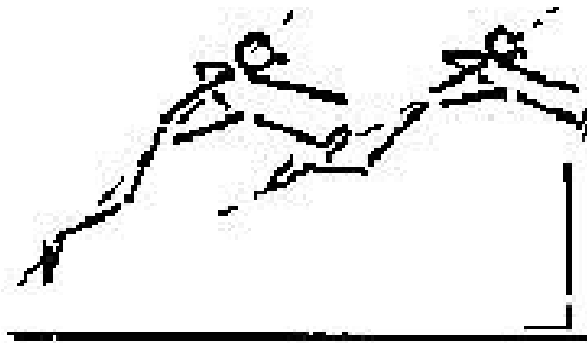
El tronco, siguiendo la línea de la pierna de impulso, está inclinado  $25^\circ$  respecto a la vertical. Esta inclinación se debe de haber iniciado con anterioridad, en el último paso para así favorecer su consecución.

El brazo de la pierna de impulso realiza una acción de zambullida, adelantándose en pronación coordinadamente con la acción de piernas. Esta es una acción equilibrada, por lo que no debe ser exagerada.

Al final de la impulsión la rodilla libre ha subido por encima de la cadera, porque esta debe pasar por encima de la valla. Durante la impulsión los pies se deben mantener orientados al frente.

Uno de los errores más comunes es colocar el pie de batida hacia fuera, en rotación. Es frecuente ver a jóvenes vallistas no acabar de extender la pierna de batida con la consecuente pérdida de impulsión produciéndose un franqueo “sentado” del obstáculo. La cabeza nunca ira mirando abajo, siempre debe estar en línea con el tronco mirando al frente.

Al pronunciado, intenso y completo impulso hacia delante de la pierna de batida, le sucede una amplia separación de piernas, debido en parte a la inclinación del tronco. Esta separación se mantiene hasta que la pierna de ataque, en su extremo distal (pie) ha sobrepasado el travesaño de la valla, momento en que se recoge la otra pierna (pierna de batida o de paso). Se produce una brevísima pausa para permitir el avance del C.D.G.



La acción de la pierna de ataque es la que guía el movimiento, el rumbo del cuerpo. Esta pierna se extiende de forma rápida pero sin precipitación (evitando una acción pendular), aunque en realidad no llega a extenderse del todo, pues se produciría un bloqueo que limitaría la movilidad de la articulación y la inclinación del tronco. La acción de esta pierna, favorece la acción circular envolvente de arriba hacia abajo sobre la valla. El C.D.G. ha de encontrarse en su punto más alto a unos 30cm antes de la valla y 15 cm. sobre ella para envolverla de arriba hacia abajo.

Evitar el ataque con la pierna extendida (pendular). Debemos intentar que el ataque sea de rodilla. El ataque debe ser en la misma línea de desplazamiento. Acciones en que la pierna de ataque se abra hacia fuera o hacia el interior deben eliminarse. Igualmente evitaremos una excesiva inclinación del tronco.

En el franqueo de la valla, la pierna libre realiza una abducción y una rotación lateral para evitar la valla. El pie-tobillo va flexionado y hacia arriba para no engancharse al travesaño. Posteriormente la pierna avanza flexionada, con la rodilla por delante, aunque un poco más elevada, buscando reencontrar la línea de carrera. La mirada debe ir siempre dirigida hacia delante, y el tronco inclinado para compensar la elevación del C.D.G.

Esta acción de la pierna de ataque provoca unos desequilibrios que son amortiguados por la acción de los brazos. Estos se separan, desplazándose hacia abajo el brazo opuesto a la pierna de ataque, extendido y pronando (como decía el italiano Calvesi con respecto al movimiento del brazo, “recógelo de la mesa y al

bolsillo”), evitando así una inclinación lateral del tronco hacia la pierna libre. El otro brazo permanece prácticamente quieto colaborando así al equilibrio general del cuerpo.

Los brazos deben ir en todo momento controlados, no pueden abrirse y separarse del cuerpo. El tobillo de la pierna de paso debe ir flexionado y pronado para evitar contacto con el travesaño.

En el descenso tras el franqueo, la pierna de ataque se extiende totalmente, de forma dinámica hacia el suelo, buscando un contacto con éste rápido y tenso.

El tronco debe seguir ligeramente inclinado hacia delante, evitando su enderezo prematuro por la acción de extensión de la pierna de ataque. La pierna de paso debe buscar rápidamente la dirección de carrera, con el tobillo y la rodilla flexionados. Cuando la pierna de ataque llega al suelo, la pierna de paso se sitúa en su punto más alto.



Los brazos buscan reemprender rápidamente su gesto de carrera. La mirada se mantiene al frente durante todo el trayecto.

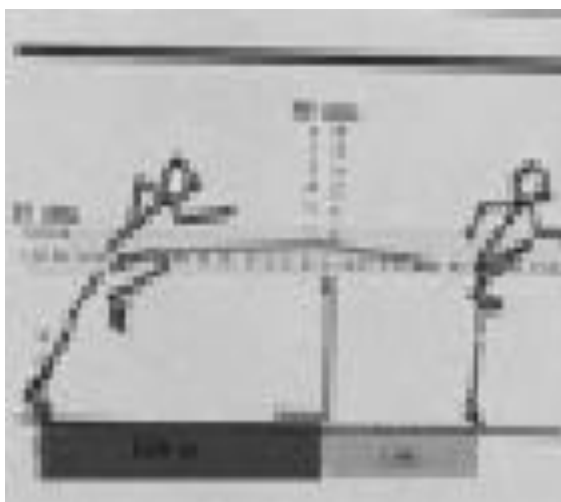
Nunca mirar el suelo, no realizar movimientos bruscos de cabeza arriba y abajo. El C.D.G no puede describir oscilaciones en el tiempo de vuelo.

En el contacto con el suelo, la pierna de ataque toma contacto con el suelo en una posición rígida, bloqueada, sin flexionar la rodilla, “como un bastón”. Debido a esto, la “amortiguación” se efectúa casi en su totalidad con el tobillo, de forma elástica, para así permitir el paso dinámico y alto del C.D.G. que se verá proyectado hacia delante. El atleta debe contactar lo más rápidamente posible, sintiendo el apoyo debajo de él y no delante. La pierna de paso acaba su abducción y rotación, situando la rodilla alta y al frente, en la dirección de carrera. Los brazos siguen con su acción de recuperar su movimiento normal de carrera, antes mencionada.

Tras contacto, debemos salir enérgicamente del apoyo sin hundir las caderas. Evitar giro de hombros.

La línea de hombros debe ir perpendicular a la dirección de avance, evitar adelantar el hombro contrario a la pierna de ataque. Brazo contrario a la pierna de ataque regresa a la cadera para seguir su movimiento habitual. Ojo con llevar brazo atrás con la consiguiente torsión de hombros y tronco provocándonos un desequilibrio. Si la pierna de ataque contacta adelantada con respecto a nuestro c.d.g. producirá un frenazo con la consiguiente pérdida de velocidad y generando un problema a la hora de afrontar el resto de los obstáculos. Una vez se produce el contacto debemos salir rápidamente del suelo. El talón no puede tocar el suelo ya que provocaría el hundimiento de las caderas.

Respecto a la amplitud del franqueo, el impulso se sitúa alrededor de 2 metros en mujeres delante de la valla llamándose esta distancia de ataque. La toma de contacto en el suelo se produce a 1.30-1.40 metros en varones y 1.00-1.30 metros en mujeres después de la valla. Así pues, la zancada de franqueo es de alrededor de 3.50-3.70 metros en varones y de 3.00-3.50 metros en mujeres.



Esto es relativo ya que cada entrenador debe encontrar las distancias adecuadas para sus atletas en función de determinados factores como el biotipo de nuestro atleta, la técnica, la velocidad de aproximación, la flexibilidad, etc... La batida debe producirse en el punto justo para ese atleta en particular, ya que si bate demasiado cerca, el atleta se verá obligado a realizar saltos verticales exagerados e incluso tirar la valla, con la consiguiente pérdida de tiempo. Si por el contrario, la batida se produce demasiado lejos, el salto será en longitud pudiendo quedarse corto provocando el derribo de la valla. En ambos casos se pierde tiempo, velocidad y ritmo.

A menudo podemos ver batidas demasiado cercanas a la valla. Lo que acarrea elevarnos verticalmente de una forma excesiva. La pierna de ataque puede contactar con el travesaño. Para evitarlo se realiza un ataque con la rodilla flexionada y/o realizando un ataque abierto o interior, en cualquier caso medidas erróneas.

- **Pierna de ataque**

El ataque de la valla se realiza con gran flexión de la pierna por la rodilla hasta que llega a la altura de la cadera. Si el ángulo es más cerrado, permite una mayor velocidad angular. La velocidad angular se verá favorecida por una mayor flexión de la pierna. No obstante, cuando la rodilla está a la máxima altura, la pantorrilla debe estar dispuesta ya perpendicular al suelo. Por ello, como hemos comentado

antes, la actividad de la pierna de ataque determina que el corredor envuelva la valla con un movimiento “circular”.

La pierna no está completamente extendida. La punta del pie de dicha pierna está dirigida hacia arriba. Esta pierna busca rápidamente el suelo, lo cual tiene mucha importancia pues actuara como una fuerza que acortará la parábola de vuelo. La ubicación del centro de gravedad en este apoyo debe ser lo más vertical posible con pie de apoyo, para no hacer de “freno” a la velocidad horizontal.

Debemos tener en cuenta que la pierna se extiende, pero no se bloquea por la rodilla en el momento en que el pie se sitúa sobre la valla, pues realiza un movimiento envolvente de arriba- abajo buscando el suelo con rapidez con el que toma contacto de metatarso y ligeramente por delante de la vertical de las caderas y al que llega, ahora sí, totalmente extendida y bloqueada por la rodilla, manteniendo las caderas altas, lo que favorece la continuidad de la carrera.

- **Pierna de paso y/o impulso**

La pierna de impulso se caracteriza por tener una gran movilidad de la articulación coxofemoral.

El apoyo de esta pierna será mediante la planta y punta del pie, nunca con el talón, debiendo estar el eje longitudinal del pie perpendicular a la valla, en dirección a la carrera. Desde que se produce el contacto del pie con el suelo hasta que el C.D.G. pasa por la vertical de la base de sustentación, se le conoce como aceleración negativa y a partir de este momento se producirá lo que se conoce como aceleración positiva, que se da desde la finalización de la aceleración negativa hasta el momento en que dicha pierna comienza a despegarse del suelo.

En la fase de aceleración negativa será cuando el atleta emplee toda su potencia para aprovechar toda la “fuerza horizontal”.

Ocurre, y fundamentalmente en atletas principiantes, que el paso de la fase de aceleración negativa a la positiva es grande, debido por un lado a la velocidad, que ha sido insuficiente, y por otro lado, a que ha habido una incorrecta distribución de los pasos entre las vallas.

Desde el momento que termina la aceleración negativa, en el momento en que se inicia la aceleración positiva, la pierna de apoyo inicia un impulso, extendiéndose por completo. Tras el impulso es arrastrada por el cuerpo realizando un movimiento continuo, lateral, de elevación con el muslo, subiendo y abriendo la rodilla hacia fuera. Este movimiento es circular. Al llegar las caderas sobre la valla, la parte interna del muslo está horizontal, paralela a la misma. La pierna de paso nunca se colocará hacia arriba, siempre paralela a la valla mientras dura el paso por encima de la valla. El pie está colocado de forma que la punta mire también hacia fuera, paralelo al suelo.

Un incorrecto trabajo de pierna de impulso sobre la valla exige una amplia movilidad articular a nivel de cadera. La falta de elasticidad muscular y movilidad articular influirá en:

1. El empuje de la pierna sobre el suelo será incorrecto.
2. La pierna de impulso se “adelanta” en la acción, lo que origina que el atleta adopte una posición de sentado.
3. La pierna de impulso no irá sobre la valla en una trayectoria horizontal sino que se desviará hacia arriba.

Tras pasar la valla, y mediante un movimiento de arriba y adelante, esta pierna de paso va buscando la línea normal de carrera dándole amplitud al paso.

- **Acción del tronco**

La acción del tronco va dissociada a la de las caderas y de las piernas. El tronco incrementa la inclinación una vez que se inicia el ataque a la valla, coincidiendo la



máxima inclinación cuando se extiende completamente la pierna de ataque y la separación del suelo de la pierna de impulso.

Todas las acciones desarrolladas durante el paso de la valla, que comienza en el ataque de la misma, con un esfuerzo que conlleva la subida del muslo y su posterior extensión, el empuje de la pierna de impulso y la inclinación del tronco, no deben provocar que el resultado conlleve una elevación excesiva de las caderas; el atleta pasará la valla con la mínima elevación de las caderas.

El atleta debe tener la idea de avanzar el tronco en la dirección de la carrera cuya flexión conllevará una correcta caída tras la valla. La cabeza no se debe forzar con una acción hacia el suelo, pues conllevaría un resultado contrario al deseado, como la pérdida de equilibrio.

- **Acción de los brazos**

Los brazos siguen la acción de las piernas. Son factores equilibradores y coordinativos, como en las carreras lisas, pero en esta ocasión, en la acción de vuelo, permaneciendo ambos delante del cuerpo en la fase de ataque. El contrario a la pierna de ataque se adelanta como intentando tocar la punta del pie de la pierna de ataque que en ese momento se extiende, ligeramente flexionado por el codo, con la palma hacia abajo. El otro brazo, flexionado por el codo, se lleva un poco hacia atrás, hasta que la mano y el codo formen una línea con el tronco.

- **Acción entre valla y valla**

Se suelen dar tres pasos, es decir, cuatro apoyos, entre valla y valla a la máxima velocidad posible con el fin de atacar siempre con la misma pierna. Para ello es necesaria una correcta proporción y longitud de cada paso entre las vallas, que influirá sobre la velocidad de la carrera.

En el primer paso tras la caída, se debe llevar la rodilla al frente y arriba de la pierna libre (la de impulso). Llevar esta pierna directamente después de pasar la valla

supone un primer paso muy corto. El primer paso es el más corto de los tres. El segundo es el más largo; el tercero es más corto que el segundo pero más largo que el primero; tras esto se vuelve a atacar la valla.

- **Desde la última valla hasta la llegada**

La llegada corresponde a la técnica de velocidad. En las vallas, muchas atletas inician un adelantamiento del tronco hacia delante como consecuencia de llegadas muy apretadas.

### **RITMO DE LOS 100 M.V.**

Para James Hay “la velocidad está totalmente condicionada por dos factores: longitud de zancada y frecuencia de zancada. El producto de las dos es igual a la velocidad. La única forma de mejorar, pues, implica desarrollar alguna de estos factores”. Cada atleta busca la óptima relación amplitud / frecuencia que le lleve a obtener su mas alta velocidad de desplazamiento. Esta liberta de elección está vetada a los vallistas. La amplitud es constante en todos los atletas y en todos los niveles. Un velocista mejora en carreras lisas, sobre todo, por la mejore de su amplitud de zancada, disminuyendo progresivamente el número de pasos a emplear en la distancia. La frecuencia es más limitada de mejorar. Sin embargo, en 110 m.v. esto es imposible por causas reglamentarias ya que los obstáculos situados a distancias predeterminadas que obligan a emplear siempre el mismo número de pasos desde nuestros inicios atléticos hasta nuestra cumbre deportiva. Nos vemos obligados a correr con mayor frecuencia las distancias determinadas. Es lo que llamamos velocidad relativa del vallista.

Además, no es una cadencia regular o monocorde, sino más bien un doble apoyo de recobro y un doble apoyo de impulsión difícil de conseguir sin un entrenamiento adecuado. El primer paso es corto porque solo hay impulsión de tobillo contra el suelo, y el tercero se acorta voluntariamente para adelantar el centro de gravedad y anticipar la segunda pierna (pierna de paso).Para que el atleta aprenda a correr con zancada recortada, se suele entrenar con obstáculos más próximos entre sí.

En el sonido que hace el corredor en cada tramo podemos detectar fácilmente si su ritmo es correcto o no.

### **2.2.2 JUEGOS APLICADOS AL ATLETISMO**

A los infantes siempre les ha interesado y les gusta competir, compararse entre ellos y afrontar retos. La competición que generalmente se está realizando en atletismo es practicar el mismo pero jugando para potenciar el desarrollo de la técnica en el proceso de enseñanza y aprendizaje mediante los juegos pre deportivos.

Por eso es necesario establecer un nuevo concepto de atletismo para los niños y niñas que se enfoque a sus necesidades.

