



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**TEMA:**

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**AUTOR:**

AQUINO CASTILLO DIEGO LEONIDAS

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**OCTUBRE– 2015**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y**  
**RECREACIÓN**

**TEMA:**

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**AUTOR:**

AQUINO CASTILLO DIEGO LEONIDAS

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**OCTUBRE – 2015**

La Libertad, 21 Julio de 2015

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación “**ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016**”, elaborado por el señor AQUINO CASTILLO DIEGO LEONIDAS, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito aclarar que el Trabajo de Titulación, ha sido revisado y corregido lo apruebo en todas sus partes, porque reúne los requisitos y méritos suficientes, para ser sometido a la evaluación del Tribunal.

**Atentamente,**

---

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**TUTORA**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Yo, AQUINO CASTILLO DIEGO LEONIDAS, portador de la cédula de ciudadanía N°0928628601, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación, en calidad de autor del trabajo de investigación con el tema: “**ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016**”, declaro que este trabajo de investigación es de mi autoría, que este trabajo es original y no ha sido previamente presentado, que se ha citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen el derecho de autor.

**Atentamente,**

---

**DIEGO LEONIDAS AQUINO CASTILLO**  
**C.I. N° 0928628601**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Ms.C.  
**DECANA DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E  
IDIOMAS.**

---

Lcda. Laura Villao Laylel, Ms.C.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C.  
**PROFESORA TUTORA**

---

Lcdo. Luis Mazón Arévalo, Ms.C.  
**PROFESOR DEL ÁREA**

---

Abg. Joe Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mis padres Pablo y Mercedes que son ejemplos a seguir por su lucha constante a pesar de las dificultades económicas, por sus consejos y apoyo incondicional que ha sido fundamental en mi vida.

A mis suegros Héctor y Nelly por su gran apoyo afectivo brindándome siempre su confianza y gran aprecio, siendo como mis segundos padres aconsejándome y guiándome en todo.

A mi esposa Jessica la mujer de mi vida que ha estado en todo momento apoyándome siempre en todo con su amor sincero y ayuda incondicional.

A la niña de mis ojos Nicole que ha sido mi inspiración para esforzarme día a día y ser constante en todo lo que realizo.

***DIEGO.***

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por todas las bendiciones recibidas, por la fortaleza y su compañía incondicional, sin él esto no fuera posible.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos en beneficio al desarrollo de nuestra región y país.

A los directivos y docentes de la Unidad Educativa Rubira por haberme dado la confianza y oportunidad de realizar mi proyecto de tesis de manera exitosa.

A todos los docentes de mi etapa estudiantil que gracias a sus conocimientos y orientaciones han sido fundamental para mi formación académica.

A mi Tutora de Tesis, Econ. Tatiana Enríquez Rojas, que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este magnífico trabajo de titulación.

***DIEGO.***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
PORTADILLA.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	xvi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xviii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	5
EL PROBLEMA.....	5
1.1 TEMA.....	5
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.2.1.- Contextualización.....	7
1.2.2.- Análisis crítico.....	8
1.2.3.- Prognosis.....	10
1.2.4.- Formulación del problema.....	11



1.2.5.- Preguntas directrices. ....	11
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación. ....	12
1.3.- Justificación .....	13
1.4.- OBJETIVOS. ....	15
1.4.1.- Objetivo general.....	15
1.4.2.- Objetivos específicos. ....	15
CAPÍTULO II .....	16
MARCO TEÓRICO.....	16
2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS. ....	16
2.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. ....	17
2.2.1.- Fundamentación Filosófica.....	19
2.2.2.- Fundamentación Psicológica. ....	19
2.2.3.- Fundamentación Pedagógica .....	20
2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES. ....	21
2.3.1.- Los principios .....	22
2.3.1.2.- Periodo de formación básica de los estudiantes de preparatoria .....	24
2.3.1.3.- Características de los estudiantes de preparatoria.....	24
2.3.2.- Conceptos .....	26
2.3.3.- Capacidades Coordinativas en los estudiantes de preparatoria. ....	28
2.3.4.- Capacidades coordinativas especiales para el desarrollo de habilidades y capacidades en el atletismo .....	28
2.3.4.1.- Capacidad de orientación.....	29
2.3.4.2.- Capacidad de equilibrio. ....	29