El Atletismo, es considerado uno de los deportes básicos en la formación de los niños y jóvenes. En las edades escolares forma parte ineludible de los programas generales de la Educación Física en los distintos niveles de enseñanza, así como en las áreas deportivas, por lo que el organismo rector del deporte en Cuba, el Instituto Nacional Deportes Educación Física y Recreación (INDER), lo considera un deporte priorizado.

Los juegos pre deportivos, como su nombre lo dice, tienen dos componentes muy importantes que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje, el juego es una actividad espontánea de los niños y por consiguiente motivador y desarrollador; el deporte es una actividad que todo niño quiere imitar con carácter competitivo, lo que le enseña el ganar y el perder, individual o colectivamente, los cuales permiten el desarrollo de estas capacidades. Hay que evitar seguir cerrando el programa de pruebas para los niños, como tradicionalmente, a unas distancias, alturas y pesos concretos. Consideramos que sólo se deben establecer pruebas -tipo, rangos de distancias y de alturas según la edad para tener opción de utilizar varias diferentes durante el año evitando la utilización de una sola posibilidad.

**Si queremos atender las necesidades de los niños y niñas en cuanto a movimientos, competición, socialización, retos y aventuras, así como**

**mostrarles el atletismo como un deporte que les ofrece diversión, competición, cooperación, con el fin de intentar atraer y retener más practicantes en nuestro deporte, debemos adaptar el sistema para que sea muy versátil y darle cobertura masificadora para mejorar su condición física y técnica a través de los juegos.**

Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva.

Dobler (1975) plantea que los juegos pre deportivos valiéndose de la correspondencia, organización, ellos pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos pre deportivos. En definitiva son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica

Zapata y Aquino (1983) plantean que los juegos pres deportivos, llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales, son aplicadas a cualquier deporte que el niño practique de mayor. Ya sea un deporte individual o colectivo, en todo caso de adversarios.

García Fojeda (1987) precisan que los juegos pre deportivos están situados entre los juegos simples y el deporte. Entiende este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del pre púber.

Al respecto en el Folleto Teoría y Práctica de los juegos, plantea: “el juego es producto de la actividad en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo”. (Colectivo de Profesores de la EIEFD, 2000, pág. 20).

“Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo sociocultural de la humanidad y su importancia está dada por el aporte que brinda en el desarrollo de capacidades, habilidades y como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo” (Colectivo de Profesores de la EIEFD, 2000, pág. 35)

Piaget plantea que: “el juego es la acción libre considerada como ficticia y situada la margen de la vida real, capaz de absorber totalmente al individuo que la práctica”. (Colectivo de Profesores de la EIEFD, 2000, pág. 37)

Nos apoyamos en los criterios propuestos del Dr. Jorge Castañeda López (2009) el cual plantea la utilización de los juegos pre deportivos de atletismo como vía para el desarrollo de las capacidades en la Educación Física.

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la Educación Física, la Recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico deportiva escolar.

### **Características de los juegos pre deportivos**

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Pre deportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

### **Objetivos de los juegos pre deportivos**

- Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocer lo básico de las reglas del deporte.

Debido a que los juegos pre deportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, sin embargo hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro pre deportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

### **Iniciación deportiva**

Es el Proceso de enseñanza y aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

Etapas de la iniciación deportiva:

1. Inicio o básica: Amplia la base motriz del niño (a) con el fin de conseguir un alto nivel psicomotor.
2. Desarrollo: Se lleva a cabo la enseñanza de los elementos fundamentales del deporte de forma global para conseguir la asimilación de sus elementos básicos. Esta etapa es ideal para la aplicación de los Juegos Pre deportivos.
3. Perfeccionamiento: Sigue la proyección lógica de la técnica, perfeccionando los elementos más simples e introduciendo otros más complejos.

Es la etapa ideal para aplicar juegos pre deportivos específicos y las formas jugadas.

### **Aportes de los juegos pre deportivos a la iniciación deportiva.**

Las reglas de juego conforman los problemas de índole motriz que deben superarse en el transcurso del juego, caracterizada por la gran cantidad de decisiones y juicios que los participantes deben tomar en el desarrollo del juego.

El aprendizaje técnico se realiza por medio de la acción repetitiva de habilidades específico-técnicas.

Las habilidades técnicas globales se ubican dentro del contexto del juego, realizadas de acuerdo a las demandas de cada situación construidas a partir de un conjunto amplio de experiencias motrices.

Se distinguen dos tipos de pre deportes, los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes, como por ejemplo aquellas que fundamenta el pase sin tener en cuenta el deporte de que se trate y los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

En la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos. Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades. El entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea.

La motivación y el gusto por el deporte son premisas básicas que hay que respetar y fomentar en estas edades. Para el niño y la niña cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse es bien recibida; el juego que contribuye al desarrollo integral del niño y la niña lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva y de esta forma convertirlo en un método de trabajo indispensable en la iniciación deportiva. El objetivo de los juegos pre deportivos en la primera etapa de iniciación

deportiva debe estar basado en el carácter lúdico del aprendizaje y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, trepar, lanzar, por medio de juegos globales en los que se utilicen las mínimas reglas posibles y el máximo carácter participativo.

La mayor parte de los juegos deben estar enfocados a la adaptación y familiarización con los elementos que después se integrarán al deporte, en donde no interesa una gran progresión técnica. Los juegos no deben resultar aburridos y deben estar enfocados a contenidos ligados a la parte básica de las tareas motrices potenciando la imaginación e intuición del niño y la niña.

Cada momento del desarrollo requiere que se potencien unas facetas más que otras, cada edad tiene unas características físicas y psicológicas que condicionan la enseñanza de un deporte, por lo que otro elemento necesario en el aprendizaje de cualquier deporte, son las formas jugadas, que contribuyen a la adquisición de los contenidos básicos de la actividad deportiva que se quiere enseñar y se pueden practicar individual o colectivamente con o sin materia.

### **Juegos pre deportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8-10 años.**

Los juegos pre deportivos están implementados para masificar la práctica del atletismo en la categoría 8 y 9 años en la etapa de iniciación deportiva y responde a las características de estas edades. Eleva el estado emocional, la preparación técnica, física y sirven para lograr la cohesión grupal de los alumnos y establecer la comunicación alumno profesor logrando la calidad del fortalecimiento de salud mediante estos juegos para que en el futuro estos infantes puedan nutrir las filas de alto rendimiento, siempre que se cumplan las indicaciones metodológicas para este tipo de actividad física.

#### **Indicaciones metodológicas**

- Adaptar los juegos pre deportivos a la actividad propia del Atletismo.



- Impartir la actividad al menos frecuencia 3 semanal, pudiendo existir flexibilidad en los horarios.
- Fomentar valores éticos, en aras de lograr una educación integral de los infantes.
- Fomentar el trabajo del atletismo con los activistas mediante el desarrollo de la recreación física de estos juegos en la comunidad.

### **2.2.3 CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS.**

Es una edad de hacer, producir y proyectar. En este estadio de la vida, crecen y aprenden los niños rápidamente. Estamos en la madurez de la infancia. Hay que tener en cuenta, que la evolución de las niñas se adelanta a la de los niños.

Al llegar a los ocho años el niño tiene ya su carácter esbozado, una personalidad algo definida y una inteligencia despierta. Ante él hay un camino nuevo que seguir: el de ensanchar la conciencia, el de engrandecer el conocimiento del mundo, el de ampliar al concepto de las cosas, o, por decirlo de otra manera, delante de él hay la oportunidad de introducir el mundo dentro de sí.

Al llegar a los siete años, el niño vuelve a comenzar la vida. He aquí el porqué de las crisis que se producen en este momento, crisis que en algunos casos asusta a los padres porque creen que el niño se vuelve tonto, o que pierde la gracia o la espontaneidad.

Ante los nuevos movimientos, ante las nuevas concepciones, parece que duda, que no comprende las cosas tan de prisa como antes. Lentamente la duda desaparece ante la mayor firmeza de conocimientos, la lentitud se transforma nuevamente en rapidez ante la mayor claridad de nuevas concepciones. Vencida la crisis inicial, que en muchos niños no llega a producirse, cada día se apresura el desarrollo de la

personalidad, con lo cual el carácter y la afectividad, conservando el tono que ya tenían, adquieren un aspecto más definitivo.

Necesita crecer su confianza en sí mismo y en los demás. Tanto los padres como los profesores, deben inculcarle confianza en sus aptitudes y seguridad en sí mismo. En general, es más eficaz el elogio que el reproche y más el reproche que no decir nada. No se debe ser indiferente: hay que elogiar o reprochar. El alumno introvertido reacciona sensiblemente ante el elogio, los extrovertidos necesitan algo más de reprensión.

## **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS**

- Desarrollo afectivo-social

Se caracteriza por la pérdida del egocentrismo. Hay un mayor grado de colaboración y cooperación con compañeros y adultos.

El grupo de pares gana importancia, al tiempo de que la influencia de los padres es menor. Ello supone un deseo de independencia de los padres que es paralelo al deseo de depender de un grupo.

- Comienzan a aparecer las “pandillas”.
- Los juegos tienden a ser sexistas.
- Aparece la noción del consenso. Las decisiones se toman en grupo y se hace imprescindible la aceptación de las normas que nacen del mismo.
- Comienzan a rechazarse las imposiciones.
- Empieza a despertarse la conciencia social.
- Aprenden a separar el pensamiento racional de lo fantástico, el comportamiento público del privado.
- Empiezan a desarrollarse el juicio y el sentimiento moral. Los niños van construyendo en una moral autónoma nacida de la cooperación y basada en el respeto mutuo y la solidaridad.

- Son muy exigentes consigo mismo, así como con los demás sobre todo con los adultos.
  - Son muy sensibles ante la justicia y la injusticia, acusan las discriminaciones y los favoritismos y toleran mal a los “soplones” y la mentira.
  - Al final de este periodo se produce una evolución hacia la relatividad moral.
- Desarrollo Intelectual

Uno de los rasgos es la capacidad de abstracción, que les permite representar aspectos cada vez más amplias y variados de la realidad.

Abstracción: en filosofía acto mental por el que se considera aisladamente una parte de la realidad, prescindiendo del todo al que pertenece para considerarla en su esencia.

- Los niños progresan en su capacidad de observación.
- Se desarrollan actitudes de curiosidad intelectual.
- Se consolida la noción de conservación, lo que les permite fijar las cualidades de los objetos con independencia
- Demuestran curiosidad por lo que los rodea.
- Conservan bien sus conocimientos debido a un mayor desarrollo de la memoria.

- Desarrollo Lingüístico

El lenguaje es un medio esencial para ayudar al pensamiento a recordar, a analizar y a organizar la información, a hacer planes y a estructurar la propia actividad. El desarrollo de la memoria permite una ampliación del vocabulario y una producción textual más coherente.

- Los niños son capaces de usar estrategias para negociar y colaborar.
- Respetan e intercambian los papeles de “oyente-hablante”.

#### **2.2.4 EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA TECNICA**

##### **✓ TRABAJO TÉCNICO.**

En el trabajo de aprendizaje técnico podemos diferenciar varias etapas (Iniciación, Perfeccionamiento, Especialización y Alto Rendimiento).

Las etapas que más nos van a interesar como educadores serán las de Iniciación y Perfeccionamiento, y en menor medida la de Especialización. La Iniciación se puede desarrollar en Primaria, tanto en el colegio como en escuelas deportivas. Tras la educación física de base, las enseñanzas deportivas reforzarán y complementarán el desarrollo de todas las capacidades motrices. El Perfeccionamiento coincide con la ESO y los cambios que supone la pubertad, donde se produce una falta de armonía y estabilidad considerable. Debemos mejorar el conocimiento intelectual y práctico de la especialidad de vallas y ejecutarlas, progresivamente, a mayor velocidad. La tercera etapa, la Especialización, coincidiría con el Bachillerato, el alumno está cercano a la consolidación psíquica, fisiológica y física. Se deja el trabajo general y de formación de base para entrenar específicamente nuestra prueba. Ahora la labor del educador o entrenador es fundamental en el aspecto psicológico. Hay que orientar al chico/a en su salida del colegio y mentalizarlos para el entrenamiento más exigente. Comenzamos ya a trabajar con distancias y alturas reglamentarias. En la enseñanza de las vallas distinguimos tres niveles

#### **2.2.5 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS ESPECIFICOS**

No podemos olvidar en este trabajo de este tipo de ejercicios y tareas tan esenciales en el vallista. Para aprender y perfeccionar la técnica de las vallas, el vallista deberá desarrollar su flexibilidad, su elasticidad, su movilidad articular y, sus conductas motrices de base (agilidad, equilibrio, etc.).

##### **✓ Flexibilidad**

Es la capacidad de extensión o deformación del músculo.

- ✓ Elasticidad

Es la capacidad de extensión o alargamiento del músculo y la vuelta al estado primitivo cuando las fuerzas que lo elongan cesan en su acción.

Los factores que influyen en la flexibilidad son el tono muscular, la temperatura, la edad, el sexo, el estado de entrenamiento, la capacidad de relajación (antagonistas), etc...

El desarrollo de la flexibilidad y de la elasticidad se ejercita con la repetición de ejercicios que exploren los límites de los recorridos articulares. Son ejercicios que deben estar en los planes de entrenamiento de una manera sistemática y totalmente planificada, al menos varias sesiones semanales (3-4), con una duración aproximada de 10-15 minutos. Debemos recordar que los ejercicios de flexibilidad no presentan ningún tipo de problema a la hora de integrarlos en una sesión de entrenamiento ya que pueden realizarse antes, durante o después del mismo, sin presentar ningún tipo de interferencia en el resto de ejercicios (fuerza, velocidad, técnica...). Por lo tanto, su realización además de prevenir y disminuir el riesgo de lesiones, va a mejorar la capacidad de movimiento del atleta permitiendo una mejora en la calidad de las ejecuciones técnicas así como en la economía del movimiento. De forma específica para un vallista, teniendo en cuenta aquellos grupos musculares que más trabajan, podemos incluir:

- a. De carácter general.



- ✓ Acción pierna de paso en la pared
- ✓ Para acabar mencionamos ejercicios de movilidad específica del vallista:
- ✓ Sentados en el suelo en posición de paso de valla, realizamos cambios simultáneos de pasos de vallas (derecha-izquierda) sin mover el tronco.

- ✓ En la misma posición anterior, realizamos un giro en el eje horizontal sobre la pierna de ataque pasando a situarnos en paso de valla pero con la pierna contraria.
- ✓ En posición de paso de valla en el suelo, subimos caderas hasta colocarnos con piernas extendidas y abducción de caderas, y volvemos a bajar hasta paso de valla con la pierna contraria. Intentar no utilizar brazos para levantarnos

## **2.2.6 JUEGOS PRE DEPORTIVOS DE ATLETISMO**

## **2.3 DEFINICION DE TERMINOS BASICOS**

### **CARRERAS CON VALLAS**

Las **carreras de vallas** (llamadas también **carreras de obstáculos**) son carreras de velocidad en la que los competidores deben superar una serie de barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas

### **ATLETISMO.**

El Atletismo, es considerado uno de los deportes básicos en la formación de los niños y jóvenes

### **PIERNA DE ATAQUE**

El ataque de la valla se realiza con gran flexión de la pierna por la rodilla hasta que llega a la altura de la cadera

### **PIERNA DE PASO Y/O IMPULSO**

La pierna de impulso se caracteriza por tener una gran movilidad de la articulación coxofemoral

### **ACCIÓN DEL TRONCO**

La acción del tronco va disociada a la de las caderas y de las piernas

### **ACCIÓN DE LOS BRAZOS**

Los brazos siguen la acción de las piernas. Son factores equilibradores y coordinativos, como en las carreras lisas, pero en esta ocasión, en la acción de vuelo, permaneciendo ambos delante del cuerpo en la fase de ataque

### **ACCIÓN ENTRE VALLA Y VALLA**

Se suelen dar tres pasos, es decir, cuatro apoyos, entre valla y valla a la máxima velocidad posible con el fin de atacar siempre con la misma pierna

### **ATAQUE DE LA VALLA**

Es el tiempo que transcurre desde el último paso previo a la valla hasta que el pie entre en contacto con el suelo una vez realizado el pase por encima de la misma, y debe transcurrir de la forma más rápida posible sin perder velocidad

### **DEPORTE**

Es una actividad que todo niño quiere imitar con carácter competitivo, lo que le enseña el ganar y el perder, individual o colectivamente

### **JUEGO**

Es una actividad espontánea de los niños y por consiguiente motivador y desarrollador

### **JUEGOS PRE DEPORTIVOS**

Son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación

### **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS**

Está afinando su capacidad vincular para iniciar a continuación los procesos de socialización

### **DESARROLLO AFECTIVO-SOCIAL**

Se caracteriza por la pérdida del egocentrismo. Hay un mayor grado de colaboración y cooperación con compañeros y adultos.

## **DESARROLLO INTELECTUAL**

Uno de los rasgos es la capacidad de abstracción, que les permite representar aspectos cada vez más amplias y variados de la realidad.

## **DESARROLLO LINGÜÍSTICO**

El lenguaje es un medio esencial para ayudar al pensamiento a recordar, a analizar y a organizar la información, a hacer planes y a estructurar la propia actividad

## **ESTIMULOS.**

Para buscar la superación y entrega

## **ACTITUD.**

Disposición de ánimo a expresarse

## **APTITUD.**

Capacidad para hacer algo

## **ENSEÑANZA.**

Acción, arte de enseñar.

## **APRENDIZAJE.**

Tiempo durante el cual se aprende algún arte u oficio.

## **METODOLOGÍA.**

Ciencia del método

## **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Es la forma fundamental de preparación del deportista basado en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado, pedagógicamente con el objetivo de dirigir el perfeccionamiento deportivo, es un proceso pedagógico orientando así el logro de elevados resultados deportivos.



**ESBOZADO.**

Insinuar un gesto, normalmente del rostro

**ESPONTANEIDAD**

Que se hace de forma voluntaria

**ENSANCHAR**

Aumentar la anchura de una cosa

**ELOGIO**

Alabanza de las virtudes y méritos de una persona o cosa

**REPROCHE.-**

Censura, crítica, reprimenda

**INTROVERTIDO.-**

Referido a la persona que exterioriza poco sus sentimientos

**REPRENSIÓN.-**

Amonestación o llamado la atención

**PENDULARES.-**

Cuerpo pesado que puede oscilar suspendido de un punto, que está encima de su centro de gravedad

**TÁNDEM.-**

Unión de dos personas para desarrollar una actividad en común aunando esfuerzos

**FRANQUEARLO.-**

Quitar los impedimentos, abrir camino

**LINEALIDAD.-**

Sucesión ordenada o constante de algo que avanza o se desarrolla

**OSCILACIONES.-**

Moverse alternativamente de un lado para otro un cuerpo que está colgado o apoyado en un solo punto

**(C.D.G.).-**

Centro de gravedad

### **CONCÉNTRICA.**

Se dice de los objetos o figuras que tienen un mismo centro

### **EXCÉNTRICA.-**

Que está fuera del centro o que tiene un centro diferente

### **ARTICULACIÓN COXOFEMORAL.-**

Relaciona el hueso coxal con el fémur, uniendo por lo tanto el tronco con la extremidad inferior. Junto con la musculatura que la rodea, soporta el peso del cuerpo en posturas tanto estáticas como dinámicas.

## **2.4 HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1 HIPOTESIS**

La metodología sin el juego es la más adecuada para la enseñanza en niños ya que en estas edades los niños están predispuestos al juego y los contenidos explicados mediante estas vías sean de fácil asimilación por ser la concentración lúdica lo que se utiliza en el proceso de enseñanza.

### **2.4. 2 VARIABLES**

- **VARIABLE INDEPENDIENTE**

- 1. METODOLOGIA DEL JUEGO

- **VARIABLE DEPENDIENTE**

- 1. GESTO TECNICO DEL PASAJE DE VALLAS

## 2.5 OPERALIZACION DE LAS VARIABLES

<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>METODOLOGIA DE EL JUEGO</b>	Los juegos pueden plantearse como diversión , pero no hay duda de que constituyen una eficaz herramienta para el educador	Medios Lúdicos	Juego masivos Juegos individuales Juegos con y sin implementos	Observación durante el entrenamiento	Guía de observación  Test
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>TECNICA</b>	
<b>GESTO TECNICO DEL PASAJE DE VALLAS</b>	Es la forma en la que los niños deben pasar las vallas de madera o metal.	Gesto Técnico	-Pierna de Ataque -Coordinación -Flexibilidad -Gesto Técnico	-Test de técnico de campo	

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLOGICO

#### 3.1 METODO CIENTIFICO

En la presente investigación se utilizara el método deductivo – inductivo

Los métodos forman toda actividad científica, de búsqueda de una verdad de investigación, es de etapa de investigación o investigadora, en la cual se descubre elementos de conocimientos de una determinada rama del saber, aspectos nuevos de los elementos ya conocidos, y se establecen ya racional mente relaciones y conexiones entre uno y otros.

##### 3.1.1 TIPO DE INVESTIGACION

El tipo de estudio para la presente investigación según el análisis y el alcance de los resultados son **Descriptivo** ya que son estudios que están dirigidos a determinar ¿Cómo es? ¿Cómo está?, la realidad de las variables que se deberá estudiar en una población, la frecuencia con la que ocurre un fenómeno y en quienes se representa.

##### 3.1.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Es una investigación de campo por que se desarrolla en el lugar de los hechos y está en conexión directa con situaciones reales.

##### 3.1.3 TECNICA PARA LA OBTENCION DE DATOS:

- Observación /guía de observación
- Test de campo /test físico

### **3.1.4 DISEÑO DE LA INVESTIGACION: Documental**

Metodología: análisis situacional, selección del tópico o tema, escogitamiento y búsqueda de bibliografía, elaboración de tablas de contenido, tabulación de resultados, esquema de trabajo, propuesta.

### **3.1.5 TIPO DE ESTUDIO: De campo**

**Investigación de campo:** Se trata de la investigación aplicada para comprender y resolver alguna situación o necesidad. El investigador trabaja en el medio propio de la investigación, y/o familiar del sujeto a investigar, en el caso deportivo en estadios y demás escenarios deportivos.

## **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1 POBLACIÓN**

De la provincia de Chimborazo, del cantón Riobamba, en la parroquia de San Luis. Se tomara como universo la población de 10 niños, los cuales se encuentran deportistas de género masculino.

Y la población esta asistida por una entrenadora/ investigadora.

### **3.2.2 MUESTRA**

La muestra consistirá en 10 niños de género masculino.

Tomamos todo el universo como muestra por el número minúsculo de competidores dentro del grupo de atletas entrenando.

## CAPITULO IV

### 4.1. TECNICAS PARA EL ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Para el análisis estadístico y de comprobación de la hipótesis se basara en la estadística descriptiva, haciendo uso de las tablas de porcentaje del rendimiento deportivo, en que servirá el diseño porcentual, que permitirá apreciar en forma global las manifestaciones de lo investigado y el análisis.

#### 4.1.2 TABLAS DE APLICACIÓN Y RESULTADOS

##### Test de aplicadas

Test	Aspecto a evaluar
Fuerza de despegue del pie de apoyo	Tren inferior
Fuerza de empuje de la pierna de ataque	Tren inferior
Test de flexibilidad	Tren superior e inferior
Test técnico de coordinación	Tren superior e inferior

#### 4.1.3 TABULACIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS.

En esta instancia del documento se presentaran los datos evaluatorios de los deportistas y los datos estadísticos de cada uno de los avances y las tablas comparativas que darán como resultado los parámetros de evaluación a un inicio mencionados.

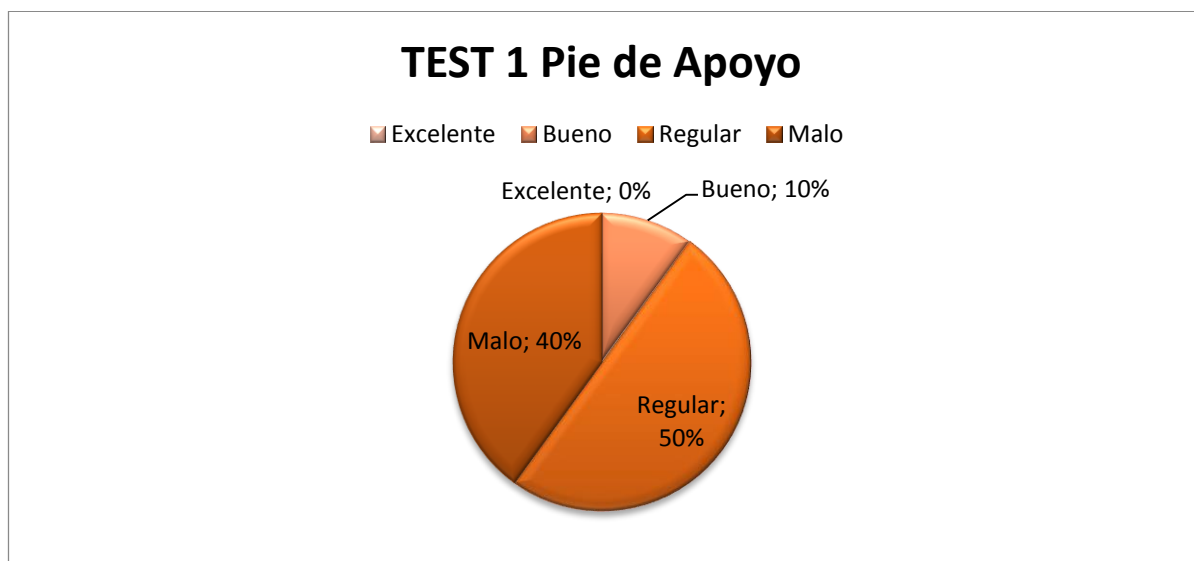
### TABLA DE LA PRIMERA EVALUACION DEL GESTO TECNICO ANTES DE APLICAR LA GUIA DE JUEGOS

#### TEST DE PIE DE APOYO

PARAMETRO	F1	%
Excelente	-	
Bueno	1	10%
Regular	5	50%
Malo	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 4 son el 40% tiene un alto grado de déficit y que 5 son el 50% son regular, que 1 son el 10% es bueno.

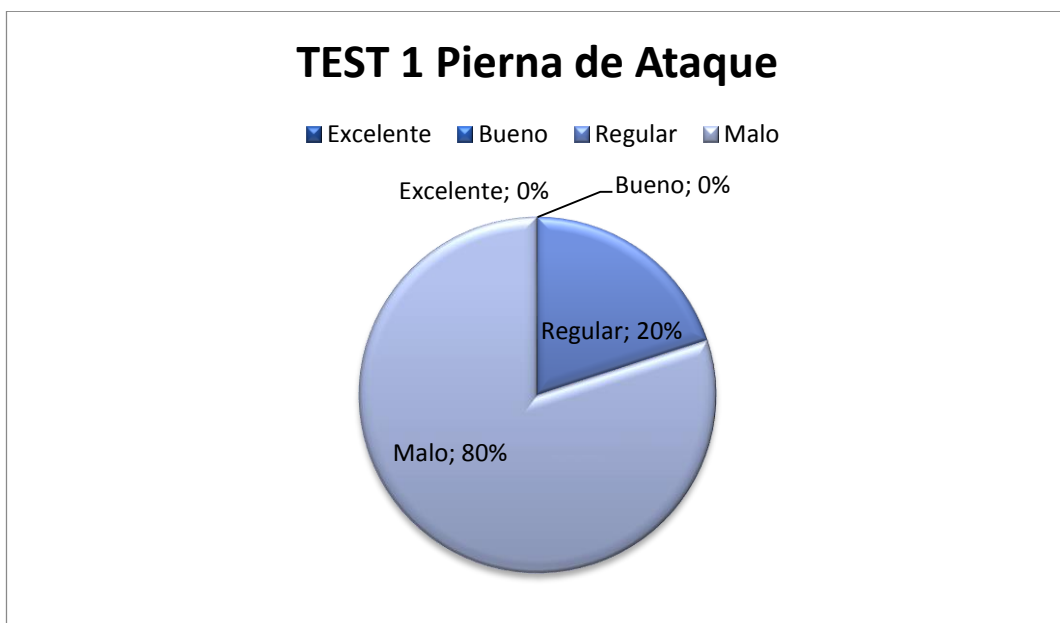
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan un medio índice de déficit.

## TEST DE PIERNA DE ATAQUE

Parámetro	F1	%
Excelente	-	-
Bueno	-	-
Regular	2	20%
Malo	8	80%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 8 son malo que representa el 80% y que 2 son el 20% son regular

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro malo y que relejan un medio índice de déficit.

## TEST DE FLEXIBILIDAD



<b>Parámetro</b>	<b>F1</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Excelente</b>	2	20%
<b>Bueno</b>	4	40%
<b>Regular</b>	4	40%
<b>Malo</b>	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 4 son el 40% son regular, que 4 son el 40% es bueno y que solo 2 es el 20% en excelente

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y bueno y que relegan un medio índice de déficit.

## TEST DE COORDINACION

Parámetro	F1	Porcentaje
<b>Excelente</b>		
<b>Bueno</b>	2	20%
<b>Regular</b>	3	30%
<b>Malo</b>	5	50%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 5 son el 50% es malo, que 3 son el 30% es regular, que 2 son el 20% es bueno.

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro malo y que relejan un alto índice de déficit

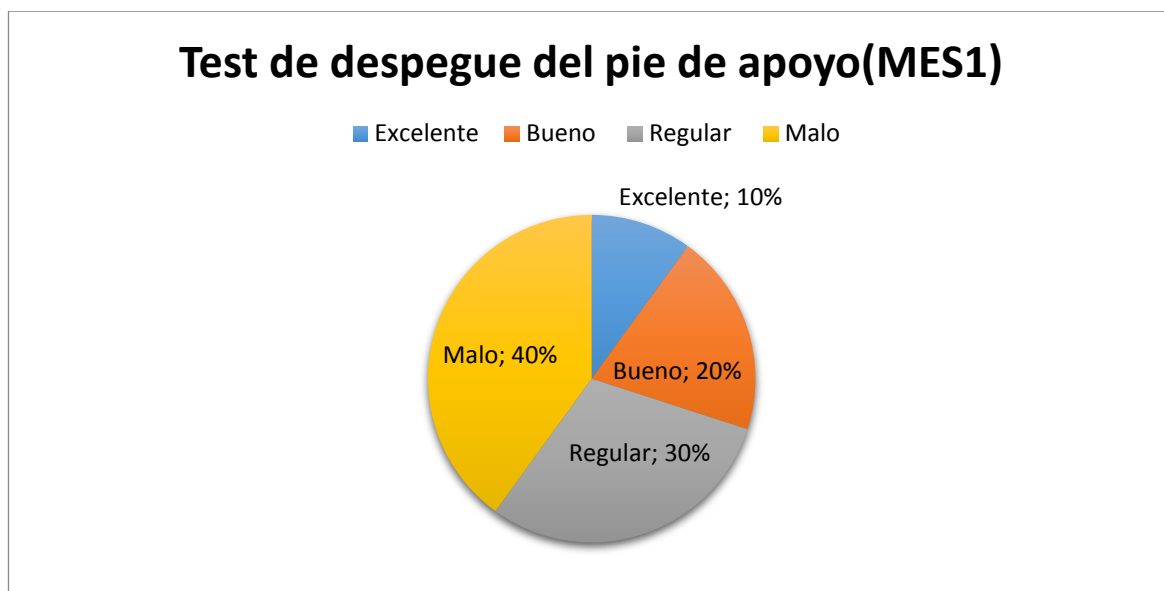
## TABLA DE APLICACIÓN DE LA GUIA DE JUEGOS

### TEST DE DESPEGUE DEL PIE DE APOYO (MES1)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	2	20%
Regular	3	30%
Malo	4	40%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 4 son el 40% tiene un alto grado de déficit y que 3 son el 30% son regular, que 2 son el 20% es bueno y que solo 1 es el 10% en excelente.