2.4.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	30
2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador .....	30
2.4.2.- Plan Nacional de Buen Vivir .....	31
2.5.- HIPÓTESIS .....	31
2.6.- VARIABLES .....	32
2.6.1.- Variable Independiente .....	32
2.6.2.- Variable Dependiente .....	32
2.7.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	33
CAPÍTULO III.....	35
METODOLOGÍA .....	35
3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO.....	35
3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN. ....	36
3.2.1.- Investigación de campo. ....	36
3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica. ....	36
3.2.3.- Investigación experimental.....	36
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN. ....	37
3.3.1.- Exploratoria. ....	37
3.3.2.- Descriptiva.....	37
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA. ....	37
3.4.1.- Población. ....	37
3.4.2.- Muestra .....	38
3.5.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. ....	38
3.5.1.- Métodos teóricos.....	38

3.5.1.1.- Histórico-Lógico:.....	38
3.5.1.2.- Inductivo-Deductivo. ....	38
3.5.1.3.- Análisis-Síntesis. ....	38
3.5.2.- Métodos empíricos.....	39
3.5.2.1.- Encuesta. ....	39
3.5.2.2.- Entrevista. ....	39
3.5.2.3.- Guía de observación.....	39
3.5.2.4.- Matemático estadístico. ....	39
3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	40
3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN. ....	40
3.7.1.- Determinación de la situación.....	40
3.7.2.- Búsqueda de información. ....	41
3.8.- ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. ....	41
3.8.1.- Encuesta realizada a los docentes de Educación Física.....	41
3.8.1.1.- Conclusión General de la encuesta. ....	49
3.8.2.- Análisis de la entrevista. ....	50
3.8.3.- Guía de observación en el dominio motriz. ....	51
3.8.3.1.- Valoración de los indicadores de la guía de observación. ....	52
3.9.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONEs. ....	53
3.9.1.- Conclusiones.....	53
3.9.2.- Recomendaciones. ....	54
CAPÍTULO IV.....	56
PROPUESTA.....	56

4.1. DATOS INFORMATIVOS.....	56
4.1.1. Tema:.....	56
4.1.2. Institución.....	56
4.1.3. Ubicación.....	56
4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución.....	56
4.1.5. Equipo técnico responsable.....	56
4.1.6. Beneficiarios.....	56
4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	57
4.3.- JUSTIFICACIÓN.....	58
4.4.- OBJETIVOS.....	59
4.5.- FUNDAMENTACIÓN.....	59
4.6.- METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	60
4.6.1.- Métodos de enseñanza que debe saber el docente.....	60
4.6.2.- Estructura para la impartición del atletismo básico.....	61
4.6.2.1.- La estructura de la clase.....	61
4.6.3.- Aspectos por los cuales se debe de enseñar el atletismo básico.....	63
4.6.3.1.- Caminar.....	63
4.6.3.2.- Correr.....	63
4.6.3.3.- Saltar.....	64
4.6.3.4.- Lanzar y atrapar.....	64
4.6.3.5.- Ejercicios de organización y control.....	65
4.6.3.6.- Halar, empujar y trasportar.....	66
4.6.3.7.- Equilibrio.....	66

4.6.3.8.- Flexibilidad .....	66
4.6.4.- Contenidos del atletismo básico que debe aplicar el docente.....	66
4.6.4.1- Fases de las Actividades Físicas Generales .....	68
4.6.4.1.1.- Primera Fase .....	68
4.6.4.1.2- Sugerencias de juegos pre-deportivos.....	69
4.6.4.2.1.- Segunda Fase .....	74
4.6.4.2.2- Sugerencias de actividades físicas deportivas .....	77
4.7.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. ....	85
4.7.1.- Conclusiones generales.....	85
4.7.2.- Recomendaciones. ....	86
CAPÍTULO V .....	87
MARCO ADMINISTRATIVO .....	87
5.1.- RECURSOS.....	87
5.1.1.- Institucionales. ....	87
5.1.2.- Humanos. ....	87
5.1.3.- Materiales.....	87
5.1.4.-Financiamiento.....	88
MATERIAL DE REFERENCIA.	
1.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	91
2.- BIBLIOGRAFÍA. ....	92
ANEXOS.	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.-Variable dependiente. ....	33
Tabla 2.-Variable independiente. ....	34
Tabla 3.- Conocimientos sobre las tendencias de Educación Física.....	42
Tabla 4.-Conocimiento de las características y generalidades del atletismo. ....	43
Tabla 5.- Dominio de métodos para la enseñanza del atletismo.....	44
Tabla 6.-Conocimiento de los métodos de enseñanza del atletismo.....	45
Tabla 7.-Conocimiento de los componentes de la planificación de una clase. ....	46
Tabla 8.-Conocimiento del tiempo para cada una de las partes de la clase. ....	47
Tabla 9.-Conocimiento de las características motrices de los estudiantes.....	48
Tabla 10.- Guía de observación. ....	51
Tabla 11.- Partes principales de una planificación según Costés (1993).....	62
Tabla 12.- Recursos humanos. ....	88
Tabla 13.- Presupuesto operativo. ....	89
Tabla 14.- Movilización y comunicación.....	90
Tabla 15.- Total de gastos. ....	90
Tabla 16.- Cronograma.....	91