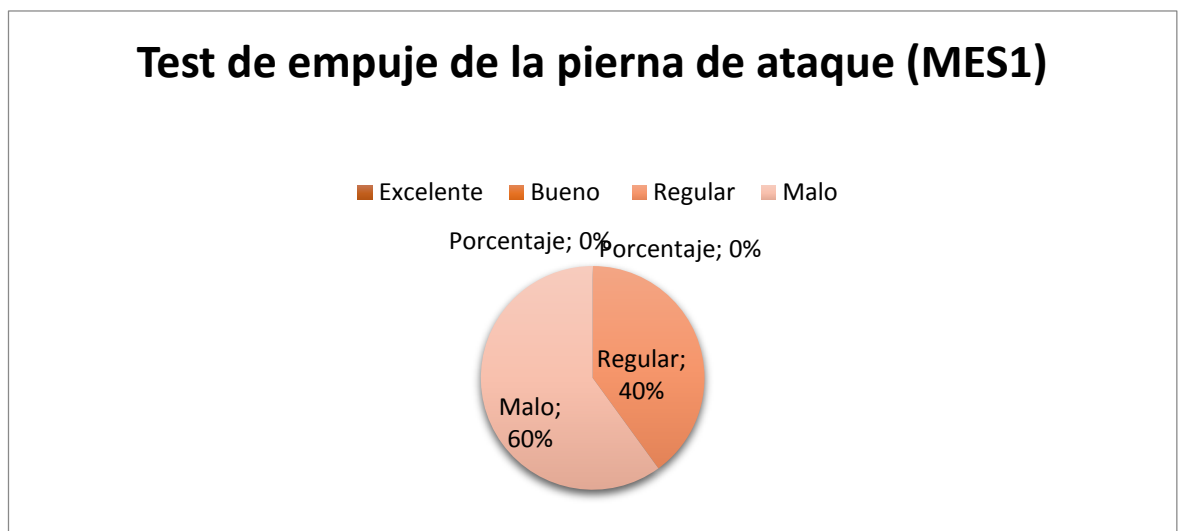
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro malo y que relejan un alto índice de déficit

## TEST DE EMPUJE DE LA PIERNA DE ATAQUE (MES1)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	-	
Bueno	-	
Regular	4	40%
Malo	6	60%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 6 son el 60% malo y que solo 4 el 40% son regular.

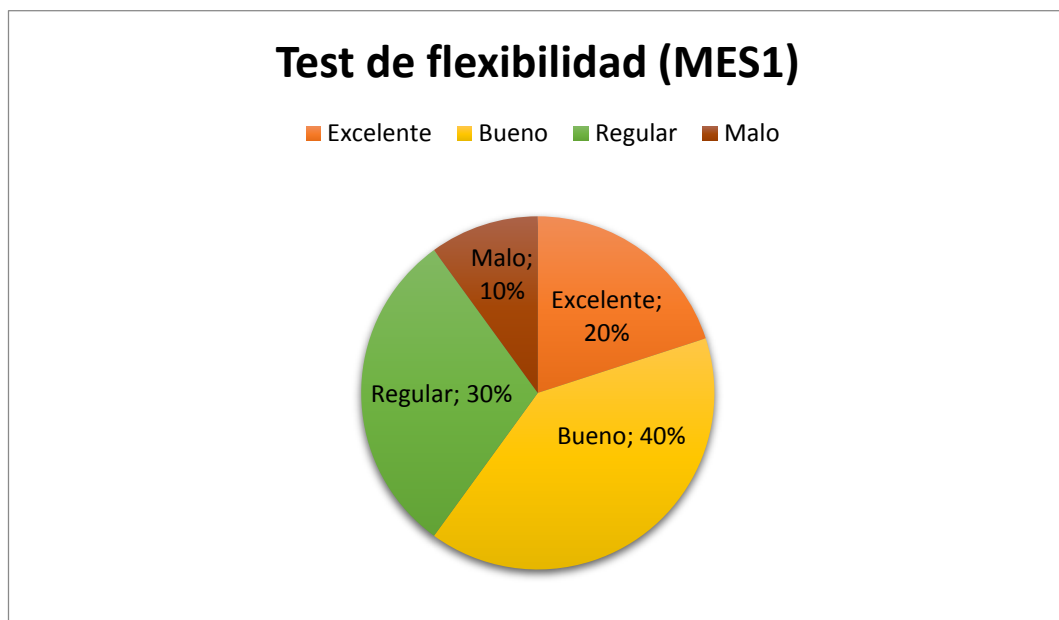
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro malo y que relejan un alto índice de déficit

## TEST DE FLEXIBILIDAD (MES1)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	2	20%
Bueno	4	40%
Regular	3	30%
Malo	1	10%
TOTAL	10	100%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 1 es el 10% es malo y que 3 es el 30% son regular y que 4 es el 40% es bueno y que solo 2 es el 20% es excelente.

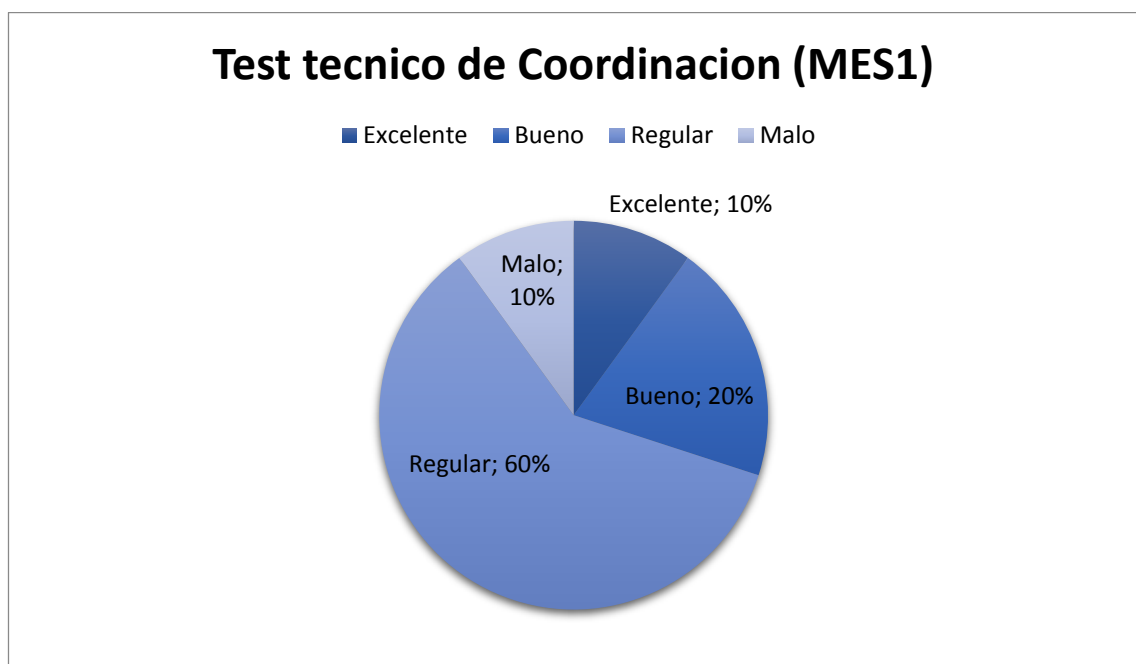
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relegan que tienen un regular índice de déficit

## TEST TÉCNICO DE COORDINACIÓN (MES1)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	2	20%
Regular	6	60%
Malo	1	10%
TOTAL	10	100%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 1 es el 10% tiene un cierto grado de dificultad, que 6 son el 60% son regular, que 2 son el 20% es bueno y que solo 1 es el 10% es excelente.

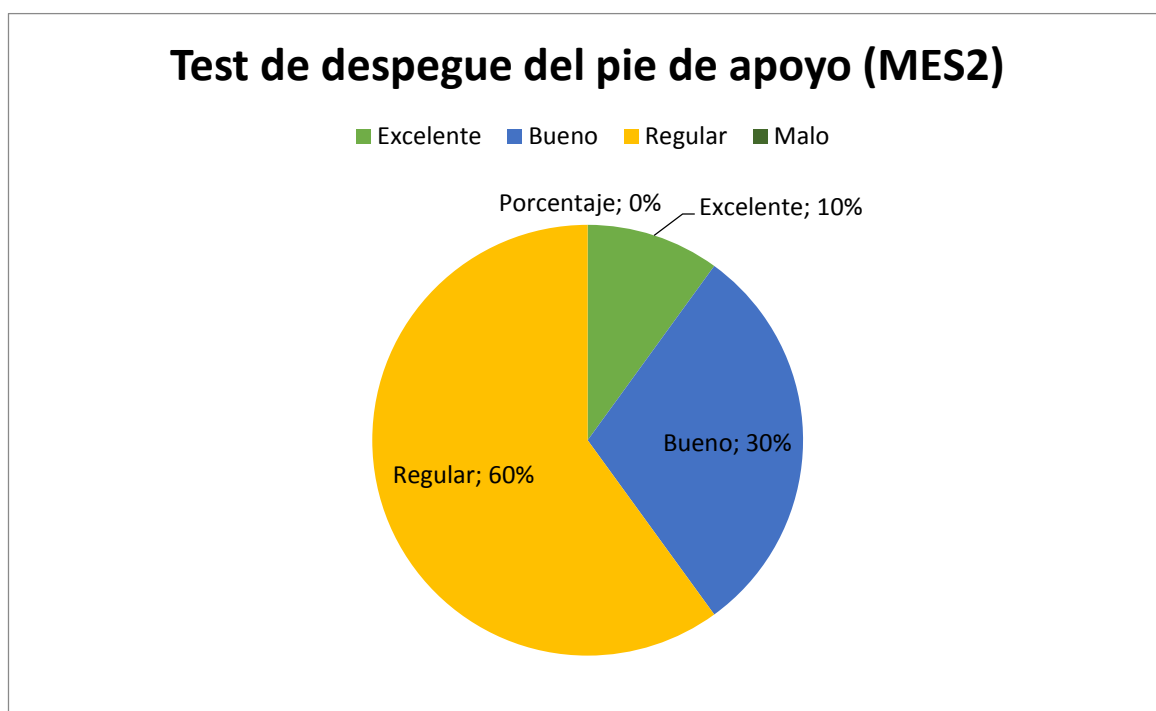
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan que tienen un regular índice de déficit

## TEST DE DESPEGUE DEL PIE DE APOYO (MES2)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	3	30%
Regular	6	60%
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 6 son el 60% son regular, que 3 son el 30% es bueno y que solo 1 es el 10% es excelente.

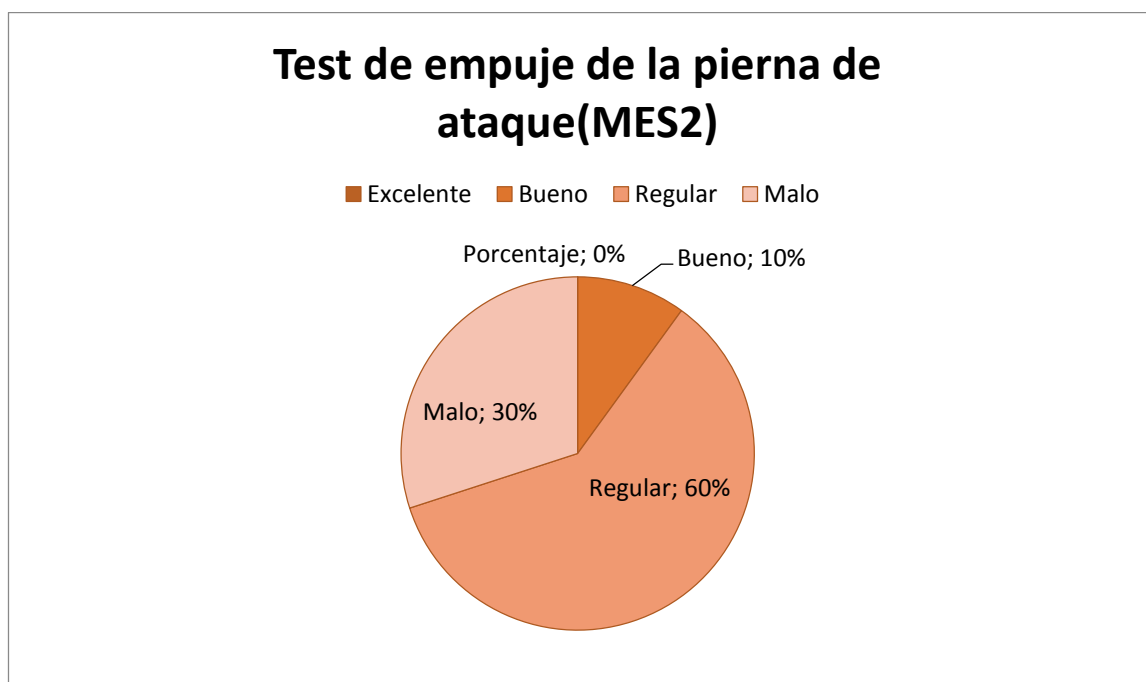
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan que tienen un regular índice de déficit

## TEST DE EMPUJE DE LA PIERNA DE ATAQUE (MES2)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente		
Bueno	1	10%
Regular	6	60%
Malo	3	30%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 3 es el 30% es malo, que 6 son el 60% son regular y que solo 1 es el 10% es bueno.

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan que tienen un regular índice de déficit

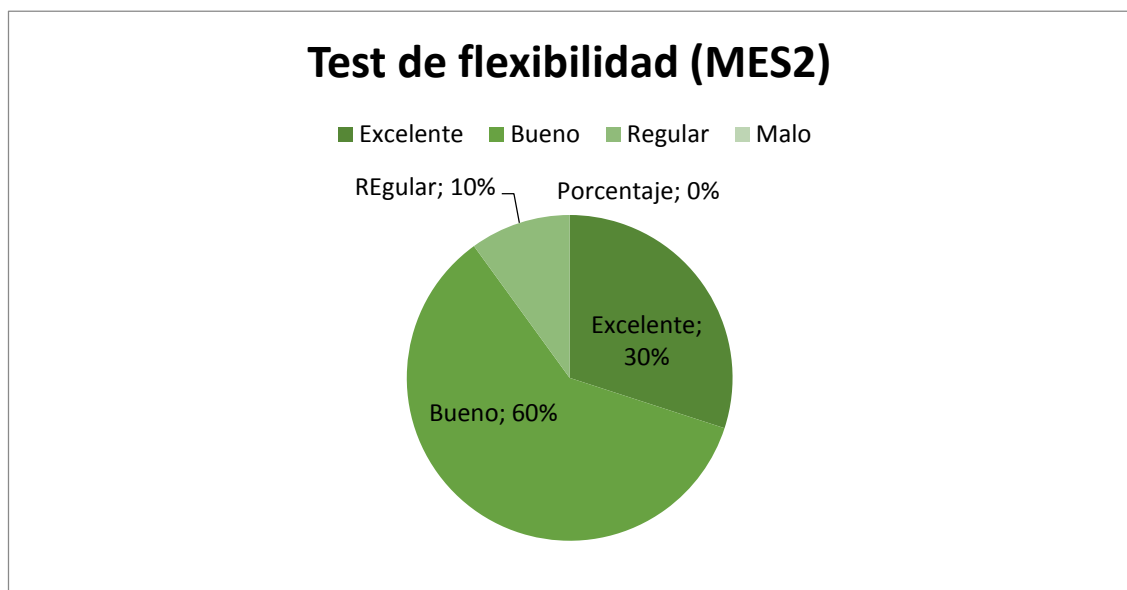


## TEST DE FLEXIBILIDAD (MES2)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	3	30%
Bueno	6	60%
Regular	1	10%
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que el 10% son regular, el 60% es bueno y que solo el 30% es excelente.