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.- Conocimientos sobre las tendencias de la Educación Física.....	42
Gráfico 2.- Conocimiento de las características y generalidades del atletismo ....	43
Gráfico 3.-Dominio de métodos para la enseñanza del atletismo.....	44
Gráfico 4.-Conocimiento de los métodos de enseñanza del atletismo.....	45
Gráfico 5.-Conocimiento de los componentes de la planificación de una clase...	46
Gráfico 6.-Conocimiento del tiempo para cada una de las partes de la clase.....	47
Gráfico 7.-Conocimiento de las características motrices de los estudiantes.....	48

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1.- Actividades Físicas Generales. ....	67
Ilustración 2.- Corre más que la pelota .....	69
Ilustración 3.- Corre más que la pelota. ....	69
Ilustración 4.- Cambia de lugar. ....	70
Ilustración 5.- Cambia de lugar. ....	70
Ilustración 6.- Mar y arena. ....	71
Ilustración 7.- Mar y arena .....	71
Ilustración 8.- Salta igual que la pelota .....	72
Ilustración 9.- Lanza la pelota .....	73
Ilustración 10.- Lanza la pelota .....	73
Ilustración 11.- Pelota por el túnel .....	74
Ilustración 12.- Carrera elevando muslo .....	78
Ilustración 13.- Carrera golpeando los glúteos .....	78
Ilustración 14.- Carrera con extensión de pie.....	78
Ilustración 15.- Pasos normales en línea recta .....	78
Ilustración 16.- Carrera rápida en línea recta .....	79
Ilustración 17.- Tipos de arrancada .....	79
Ilustración 18.- Tipos de arrancada .....	79
Ilustración 19.- Pase del testigo en el lugar.....	79
Ilustración 20.- Pase del testigo caminando .....	80
Ilustración 21.- Pase del testigo con carrera lenta.....	80



Ilustración 22.- Pase del testigo con carrera lenta.....	80
Ilustración 23.- Saltos con carrera previa.....	81
Ilustración 24.- Saltos con carrera previa.....	81
Ilustración 25.- Saltos de diferentes formas con carrera previa sobre el listón....	81
Ilustración 26.- Saltos de diferentes formas con carrera previa sobre el listón....	81
Ilustración 27.- Saltos con ambos pies.....	81
Ilustración 28.- Carrera elevando los muslos.....	82
Ilustración 29.- Carrera progresiva con zancadas largas.....	82
Ilustración 30.- Carrera en línea recta y posteriormente curva .....	82
Ilustración 31.- Carrera en línea recta y posteriormente curva .....	82
Ilustración 32.- Imitación del despegue con un paso .....	83
Ilustración 33.- Imitación del despegue con un paso y caída a la colchoneta.....	83
Ilustración 34.- Imitación del despegue con un paso y caída a la colchoneta.....	83
Ilustración 35.- Saltar desde el lugar, lanzando las piernas al frente .....	83
Ilustración 36.- Saltar desde el lugar, lanzando las piernas al frente .....	83
Ilustración 37.- Saltar desde una pequeña elevación hacia la colchoneta.....	84
Ilustración 38.- Salto de lado con carrera previa.....	84
Ilustración 39.- Saltos de espalda con carrera previa.....	84



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**Tema:**

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016”.

**Autor:** Diego Leonidas Aquino Castillo.

**Tutora:** Econ. Tatiana Enríquez Rojas, Ms.C.

**RESUMEN**

El deporte y las actividades físicas generales gozan de gran importancia en la vida del hombre, pues influyen positivamente en su desarrollo, brinda satisfacción persona, mejora la capacidad de trabajo, contribuye a una mejor salud y proporciona las condiciones físicas favorable para la práctica del atletismo básico. La Educación Física es la base que estimula efectivamente los procesos de aprendizaje e interaprendizaje en la Educación General Básica, por lo tanto, se considera importante e indispensable que la misma ofrezca posibilidades para que los estudiantes de preparatoria puedan adquirir un desarrollo armónico de sus habilidades y capacidades tanto básicas como deportivas, en correspondencia con el desarrollo físico, cognitivo y social, por eso, en la Unidad Educativa Rubira el atletismo básico, va direccionado a elaborar un plan de acciones para la inserción de contenidos en las clases de Educación Física Deportes y Recreación influenciada a elevar la enseñanza, la cual es fundamental en el proceso de desarrollo en edades tempranas, divulgando y popularizando la práctica del atletismo y su instrucción básica, la misma que está constituida por principios, fundamentos, procesos de enseñanza-aprendizaje y las características propias de las edades para desarrollar un trabajo óptimo, sustentado en autores que convalidan los métodos de aplicación a través de soluciones teóricas-prácticas que incluyen métodos, medios y procedimientos, reforzando una vez más la calidad de educación y sobre todo la formación integral de los estudiantes.

**Palabras Claves:** atletismo, métodos, procedimientos, principios, estudiantes.

## INTRODUCCIÓN

El atletismo es una especialidad deportiva que une los movimientos naturales, evolucionado por el dinamismo competitivo y el uso de métodos que proporcionan el desarrollo de las capacidades físicas alcanzadas como consecuencia del fenómeno educativo y formativo, marcando una debida influencia en la interacción del medio sobre el organismo del hombre como ente social.

Para eso, es ineludible referir las nuevas tendencias educativas y formativas en los estudiantes de preparatoria, contrastando una debida iniciación del atletismo como deporte en edades tempranas, el mismo que debe ir acompañado del trabajo multilateral para garantizar un mejor rendimiento deportivo en la Unidad Educativa Rubira, creando bases sólidas para el futuro del alto rendimiento atlético.

En los tiempos modernos el rey de los deportes nombrado así por la (IAAF) Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, apunta a la optimización del rendimiento deportivo desde la iniciación en el atletismo, adquiriendo mayor importancia para mejoría en los escenarios deportivos, introduciendo el deporte por medio de actividades físicas generales, cumpliendo con la adaptabilidad del organismo de los estudiantes.

La infancia es el periodo particularmente apropiado para el desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el cual se refuerza los factores que

determinan el rendimiento físico-deportivo, contribuyendo con el proceso de formación fisiológica, psicológica y psicomotriz, tomando participación de los principios metodológicos en la Educación Física y el Deporte.

En ello, se puede decir que muchos axiomas no son cumplidos dentro de las clases dejando por medio la falta de utilidad del atletismo como base de los demás deportes, por eso se hace referencia a las actividades físicas generales dando participación al crecimiento, formación y desarrollo del organismo, involucrando pequeños esfuerzos en el que los estudiantes tengan un proceso de iniciación al atletismo básico.

Una de las características trabajadas en esta investigación es el enfoque a los cambios del desarrollo motor, ya que al adquirir las habilidades motrices básicas como: caminar, correr, saltar, trepar, lanzar y atrapar son propios del proceso de maduración biológica las cuales deben ser trabajadas para reforzar la relación espacio-temporal reflejada en sus movimientos.

Para eso el atletismo básico es la vía para potenciar el dominio de acciones motrices y conocer diversos tipos de movimientos, buscando mejorar las acciones espacio-temporal en la realización de los desplazamientos hacia diferentes direcciones utilizando distintos ritmos y el aprovechamiento del equilibrio y la relación óculo-manual-encéfalo-giro.

Es de gran importancia mencionar que la investigación aborda las carreras, los saltos y los lanzamientos, modificados y contextualizados para los estudiantes de preparatoria, constituyendo la práctica sistemática del atletismo, haciendo énfasis

en el proceso de enseñanza desde la teoría y la práctica de la Educación Física y el Deporte, en el cual el docente efectúa los movimientos atendiendo a las aptitudes motrices y psicomotrices de los estudiantes de manera individual o grupal.