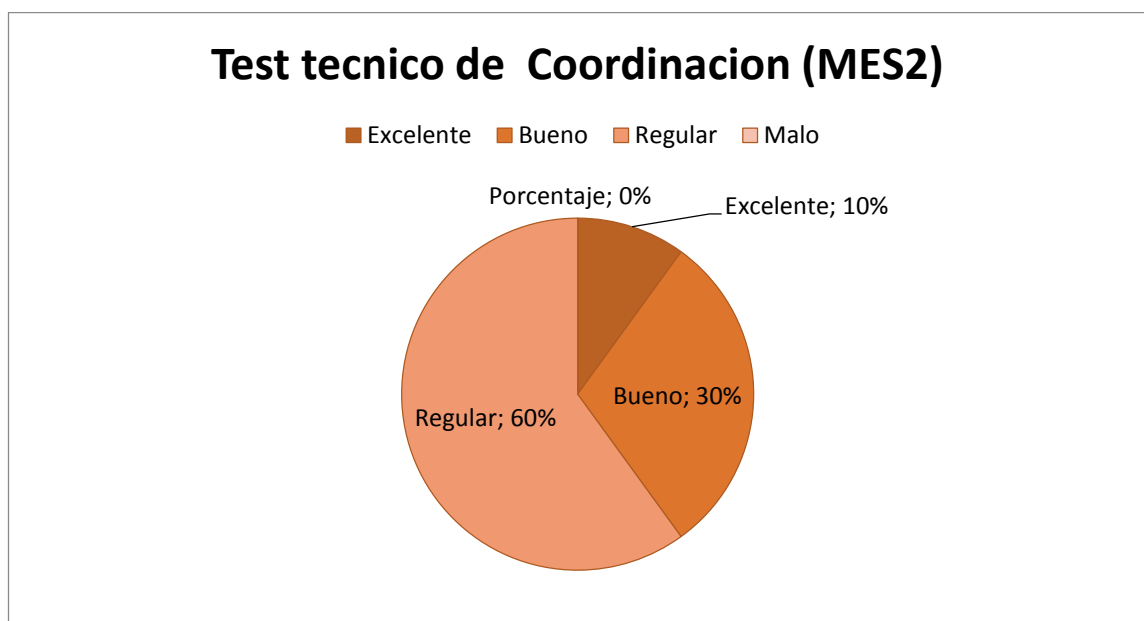
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de mejoría en el déficit

## TEST TÉCNICO DE COORDINACIÓN (MES2)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	3	30%
Regular	6	60%
Malo		
TOTAL	10	100%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que el 60% son regular, el 30% es bueno y que solo el 10% es excelente

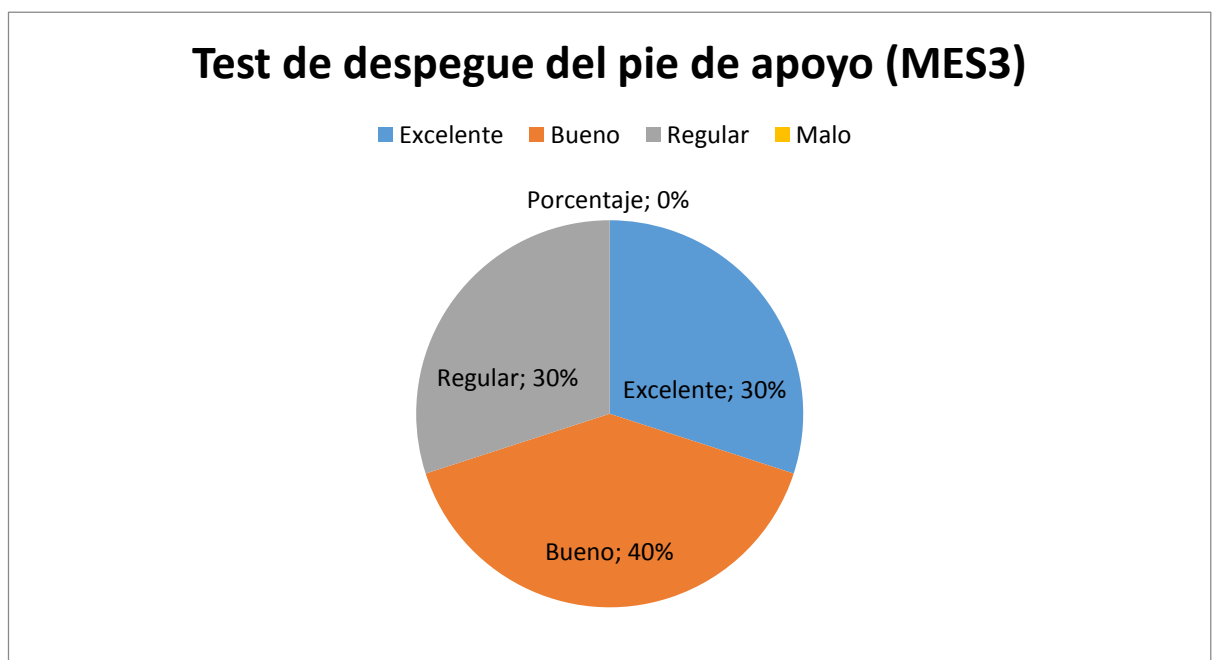
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan que tienen un regular índice de déficit

### TEST DE DESPEGUE DEL PIE DE APOYO (MES3)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	3	30%
Bueno	4	40%
Regular	3	30%
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 3 son el 30% son regular, el 40% es bueno y que solo el 30% es excelente

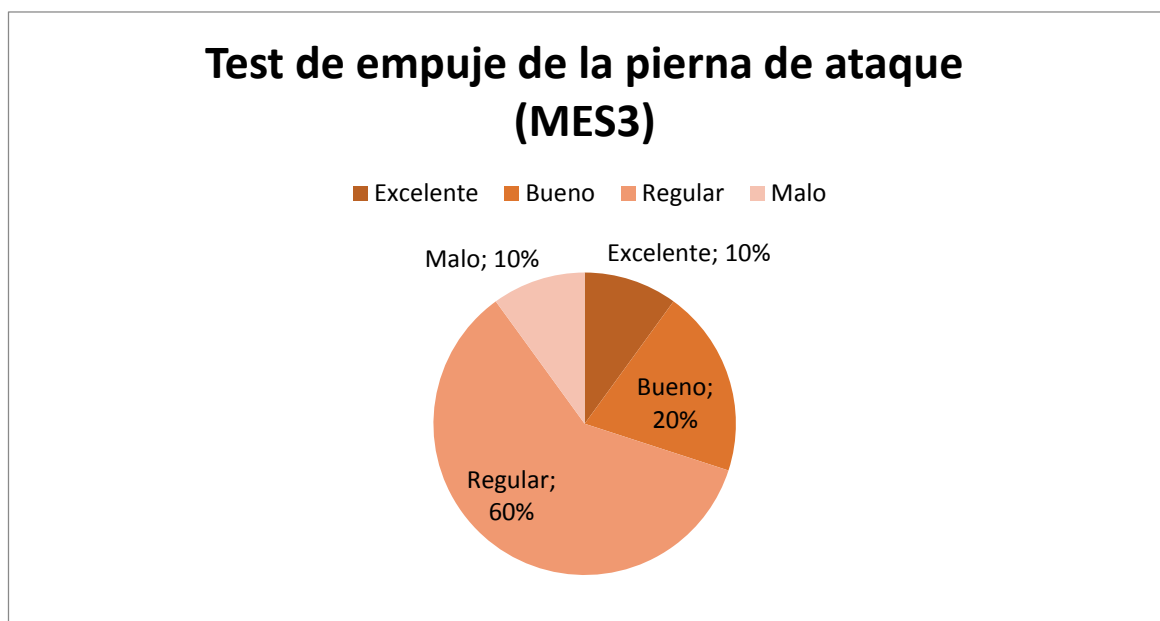
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de déficit

### TEST DE EMPUJE DE LA PIERNA DE ATAQUE (MES3)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	2	20%
Regular	6	60%
Malo	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 1 es el 10% es malo, 6 son el 60% son regular, 2 son el 20% es bueno y que solo 1 es el 10% es excelente

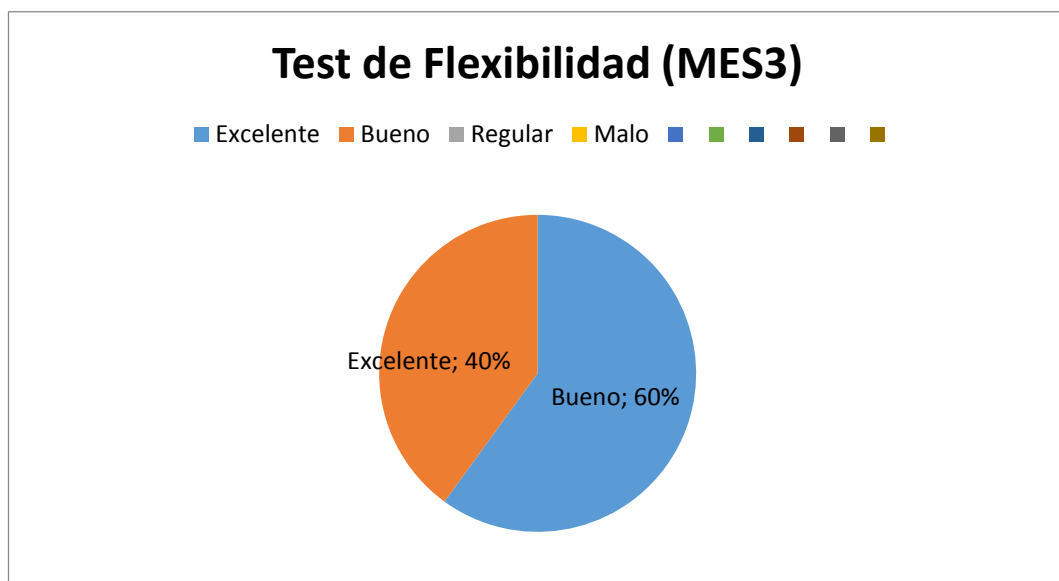
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que relejan que tienen un regular índice de déficit

### TEST DE FLEXIBILIDAD (MES3)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	6	60%
Bueno	4	40%
Regular		
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 6 es el 60% es bueno y que 4 es el 40% es excelente

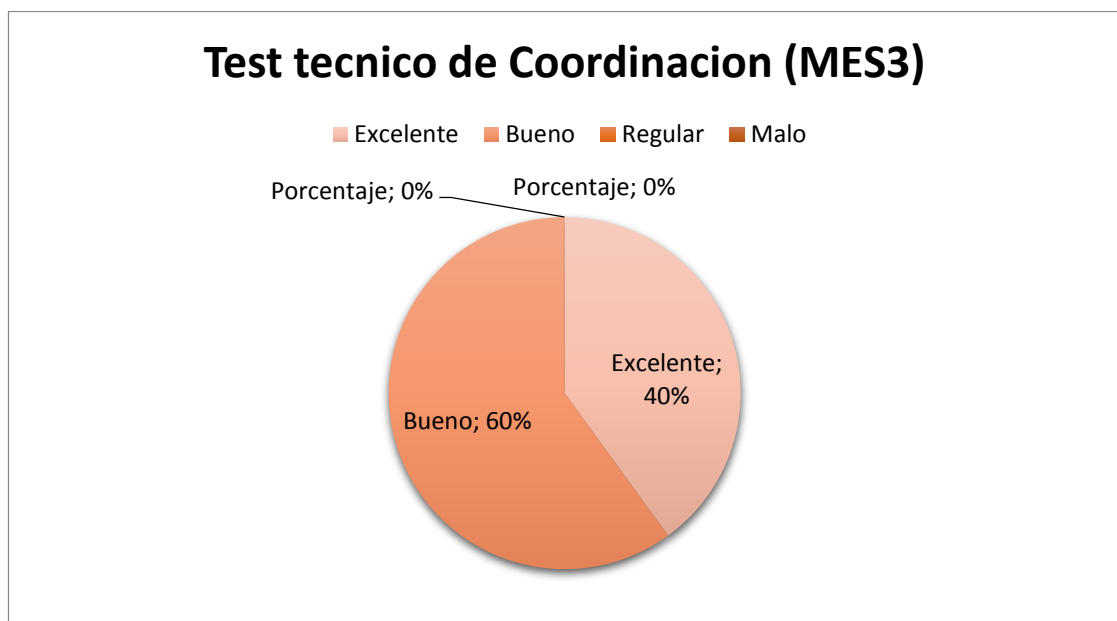
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relegan que tienen un buen índice de déficit

### TEST DE COORDINACION (MES3)

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	4	40%
Bueno	6	60%
Regular		
Malo		
TOTAL	10	100%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas se puede observar que 6 es el 60% es bueno y que 4 es el 40% es excelente

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de déficit

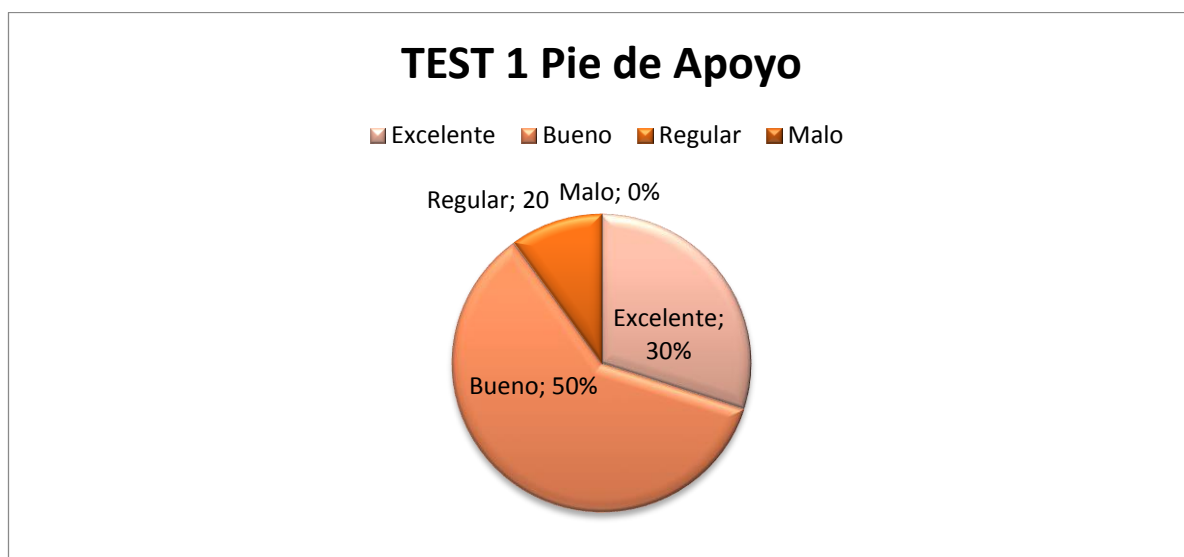
**TABLA DE LA ÚLTIMA EVALUACION DEL GESTO TECNICO  
DESPUES DE APLICAR LA GUIA DE JUEGOS**

**TEST DE PIE DE APOYO**

PARAMETRO	F1	%
Excelente	3	30%
Bueno	5	50%
Regular	2	20%
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que del 100% que son 10 atletas 3 es el 30% es Excelente, 5 son el 50 % es Bueno y 2 son el 20 % es Regular.

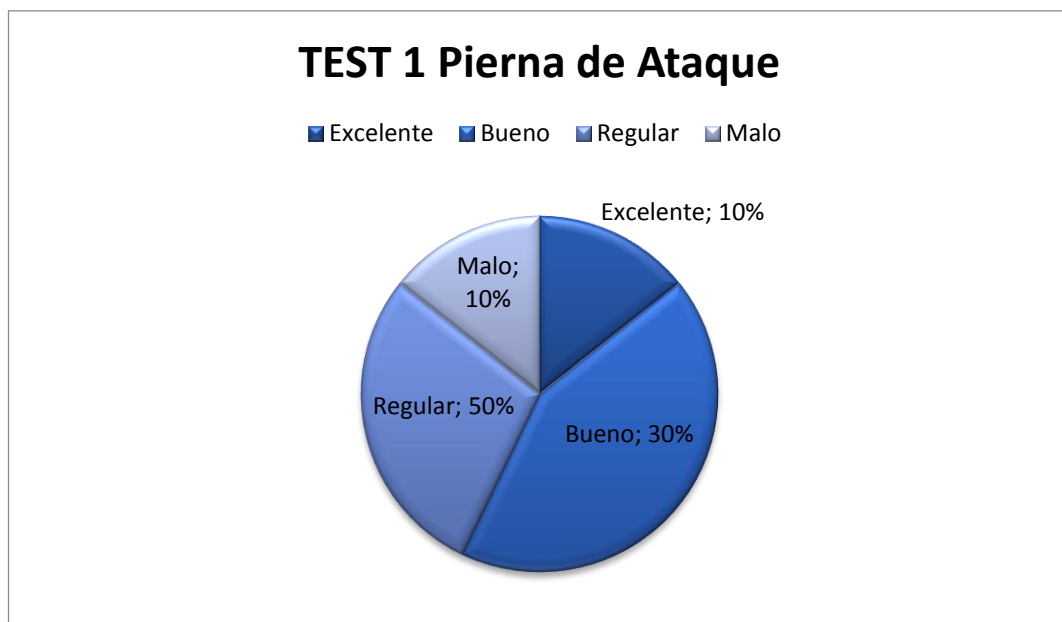
**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de déficit

## TEST DE PIERNA DE ATAQUE

Parámetro	N° Niños	Porcentaje
<b>Excelente</b>	1	10%
<b>Bueno</b>	3	30%
<b>Regular</b>	5	50%
<b>Malo</b>	1	10%
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Del 100% que son 10 atletas 1 es el 10% es Excelente, 3 son el 30% es Bueno, 5 son el 50% es Regular y 1 es el 10% es Malo

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro regular y que reflejan que tienen un regular índice de déficit

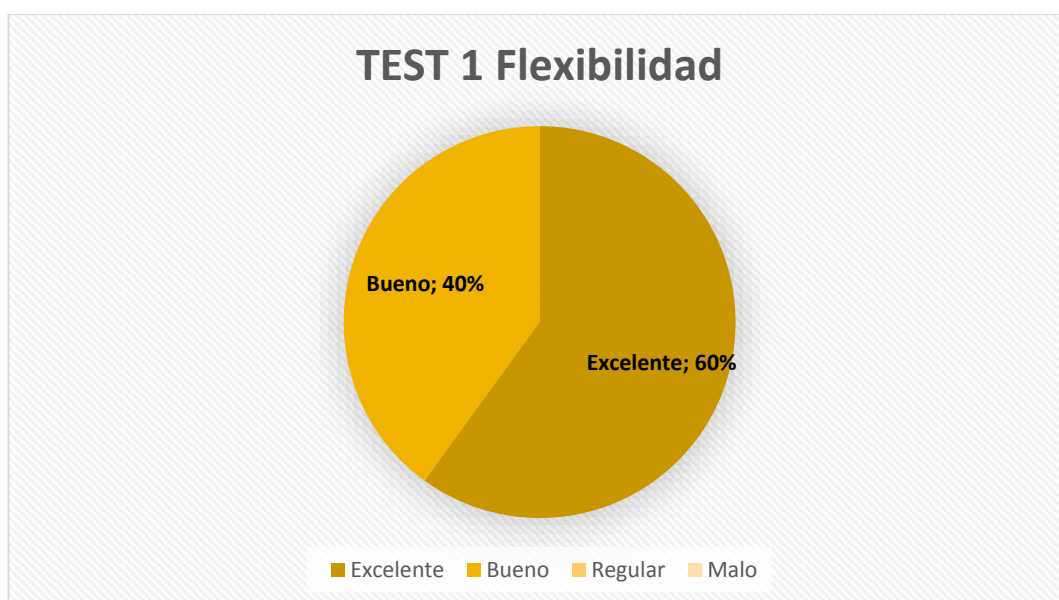


## TEST DE FLEXIBILIDAD

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	6	60%
Bueno	4	40%
Regular		
Malo	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Del 100% que son 10 atleta, 6 es el 60% es Excelente y el 4 es el 40% es Bueno.

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de déficit

## TEST DE COORDINACION

Parámetro	F1	Porcentaje
Excelente	3	30%
Bueno	6	60%
Regular	1	10%
Malo		
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



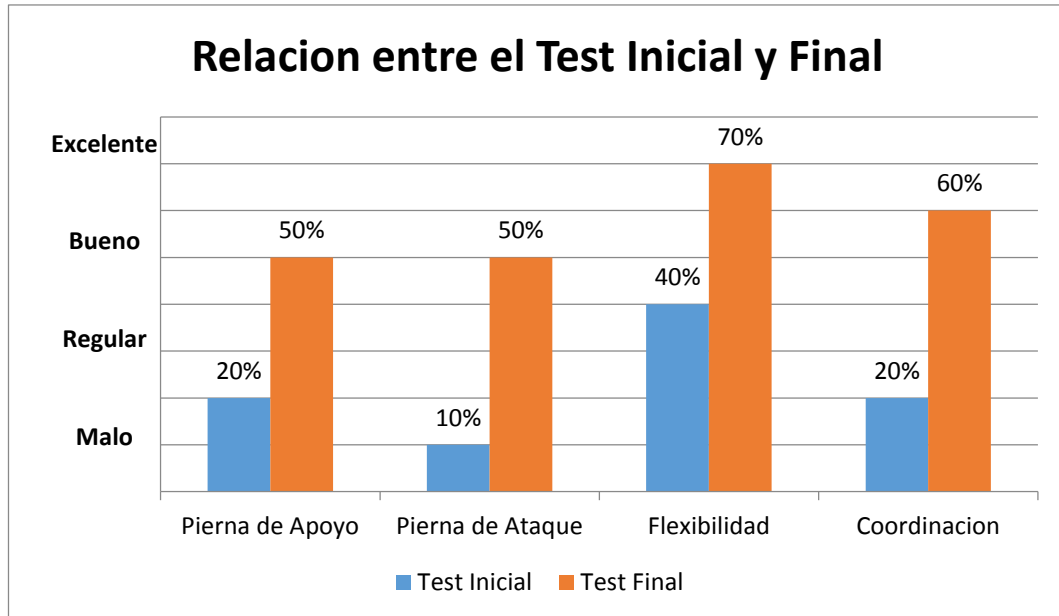
**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Del 100% que son 10 atleta 3 es el 30% es Excelente, 6 es el 60% es Bueno y 1 es el 10 % es Regular.

**Interpretación:** Esta evaluación se puede observar que la mayor cantidad de los atletas está en un parámetro bueno y que relejan que tienen un buen índice de déficit

**CUADRO DEMOSTRATIVO DE LA RELACIÓN ENTRE EL TEST INICIAL Y EL FINAL**



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que en la relación entre el Test Inicial y el Test Final el déficit existente en los 10 niños al principio es muy notorio la falta de un método de entrenamiento para realizar el gesto técnico de vallas

**Interpretación:** En la relación entre el Test Inicial y el Test Final se puede observar un mejoramiento en los niños tanto física, psicológica y emocionalmente y que sus condiciones han mejorado después de comenzar con la aplicación de la guía de juegos.

Los porcentajes de este test son muy buenos al finalizar esta metodología ya que al principio tenían un el gran déficit.

## **CAPITULO V**

### **4.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1.1 CONCLUSIONES**

- Mediante el diagnóstico inicial que se realizó se pudo observar que los niños tenían un alto grado de dificultad al momento de realizar los ejercicios.
- A través de este trabajo se investigó, propuso y aplicó una guía de juegos a los niños de la Escuela San Luis de Francia para un mejoramiento en los aspectos físico y psicomotriz de los niños por los resultados en el test técnico de vallas.
- Por medio de la investigación documental que realice sobre la guía metodológica de juegos, concluimos en una evaluación final para diferenciar entre la evaluación inicial y final de la técnica y se observó una mejoría en el desarrollo de la flexibilidad y coordinación del gesto técnico al momento de pasar las vallas en los diferentes entrenamientos.

#### **4.1.2 RECOMENDACIONES**

- La aplicación del test se debe desarrollar cada mes para poder apreciar los resultados y los avances de la preparación física y técnica.
- Concatenar programas de juegos para cada uno de los grupos musculares que actúan dentro del gesto técnico del pasaje de vallas.
- La aplicación de esta metodología se la recomienda en los niños para su preparación física y técnica, lo cual es muy bueno para sus habilidades psicomotrices y se debería seguir con la misma para no perder lo aprendido y seguir progresando.

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. AMELIA, Ferro, ‘‘Unidad de biomecánica’’ C, El Greco, Centro Nacional de Investigación y Ciencia y deportes.
2. BALLAR, Antonio , ‘‘ Planificación del entrenamiento de las carreras de distancias cortas para la categoría juvenil ‘‘ Editorial; La Habana ISCF’’Manuel FAJARDO’’ , Año 1982
3. Dr. HARRIS. Dietris, ‘‘Teoría del entrenamiento deportivo’’
4. GUEMEZSORO, Luís, ‘‘Metodología de la Enseñanza de las carreras de distancias cortas ‘‘ , Editorial: En unidad ‘‘José A. Huelga. Sera Edición Año 1963
5. JURODO, Eugenio ‘‘Manual de atletismo DECUSA’’ Edición En español por Interamericana de México
6. Amorin, Moráis. (1990) Flexibilidad una capacidad global. Buenos Aires: Editorial Stadium.
7. Achour, Abdallah. (1998) Flexibilidad. Paraná, Editorial Actividades Física Saude.
8. Álvarez De Zayaz, Carlos. (1990) Diseño Curricular de la Educación Superior. La Habana, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".
9. (1998) La pedagogía como ciencia. La Habana, Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona.
10. Alvira Martín, Francisco. (1991) Metodología de la evaluación de programas. Cuaderno Metodológico. Nº 2, Madrid.
11. Amaya, Raquel. (1994) Diagnóstico Pedagógico: Fundamentos Teóricos. Oviedo Departamento de C.C. de la Educación.
12. Arnold, P.J. (1991) Educación Física, Movimiento y Curriculum. Morata, Madrid.
13. Ballesteros, J.M. (1991) Manual de Entrenamiento Básico. FIAA. Inglaterra.
14. Blanco Prieto, Francisco (1994): La Evaluación en la Educación Secundaria. España, Amarú Ediciones.

15. Blázquez Sánchez, Domingo (1992): *Evaluar en Educación Física*. Inde Publicaciones, Barcelona.
16. Colectivo de autores (2001) *Programas y Orientaciones Metodológicas, Educación Primaria, Segundo Ciclo, Educación Física*.
17. Martínez Fuentes, Antonio J. (1983) *Antropología Física*. La Habana: Editorial Científico Técnico.
18. MINISTERIO DE EDUCACION (2001): *Programas y Orientaciones Metodológicas para la Enseñanza Primaria*. La Habana, Pueblo y Educación, MINED.

# **ANEXOS**

## TABLAS DE RESULTADOS DE TEST

### Fuerza de despegue del pie de apoyo

Parámetro	Nº Niños	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	2	20%
Regular	3	30%
Malo	4	40%
TOTAL	10	100%

### Fuerza de empuje de la pierna de ataque

Parámetro	Nº Niños	Porcentaje
Excelente	-	
Bueno	-	
Regular	4	40%
Malo	6	60%
TOTAL	10	100%

### Test flexibilidad

Parámetro	Nº Niños	Porcentaje
Excelente	2	20%
Bueno	4	40%
Regular	3	30%
Malo	1	10%
TOTAL	10	100%

### Test técnico de coordinación

Parámetro	Nº Niños	Porcentaje
Excelente	1	10%
Bueno	2	20%
Regular	6	60%
Malo	1	10%
TOTAL	10	100%

**Nota:** Cada una de estas tablas dan el resultado de los test aplicados a los deportistas, estableciendo la primera parte de la guía de entrenamiento que serán los parámetros entre los que se calificaran a los deportistas.



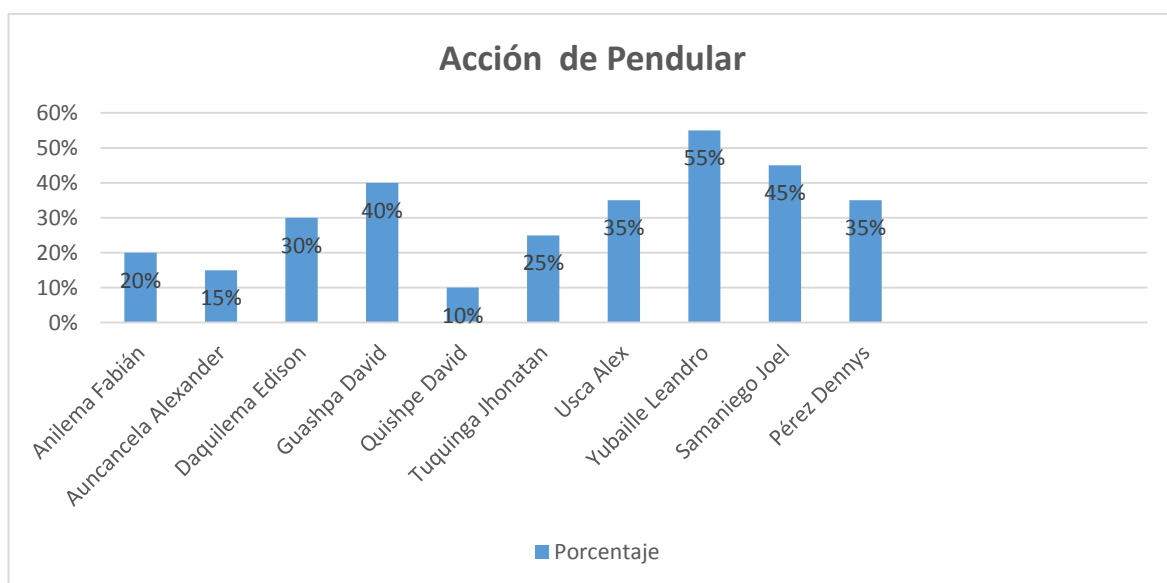
## TEST REALIZADOS A LOS NIÑOS

### Test 1 Acción de Pendular

Nómina de los niños	%
Anilema Fabián	20%
Auncancela Alexander	15%
Daquilema Edison	30%
Guashpa David	40%
Quishpe David	10%
Tuquinga Jhonatan	25%
Usca Alex	35%
Yubaille Leandro	55%
Samaniego Joel	45%
Pérez Dennys	35%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que en Test Inicial en los 10 niños al principio es muy notoria la falta de un método de entrenamiento para realizar el gesto técnico de vallas

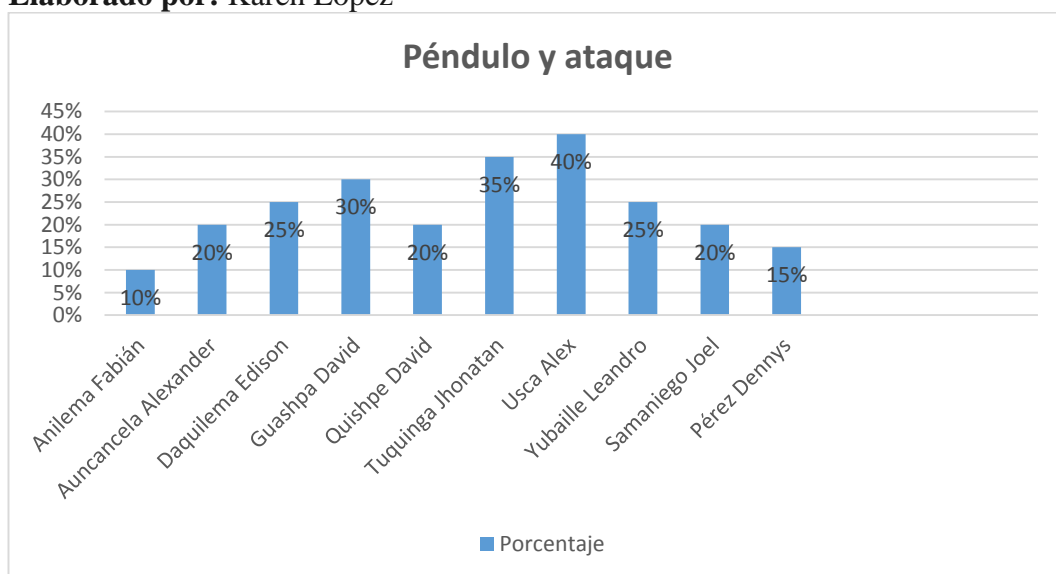
**Interpretación:** Los porcentajes de este test los porcentajes no son muy buenos

## Test 2 Péndulo y ataque

Nómina de los niños	%
Anilema Fabián	10%
Auncancela Alexander	20%
Daquilema Edison	25%
Guashpa David	30%
Quishpe David	20%
Tuquinga Jhonatan	35%
Usca Alex	40%
Yubaille Leandro	25%
Samaniego Joel	20%
Pérez Dennys	15%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que en Test Inicial en los 10 niños al principio es muy notoria la falta de un método de entrenamiento para realizar el gesto técnico de vallas

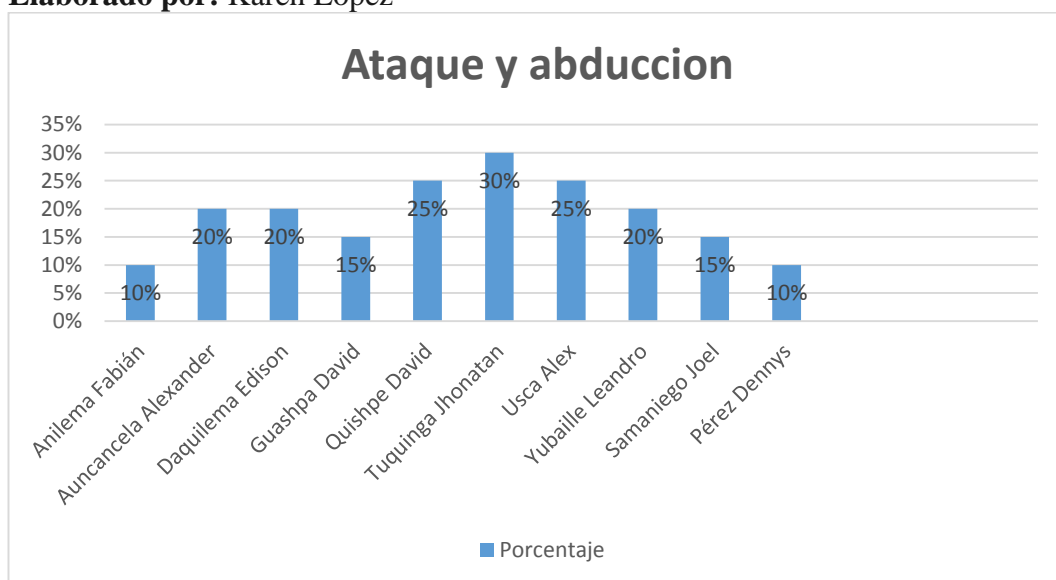
**Interpretación:** Los porcentajes de este test los porcentajes no son muy buenos