Un hecho que cabe recalcar, es que el atletismo en la Educación Física y el Deporte logra la educación integral de los estudiantes, pues genera la unificación y la socialización del niño como sujeto de manera progresiva, mostrando competitividad en las actividades deportivas en la cual involucra sus destrezas y desenvolvimientos eficaces ante los planes de clases.

Por consiguiente se muestra el volumen de conocimientos provenientes de los argumentos científicos el cual está compuesto de teorías referentes al atletismo básico y la ontología plasmada en la Unidad Educativa Rubira, posibilitando la formación multilateral de los estudiantes de preparatoria, contribuyendo al sistema de conocimientos, habilidad y hábitos deportivos en las edades tempranas.

A continuación se dará una breve introducción de los capítulos a desarrollar los cuales están sustentados durante el proceso investigativo:

**Capítulo I:** Consiste en la serie de elementos referentes al marco conceptual denotando el tema de investigación constituido por el planteamiento del problema, los cuales garantizan el desarrollo investigativo, la contextualización destacando los estudios pertinentes de varios autores para los lineamientos científicos durante el proceso, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis para rendir cuenta a los pronósticos científicos esperados y la justificación que es la que da sustento al planteamiento del problema.

**Capítulo II:** Se pondrá de manifiesto el marco teórico, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas filosóficamente por temas anteriormente ya estudiados con categorías de base legal.

**Capítulo III:** Se especificará los métodos y técnicas aplicados para puntualizar los problemas provenientes de la falta de aplicación del atletismo básico en los estudiantes de preparatoria, en el cual intervienen los docentes y directores de la institución, mostrando la proyección para sustentar las debilidades y garantizar las fortalezas.

**Capítulo IV:** Se detalla la propuesta, la cual está constituida por bases metodológicas apropiadas para la práctica del atletismo básico en los estudiantes de preparatoria, junto a los argumentos validados en la teoría científica y desarrollada en el Capítulo II, dando sustento a los problemas vivenciados en el Capítulo III y creando aportes teóricos prácticos para las edades tempranas, el cual fortalece el deporte.

**Capítulo V:** Se especifica el detalle de los recursos utilizados en los tres momentos investigativos: antes, durante y después de la aplicación, dejando en claro que los recursos son proporcionados por el autor de esta investigación tomando en cuenta lo siguiente: institucionales, humanos, materiales y económicos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA.**

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016”.

### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

El desconocimiento de la Educación Física marca las dificultades en la conceptualización del mismo, perdiendo la orientación pedagógica y la realización tangible de lo que el cuerpo y la mente pueden llegar a hacer, limitando los aspectos etimológicos y las orientaciones en las acciones físicas de quienes lo aplican o de quienes lo practican, disminuyendo en cierto grado el impacto deportivo desde la cultura educativa.

Uno de los conflictos en el contexto ecuatoriano y la Educación Física, es que no se matizan ni delimitan las diferencias en el deporte y en las acciones educativas, evidenciando la falta de utilización de las destrezas, desorientando el valor formativo que encierra la práctica del atletismo en las horas de clases, teniendo como resultado una cultura popular ambigua en el conocimiento general y básico sobre los deportes.

En lo mencionado anteriormente las actividades físicas generales toman participación dentro de las jornadas de clases destacando los deportes como el fútbol y el básquet, sin embargo no son potenciados desde la base del atletismo en el cual involucra los movimientos más finos a los más complejos y la participación de planos y ejes musculares que conllevan a realizar ciclos de movimientos simples o complejos. Además el atletismo es un deporte complejo que abarca: conceptos, métodos y tareas de enseñanzas y se estructura de acuerdo a las planificaciones planteadas por el docente.

Por otro lado, en la Unidad Educativa Rubira los docentes en minoría no cumplen las normativas basadas en el currículo de Educación Física, evidenciando la falta de conocimiento y preparación por lo que se refleja en los bajos niveles de estimulación de las habilidades y capacidades físicas.

En ello se puede destacar que autores como: BETANCOURT, L. (1991) menciona la importancia de la práctica deportiva en el ámbito escolar así como también, la importancia de la adaptación planteada por PLATONOV, V. N. (1991) los cuales son un complemento esencial para facilitar una debida planificación, incluyendo las actividades físicas generales para introducir el atletismo como modalidad habitual.