### Test 3 Ataque y Abducción

Nómina de los niños	%
Anilema Fabián	10%
Auncancela Alexander	20%
Daquilema Edison	20%
Guashpa David	15%
Quishpe David	25%
Tuquina Jhonatan	30%
Usca Alex	25%
Yubaille Leandro	20%
Samaniego Joel	15%
Pérez Dennys	10%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que en Test Inicial en los 10 niños al principio es muy notoria la falta de un método de entrenamiento para realizar el gesto técnico de vallas

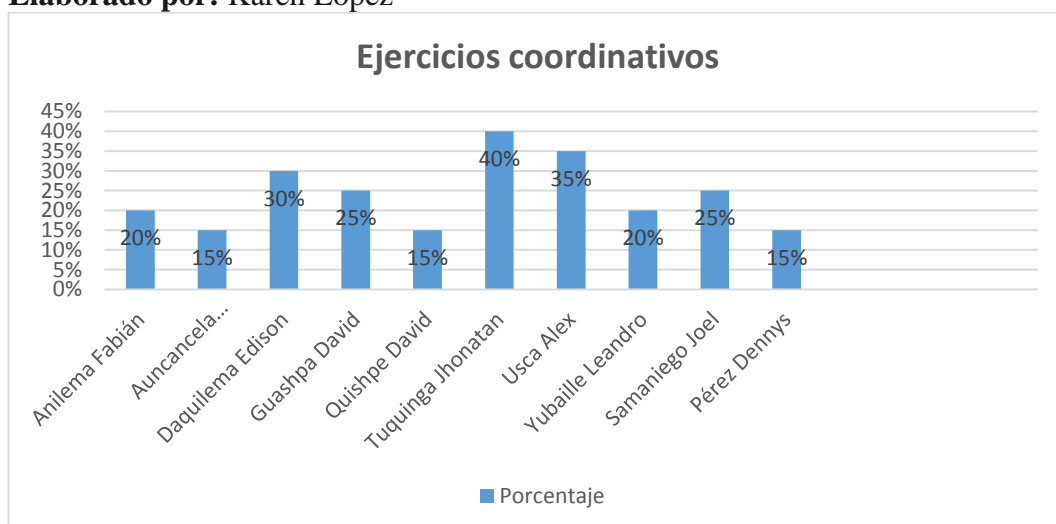
**Interpretación:** Los porcentajes de este test los porcentajes no son muy buenos

## Test 4 Ejercicios coordinativos con vallas

Nómina de los niños	%
Anilema Fabián	20%
Auncancela Alexander	15%
Daquilema Edison	30%
Guashpa David	25%
Quishpe David	15%
Tuquinga Jhonatan	40%
Usca Alex	35%
Yubaille Leandro	20%
Samaniego Joel	25%
Pérez Dennys	15%

**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

**Análisis:** Se puede observar que en Test Inicial en los 10 niños al principio es muy notoria la falta de un método de entrenamiento para realizar el gesto técnico de vallas

**Interpretación:** Los porcentajes de este test los porcentajes no son muy buenos

## ASPECTOS TECNICOS DEL PASAJE DE LAS VALLAS



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López

## FORMACIÓN DE LOS ALUMNOS



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López

## EJERCICIOS DEFLEXIBILIDAD Y COORDINACION



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



## APLICACIÓN DE LOS JUEGOS

### RELEVO COMBINADO DE CARRERA DE VELOCIDAD Y OBSTACULOS



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia  
**Elaborado por:** Karen López

## RAPIDO CAMBIANDO LOS OBJETOS



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López

## VENCIENDO RAPIDO LOS OBSTACULOS



**Fuente:** Datos extraídos de la Escuela San Luis de Francia

**Elaborado por:** Karen López



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CULTURA FISICA**

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**GUIA DE JUEGOS BASE APLICADOS AL ATLETISMO PARA  
DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS DEPORTIVOS EN LOS NIÑOS  
DE LA ESCUELA “SAN LUIS DE FRANCIA**

**AUTORA: KAREN LOPEZ**

**TUTOR: Lic. VINICIO SANDOVAL**

**RIOBAMBA**

**2014**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CULTURA FISICA**  
**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROPUESTA PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADO**  
**EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

**GUIA DE JUEGOS BASE APLICADOS AL ATLETISMO PARA**  
**DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS DEPORTIVOS EN LOS NIÑOS**  
**DE LA ESCUELA “SAN LUIS DE FRANCIA**

**AUTORA:**

KAREN LOPEZ

**TUTOR:**

Lic. VINICIO SANDOVAL

Riobamba – Ecuador

**2014**

## **CAPITULO III**

### **PROPUESTA**

#### **TEMA:**

**GUIA DE JUEGOS BASE APLICADOS AL ATLETISMO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS DEPORTIVOS EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA “SAN LUIS DE FRANCIA.**

### **INTRODUCCION**

Hoy en día existen diferente y muy contradictorias concepciones de lo que es o debe ser una guía de enseñanza aprendizaje para el atletismo, esto quizá provocando por las influencias que tiene el entrenador de los diversos sistemas de entrenamiento, tanto a nivel mundial como nacional, de los diferentes niveles de aplicación de los equipos profesionales y aficionados. Por lo tanto en esta propuesta se desarrolla una metodología que incide directamente sobre las características fisio-biologicas de los niños ya que en el atletismo se requiere un dominio del cuerpo de una manera coordinada para después desarrollar los elementos técnicos del pase de vallas en el atletismo para cada edad en particular.

En esta propuesta el entrenador conocerá los elementos técnicos del pasaje de vallas (pie de apoyo, pierna de ataque, coordinación y flexibilidad), la técnica del vallista, así como la metodología de la enseñanza para los niños.

Una de las cosas más bellas de este mundo es ver a los niños es crecer y desarrollarse físicamente en el ámbito deportivo y que representen a su provincia y país, que son totalmente autónomos, capaces de valerse por sí mismos, ser independientes y que lleven una vida activa.

Por ello el motivo e interés en fortalecer para establecer una propuesta metodológica para los 8-10 años de edad como la base del proceso de formación deportiva del vallista en el atletismo, en esta guía consta los objetivos para cada sesión de entrenamiento que están determinados por dos áreas a considerar: la adecuación física y el desarrollo psicomotriz.

Se recomienda ejercicios introductorios llamados familiarización o conocimiento del implemento para entender los elementos técnicos del gesto de pase de vallas y su aplicación del mismo; así mismo como introducción y ejercicios con un grado de dificultad e intensidad diferentes para que lleven al niño de manera paulatina a optimizar sus ejecuciones tanto para las fases de apoyo, impulso, vuelo, pase y caída y aplicarlas dentro de un juego de atletismo , de acuerdo a las exigencias del mismo logrando que el niño utilice los gestos técnicos del pase de vallas.

## **JUSTIFICACION**

Esta propuesta tiene como base una serie de ejercicios que han sido seleccionados cuidadosamente para un buen desarrollo físico-técnico, buscando acoplarlos a las necesidades planteadas para que su ejecución se haga de una manera más fácil, divertida e interesante y sirva para ayudar en el proceso de enseñanza – aprendizaje a los niños con el interés de contribuir en el desarrollo de la educación de los mismos.

Pongo a disposición de los Docentes de la Escuela “San Luis de Francia” de la parroquia San Luis esta propuesta sobre el entrenamiento del pase de vallas por medio del juego que ayudaran en el proceso de enseñanza aprendizaje mejorando su condición física y técnica.

La propuesta que se presenta se desarrollara a través de los siguientes parámetros:

- Metodología
- Fundamentos deportivos
- Juegos variados de entrenamiento
- Juegos de coordinación

- Juegos técnicos-combinados
- Juegos recreativos

## **OBJETIVOS**

### Objetivo general

- El objetivo del aprendizaje de la técnica en la etapa escolar, no es formar a un vallista, sino que el atleta logre los beneficios motores que ella provee y que se apropie de los elementos básicos de su técnica, con el fin de crear las bases, para que ellas constituyan un medio principal del entrenamiento, en su preparación futura, teniendo en cuenta algunos factores que influyen directamente en la calidad del proceso, tales como los medios, métodos, cualidades psíquicas y la condición física de los mismos..

### Objetivos específicos

- Mejorar sus capacidades psicomotrices.
- Analizar el impacto psicosocial en la expresión de sentimientos y emociones en los niños.
- Desarrollar una atracción al entrenamiento usando los siguientes ejercicios para práctica de la técnica.

## **FUNDAMENTOS DE LA PROPUESTA**

### **JUEGOS**

El entrenamiento infantil del niño constituye el comienzo del desarrollo deportivo de los niños. El objetivo principal es desarrollar el interés por entrenar el atletismo y en la relación con ello, por participar regularmente en una actividad deportiva, motivándoles a ello y acercando a los niños a los entrenamientos sistemáticos y regulares. Hay que tener en cuenta que precisamente en estos primeros años de entrenamiento sobre todo con los principiantes se asientan las bases de una actividad deportiva desarrollada en la juventud y edad adulta, así como también de los futuros deportistas de elite.

Nosotros como entrenadores en estas edades debemos tener una gran responsabilidad, debemos contribuir a la definición de los rasgos esenciales de su carácter, principios y actitudes fundamentales, establecer las bases de progresión de los gestos en los entrenamientos tácticos y técnicos de los niños.

### **FUNDAMENTOS DEPORTIVOS**

Fomentar la preparación física, técnica, psicológica y reglamentaria en las etapas iniciales de los niños: actividades lúdicas, enseñanza-aprendizaje y trabajos lúdicos específicos afines con esta disciplina deportiva.

**Aspecto Físico:** Observar, desarrollar y mejorar las capacidades coordinativas y motrices.

**Aspecto Técnico:** Proporcionar y fomentar la enseñanza de todas las habilidades de iniciación para el manejo y control del equilibrio del cuerpo y corregir todos los errores en los gestos técnicos.

**Aspecto Psicológico:** Desarrollar el sentido divertido, voluntario y obligaciones con el entrenamiento.



## **PREPARACION FISICA, TECNICA Y PSICOLOGICA**

Las actividades lúdicas como enseñanza-aprendizaje son trabajos específicos iniciales afines con esta disciplina deportiva.

Existen un número incalculable de juegos de iniciación deportiva con fines de desarrollo y pueden adaptarse al atletismo.

- Pierna de Apoyo
- Pierna de ataque
- Flexibilidad
- Coordinación

## **OBJETIVOS A TRABAJAR PARA EL PASE DE VALLAS**

Conociendo la técnica correcta, fundamentamos el por qué y el par que de cada gesto, comenzamos el proceso metodológico para que los niños aprendan a pasar las vallas.

Al comenzar las enseñanzas y elaborar las ejercitaciones debemos tener en cuenta los siguientes detalles:

- a) Los elementos y materiales a utilizar no deben causar miedo ni ser contundentes.
- b) La altura de los obstáculos debe ser progresiva.
- c) La altura y las distancias entre vallas deben ser adaptadas a los alumnos.
- d) Las vallas no se saltan, se pasan.

## **OBJETIVOS PARA LA PIERNA DE APOYO**

En el paso entre vallas, se evidencia el desarrollo de la carrera de velocidad en el que juega un papel importante el ritmo y la longitud de la zancada, que dependen de su fuerza y frecuencia que obedecen a la coordinación muscular.

La zancada presenta dos fases, una de apoyo y otra de vuelo.

- **Apoyo**

---

Se caracteriza por presentar una sub-fase de apoyo anterior y una de impulso.

Apoyo anterior:

El contacto con el suelo se produce sobre la zona metatarsiana. La flexión de la rodilla es mínima. Se produce una amortiguación y pérdida de velocidad por una desaceleración.

- **Impulso**

---

Las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran totalmente extendidas en el despegue. La pierna libre se eleva rápidamente a la posición horizontal contribuyendo con la aceleración presentada por la aplicación de fuerza.

- **Vuelo**

---

En esta fase se realizan las siguientes acciones:

La pierna de balanceo o libre, se mueve hacia delante y arriba para continuar con el impulso y aumentar la longitud de la zancada. La rodilla de la pierna de apoyo se flexiona notablemente produciendo un péndulo corto y favoreciendo la velocidad angular que ayuda a asegurar una alta frecuencia de zancada. La pierna de apoyo barre hacia atrás para minimizar la acción de freno en el contacto con el suelo.

## **OBJETIVOS PARA LA PIERNA DE ATAQUE**

Corresponde al momento en el que el atleta ataca y sobrepasa la valla.

El objetivo de esta parte de la carrera con vallas es minimizar el tiempo en el aire, la pérdida de velocidad y preparar el próximo paso de carrera. El pasaje de la valla se divide en tres fases: Despegue, pasaje y caída

El objetivo es minimizar la altura de la parábola sobre la altura de la valla, en esta fase se realizan las siguientes acciones: El atleta debe tener una posición alta de su cuerpo para poder realizar el ataque a la valla lo más alto posible. El impulso debe realizarse orientando hacia la horizontal o la dirección de la carrera. Este movimiento permite correr hacia la valla y no saltarla. Las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran completamente extendidas. El muslo de la pierna de ataque se balancea velozmente hacia la posición horizontal

## **OBJETIVOS PARA LA FLEXIBILIDAD Y COORDINACION**

Las capacidades motoras de un vallista deben ser mejoradas previamente y durante el aprendizaje técnico. Si bien la velocidad, agilidad, potencia y resistencia son importantes no debemos, no debemos dejar de lado el alto desarrollo que necesita la flexibilidad y coordinación.

## DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### JUEGOS A APLICARSE

#### 1. Nombre: El más rápido.

Objetivo: Familiarizar al niño con los eventos de velocidad.

Método: Juego

Materiales: Silbato, banderitas o marcadores.

El profesor formará dos equipos y trazará una raya, se colocará a una distancia de 30m las banderitas o marcador.

Metodología:

- Desarrollo: Al sonido del silbato el niño iniciará la carrera hasta llegar a la banderita o marcador, girando por detrás de las marcas y se regresa hasta la raya de salida.
- Reglas:
  - El segundo niño no debe salir antes de que el primero llegue a la raya de salida.

#### 2. Nombre: Relevé de velocidad.

Objetivo: Familiarizar a los niños con las carreras de relevé de distancia corta.

Método: Juego

Materiales: Silbato, batón.

El profesor formará dos equipos cada uno de cuatro integrantes, el primero es el arrancador y los tres restantes los colocará a una distancia de 25 metros entre ellos.

Metodología:

Al sonido del silbato, el primer niño iniciará la carrera desde la posición de arrancada baja y entregará el batón al segundo niño y así sucesivamente hasta que el cuarto niño complete la distancia de 100m.

- Reglas:

Los niños recibirán el batón parado en el lugar. El equipo ganador será el que primero complete la distancia a recorrer.

### **3. Nombre: El vallista.**

Objetivo: Familiarizar a los niños con las carreras con vallas.

Método: Juego

Materiales: Valla, conos y silbato.

El profesor organizará dos equipos donde la distancia a recorrer es de 40 metros, en la primera parte se realiza una carrera plana y hay 4 vallas a una distancia de 6 metros cada una.

Metodología:

- A la señal del profesor el niño sale corriendo realiza la carrera plana, para superar las vallas. Luego le da la vuelta al cono y se incorpora corriendo al final de la formación.
- Reglas:
  - El equipo ganador será el que lo haga en el menor tiempo posible.
  - Los equipos tienen que terminar el recorrido y no deben ser obstruidos al pasar las vallas.

#### **4. Nombre: Rápido cambiando los objetos**

Objetivo: Realizar carrera individual y pasar obstáculo.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:
  1. Gana el equipo que más objetos cambie.
  2. Es de carácter obligatorio pasar el obstáculo.

#### **5. Nombre: Venciendo rápido los obstáculos**

Objetivo: Realizar carrera individual y pase de obstáculos.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en

el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

- Reglas:
  1. Gana el equipo que más objetos cambie.
  2. Es de carácter obligatorio pasar los dos obstáculos.

## **6. Nombre: Pelotas dentro del cajón**

Objetivo: Realizar carrera individual y lanzamiento por encima del hombro.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, cajón sueco, pelotas pequeñas y obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zigzag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza lanzamiento de pelotas pequeñas a un cajón sueco sin tapa que está a una distancia de 5 metros del lugar donde están las pelotas (círculo) que se encuentra a dos metros de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:
  1. Gana el equipo que más pelotas introduzca en el cajón sueco.
  2. Es de carácter obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.

## **7. Nombre: ¿Quién salta más?**

Objetivo: Ejercitar el salto de longitud.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, colchón, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zigzag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 metros de la línea de salida a caer en un colchón gimnástico situado a 2 metros de la marca de despegue, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo de zigzag completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:
  1. Gana el equipo que más saltos realice.
  2. Es de carácter obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.

## **8. Nombre: Venciendo los obstáculos en ida y vuelta**

Objetivo: Ejercitar el pase por encima de un obstáculo.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, pelotas de baloncesto y voleibol, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera sobre dos obstáculos, en trayecto que debe de vencerlos en ida y vuelta, el equipo (B) realiza cambio de pelotas el atleta que sale tiene una pelota de voleibol y debe cambiarla por una de baloncesto que está situada en un círculo, en el recorrido que debe hacer tiene un obstáculo al lateral izquierdo a una distancia de 3 metros de la línea de salida, debe bordear este obstáculo, luego al lateral derecho hay otro obstáculo también a una distancia de 3 metros que bordea también de aquí se dirige al lateral derecho pero al centro, donde se encuentra el círculo de la pelota de baloncesto, cambia las pelotas y regresa lo más rápido posible a donde están sus compañeros de equipo para que salga su próximo compañero, la repetición



termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

- Reglas:
  1. Gana el equipo que más pelotas cambie.
  2. Es de carácter obligatorio realizar el pase a todos los obstáculos.

## **9. Nombre: Tumbando objetos**

Objetivo: Ejercitar el lanzamiento por encima del hombro.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, pelotas pequeñas, objetos, obstáculo.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza carrera rápida hacia un círculo que está en el suelo donde hay pelotas pequeñas toma una y realiza un lanzamiento para tumbar un objeto que están situados en una sección de un cajón sueco, después regresa a la línea de salida, para que salga su otro compañero, el equipo (B) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, la repetición termina cuando el equipo (B) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:
  1. Gana el equipo que más objetos tumbe.

## **10. Nombre: Recogiendo los objetos con rapidez**

Objetivo: Ejercitar carrera individual en recta y en curva.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Metodología:

- El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en recta, luego corre 5 más en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno después 5 en recta y por ultimo 5 en curva, para llegar a la línea de salida y darle salida a su compañero, el equipo (B) realiza un relevo donde debe de bordear cuatro obstáculos situados el primero al lateral izquierdo de la hilera a una distancia de 3 metros de la línea de salida, después tiene que girar hacia la derecha para buscar el segundo obstáculo que está a 2 metros del primero y así sucesivamente hay dos más, todos situados a la misma distancia, en el último obstáculo gira a la izquierda para dirigirse a un círculo que estará a 3 metros de distancia donde hay varios objetos y recogerá uno y regresara a la línea de salida, en línea recta para darle salida al compañero siguiente, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todo los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- Reglas:
  1. Gana el equipo que más objetos obtenga.
  2. Cada jugador puede recoger solo un objeto cada vez que realice la actividad.

## **11. Nombre: Rápido en las curvas y en las rectas**

Objetivo: Ejercitar carrera individual en recta, en curva y rapidez de reacción

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A) en una hilera y el (B), formados en dos hileras

Metodología:

- El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno, luego corre 5 más en recta, después 5 en curva y por ultimo 3 metros en recta, donde toca por

detrás al último integrante de su equipo y este con una señal a viva voz le da la salida a su compañero que debe salir este tiene que reaccionar lo más rápido posible a esta señal, el equipo (B) realiza un cambio de objetos de lugar de un círculo al otro, sale el primer competidor al círculo donde están los objetos toma uno y lo cambia al otro círculo que esta al lateral, cuando lo coloca va hacia el frente donde está la otra hilera de su equipo y le da la salida a su compañero y sale para el círculo donde están los objetos, todas distancias son de 3 metros, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todos los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

- Reglas:
  1. Gana el equipo que más objetos cambie.
  2. Cada jugador puede cambiar solo un objeto cada vez que realice la actividad.

## **12. Nombre: ¿Quién salta más veces?**

Objetivo: Ejercitar el salto de altura.

Método: Juego

Materiales: Silbato, cronómetro, saltómetros, varilla de salto, colchón

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A) en una hilera y el (B), formados en dos hileras

Metodología:

- El equipo (A) realiza salto de altura sobre una altura baja solo de 0,40 metros cayendo en un colchón gimnástico y regresa lo más rápido posible a la línea de salida para que salga su próximo compañero, el equipo B realiza un relevo donde tiene que tocar en dos ocasiones dos puntos señalados en el terreno, primero toca el punto más alejado que está a una distancia de la línea de salida de 7 metros luego regresa al otro punto que está a 5 metros del otro punto y luego de tocar el suelo sale para donde está su otro

compañero que está en dirección contraria a la línea de salida de donde él salió, que está a una distancia de 7 metros, para darle la salida a su otro compañero.

- Reglas:
  1. Gana el equipo que más saltos realice.
  2. La repetición del juego termina cuando finalice el equipo B el relevo completo por todos los integrantes del equipo.
  3. El juego se repite en dos ocasiones para que cada equipo realice las dos actividades.

### **13. Nombre: Arrancada y llegada**

Objetivo: Ejercitar la carrera de reacción.

Método: Juego

- Materiales: Cronómetro, conos, silbato.
- Organización: Se forman dos equipos (A y B) con igual número de alumnos; se traza una línea en el terreno, detrás de esta a una distancia no mayor de 5 metros, se traza una línea de salida donde se situaran los equipos numerados en forma corrida cada uno.

Metodología:

- El profesor da las voces "a sus marcas", "listos" y mencionará un número. Los corredores salen tratando de llegar a la línea de la meta y el que llegue primero obtiene un punto para su equipo y así sucesivamente. Ganará el equipo que más puntos acumula.
- Reglas:
  1. Deben correr los números que el profesor llame.
  2. Cada competidor que gane obtiene un punto para su equipo.
  3. Gana el equipo que más punto acumule.

#### **14. Nombre: Relevé combinado de carrera de velocidad y obstáculos**

Objetivo: (coordinación, velocidad).

Método: Juego

- Descripción:

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala una calle, de 40m aproximadamente de longitud, y 2,50 m de ancho. Se divide el terreno marcado, en dos andariveles de 1,25m cada uno (ver dibujo).

En uno de los andariveles, se ubican 4 obstáculos, de una altura de entre 30cm y separados entre sí, alrededor de 6m – 8m., según la categoría (ver dibujo).

La otra calle, sin obstáculos.

Los integrantes del equipo, se ubican enfrentados, mitad y mitad, en los extremos de cada recorrido, que estarán claramente señalados. (Conos, mástil, etc.).

Metodología:

- La prueba consiste en una carrera de relevos.

Comienza, cuando uno de los integrantes del equipo, a la señal del entrenador, realiza el recorrido de ida, salvando los obstáculos. Este participante, al llegar al extremo, entrega a su compañero un testimonio (toc-toc, anillo, cinta, etc.), y se coloca al final de la cola de ese grupo. El alumno que toma el testigo, ahora corre, a toda velocidad hacia sus compañeros (vuelta), y le entrega el testimonio.

El relevé finaliza, cuando cada participante realiza el tramo de ida (con

vallas) y el de vuelta (llanos).

Puntaje:

Gana el equipo, que logra el menor tiempo en realizar el recorrido completo.

Personal:

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo.

Estas personas tienen las siguientes tareas:

A: realizar la largada y velar para que los obstáculos se encuentren en su lugar.

B: Tomar el tiempo y registrarlo en la planilla de registro.

Necesidades:

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

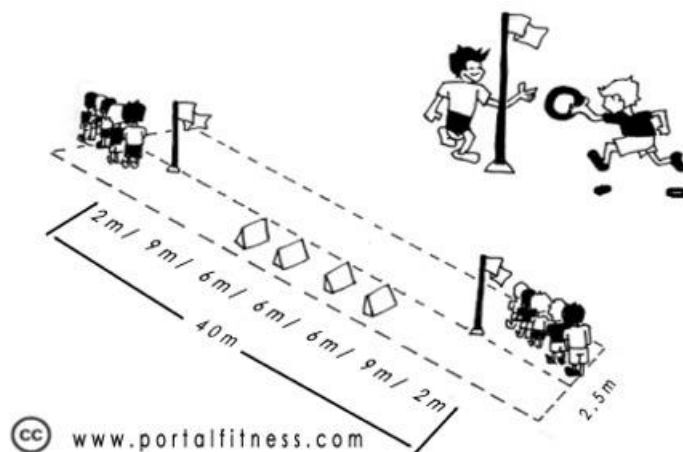
1. 1- cronómetro.
2. 1- Planilla de registro.
3. 4- vallas de alrededor de 0,40m – 0,50m de alto, con una distancia de 6 m. entre ellas.
4. 2- marcadores/mástiles de bandera, conos, etc., para señalar la largada / llegada.
5. 1- testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).

NOTA: Los obstáculos o vallas deben de ser de materiales que no ofrezcan peligro, que no sean contundentes, y ubicados de manera tal, que si son “chocados” por los niños, no produzcan la caída de los mismos.

Podemos “fabricar” los obstáculos para cumplir con los requisitos mencionados anteriormente, con materiales económicos y de fácil adquisición. Por ejemplo:

\* Colocar cajas de zapatos/zapatillas vacías, apiladas.

- \* Colocar planchas de goma espuma, formando un triángulo.(ver dibujo).
- \* Colocar 2-3 ladrillos apilados a cada lado y sobre esto una rama.
- \* Colocar pelotas medicinales y sobre ellos varillas de madera.
- \* Colocar bancos bajos y sobre ellos ramas.
- \* Clavar en el suelo bastones y unirlos con lana.
- \* Utilizar un armazón de las vallas, determinando la altura con un hilo.
- \* Colocar dos bastones en el suelo y sobre ellos una madera apoyada.
- \* Colocar bastones en el suelo, verticalmente, con clavos a los costados dando las diferentes alturas donde se colocarán las ramas o hilos. Etc.



#### 15. Nombre: Carrera de Velocidad / en Slalom:

Objetivo: (coordinación, velocidad).

Método: Juego

Características:

Relevos combinando carrera de velocidad Slalom.

- Descripción:

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala una calle, de 40m aproximadamente de longitud, y 2,50 m de ancho.

Se divide el terreno marcado, en dos andariveles de 1,25m cada uno (ver dibujo).

En uno de los andariveles, se ubican 4 banderines (mástiles), separados entre sí, alrededor de 8m. La otra calle, llana, sin obstáculos.

Los integrantes del equipo, se ubican enfrentados, mitad y mitad, en los extremos de cada recorrido, que estarán claramente señalados. (Conos, mástil, etc.).

#### Metodología:

- La prueba consiste en una carrera de relevos. Comienza, cuando uno de los integrantes del equipo, a la señal del entrenador, realiza el recorrido de ida, realizando un slalom, salvando los mástiles colocados a tal fin en zig-zag. Este participante, al llegar al extremo, entrega a su compañero un testimonio (toc-toc, anillo, cinta, etc.), y se coloca al final de la cola de ese grupo. El alumno que toma el testigo, ahora corre, a toda velocidad hacia sus compañeros (vuelta), y le entrega el testimonio.

El relevo finaliza, cuando cada participante realiza el tramo de ida (slalom) y el de vuelta (Velocidad.).

- Puntaje:  
Gana el equipo, que logra el menor tiempo en realizar el recorrido completo.

#### Personal:

Para una organización eficiente, se requiere de dos asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:  
A: realizar la largada y velar para que los mástiles se encuentren en su lugar.



B: Tomar el tiempo y registrarlo en la planilla de registro.

Necesidades: Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. 1- cronómetro
2. 1- Planilla de registro
3. 6- marcadores/mástiles de bandera, conos, etc. (4 para el slalom, y 1 para cada extremo)
4. 1- testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).

NOTA: Ver dibujo similar anterior. Se colocan banderas, marcadores, en vez de vallas.



**16. Nombre: Carrera de Velocidad, Vallas y Slalom**

**Objetivo:** (coordinación, velocidad).

**Método:** Juego

**Características:**

Relevos con combinación de carreras llanas, con vallas y slalom.

- Descripción:

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala un circuito, de aproximadamente 80m de extensión.

En distintos sectores del circuito, se colocan diferentes marcas, de manera que el alumno deba en determinados lugares superar obstáculos (4 vallas de 0,30-0,50 m), o realizar slalom (4 mástiles separados entre si unos 8m), o desplazarse a toda velocidad. (Ver dibujo).

Metodología:

- La prueba consiste en una carrera de relevos. Los integrantes el equipo, se colocan frente a una “colchoneta” de gimnasia, ubicados uno detrás del otros.

A la señal del entrenador, el 1º de la fila realiza un rol adelante, y comienza el recorrido del circuito. Al finalizar el mismo, entrega un testimonio a su compañero.

El relevo finaliza, cuando el último integrante del equipo realiza el recorrido completo.

- Puntaje:

Gana el equipo, que logra el menor tiempo en realizar todo el recorrido.

Personal:

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo.

Estás personas tienen las siguientes tareas:

A: Realizar la largada y controla el cambio de testigo y registra en la planilla el tiempo final.

B: Es el encargado de mantener el sector de slalom, en condiciones óptimas.

C: Se encarga que siempre los obstáculos estén correctamente ubicados.

Necesidades:

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. 1- cronómetro.
2. 1- Planilla de registro.
3. 6 - marcadores/mástiles de bandera, conos, etc. (4 para el slalom, y 1 para cada extremo).
4. 4 - vallas u obstáculos.
5. 1- testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).
6. 1- “colchoneta” de Gimnasia.

NOTA: en caso de ser posible, se pueden marcar 3 andariveles, de manera que participen 3 equipos al mismo tiempo.

Nuevas Perspectivas del Atletismo en la escuela

## **17. Nombre: Carrera de Velocidad, Vallas y Slalom**

**Objetivo:** (coordinación, velocidad).

**Método:** Juego

**Características:**

Relevos con combinación de carreras llanas, con vallas y slalom.

- **Descripción:**

En un terreno llano, con un piso adecuado (césped, tierra, parque, etc.) se señala un circuito, de aproximadamente 80m de extensión. En distintos sectores del circuito, se colocan diferentes marcas, de manera que el alumno deba en determinados lugares superar obstáculos (4 vallas de 0,30-0,50 m), o realizar slalom (4 mástiles separados entre sí unos 8m), o desplazarse a toda velocidad.

**Metodología:**

- La prueba consiste en una carrera de relevos. Los integrantes el equipo, se colocan frente a una “colchoneta” de gimnasia, ubicados uno detrás del otros.

A la señal del entrenador, el 1º de la fila realiza un rol adelante, y

comienza el recorrido del circuito. Al finalizar el mismo, entrega un testimonio a su compañero.

El relevo finaliza, cuando el último integrante del equipo realiza el recorrido completo.

**Puntaje:**

Gana el equipo, que logra el menor tiempo en realizar todo el recorrido.

**Personal:**

Para una organización eficiente, se requiere de tres asistentes por equipo. Estas personas tienen las siguientes tareas:

A: Realizar la largada y controla el cambio de testigo y registra en la planilla el tiempo final.

B: Es el encargado de mantener el sector de slalom, en condiciones óptimas.

C: Se encarga que siempre los obstáculos estén correctamente ubicados.

**Necesidades:**

Para el contralor de la prueba se necesita los siguientes elementos:

1. 1- cronómetro.
2. 1- Planilla de registro.
3. 6 - marcadores/mástiles de bandera, conos, etc. (4 para el slalom, y 1 para cada extremo).
4. 4 - vallas u obstáculos.
5. 1- testimonio (aro, toc-toc, cinta de color, etc.).
6. 1- “colchoneta” de Gimnasia.

NOTA: en caso de ser posible, se pueden marcar 3 andariveles, de manera que participen 3 equipos al mismo tiempo.