La (IAAF) Asociación Internacional de Federaciones Atléticas, menciona los factores contribuyentes y la preocupación en la formación de futuros atletas, debido a que los docentes reflejan escasos conocimientos del atletismo en edades tempranas (preparatoria, niños de 5 a 6 años) siendo una debilidad el poder



cumplir de manera objetiva los enfoques del deporte, por eso es necesario introducir el atletismo básico mediante actividades físicas generales.

### **1.2.1.- Contextualización.**

Tomando como núcleo teórico, la relevancia de los postulados de la Escuela Socio Histórico Cultural Vigotsky acerca de la importancia de la comprensión en la teoría de la zona de desarrollo próximo la cual apunta hacia el carácter socialmente interactivo de actividades físicas generales y la apropiación de la introducción al atletismo.

Para las organizaciones deportivas básicas se tomará como referencia los apuntes de ROGELIO, M. D. (1998), los cuales proporcionan la diferenciación de los procesos en la práctica de la actividad física y el deporte; también se dará solvencia al grupo de necesidades asociadas directamente a la introducción del atletismo básico.

En el campo de la Educación Física y la iniciación de los deportes se cita los argumentos teóricos del trabajo en el escenario deportivo, en el cual se resalta que **“es necesario buscar un camino que permita encontrar a la Educación Física su propia pertinencia, independientemente de los modismos por los que atraviesan las prácticas corporales en su conjunto”** (BLÁZQUEZ, D. 1988, pág. 45-67), tomando en cuenta que en esta investigación los objetivos compuestos depende en gran medida de las exigencias actuales de la sociedad determinando en cierto sentido el nivel de desarrollo en el atletismo básico y su introducción.

Al mencionar a BLAQUEZ, D. (1988), citado por Alejandro López en su ideología deduce “el llamado deporte para todos trata de promover la práctica del deporte con un fin recreativo, con actividades muy variadas al aire libre y en diversos escenarios” viéndose reflejado la tendencia hacia el deporte y la educación del atletismo en su introducción en la Unidad Educativa Rubira.

### **1.2.2.- Análisis crítico.**

La práctica de las actividades físicas han sido una de las constantes del comportamiento humano, en el cual involucra las manifestaciones culturales, ideológicas y políticas, produciendo diferentes formas para ser expresados de acuerdo a la necesidad y demanda de quienes lo practiquen, viéndose como medio multilateral para la preparación de diversas especialidades, dicho esto, el atletismo es la base de los deportes, ya que involucra las prácticas referentes a los saltos, las carreras y los lanzamientos, solventado por métodos y medios idóneos para la población a la cual se enfoca, teniendo en cuenta que el objeto de estudio de la Educación Física es el cuerpo humano, ya que se realiza estudios anatómicos, fisiológicos y biomecánicos, mostrados en actitudes y aptitudes.

Dentro de los factores psicoeducativos, los estudiantes de preparatoria juegan un papel importante, teniendo al docente como facilitador de las condiciones, es decir, que los estudiantes puedan tomar decisiones y descubrir a través del movimiento propio su aprendizaje; teniendo la psicomotricidad, la psicocinética y la expresión corporal como tendencia integral a las actividades físicas generales.

La psicomotricidad tiene gran importancia en la realización de las actividades físicas, ya que son la vía de aprendizaje psicomotor, en ello autores como: PICQ, L & VAYER, P. (1969) Citado por Alejandro López define “la acción pedagógica y psicológica que utilizan los medios de la Educación Física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño”, detallando que el accionar de distintas actividades en edades tempranas, amplía los conocimientos y desarrollos físicos, psicológicos y educativos a más de tener conciencia y control en el cuerpo, así como la relación paralela entre la conciencia del mundo y de sí mismo.

Se toma como referencia los enfoques ideológicos de la (UNESCO), (1996, pág. 167), detallado por la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, en el capítulo dedicado al personal docente: “Nunca se insistirá demasiado en la importancia de la calidad de la enseñanza y, por ende, del profesorado (...) Así pues, mejorar la calidad y la motivación de los docentes debe ser una prioridad en todos los países”, en el cual se aprecia la Educación Física como connotación dinámica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje y el docente como mediador y potenciador del atletismo en la enseñanza preparatoria.

Se puntualiza que la superación de cada docente y la preparación específica en las clases de Educación Física y Deportes es un elemento esencial y pedagógico para descubrir problemáticas, las cuales deben ser solventadas desde un carácter multifactorial, validando de manera intrínseca los procesos y aportes teóricos-prácticos, manifestando la formación y la preparación del docente el cual deberá establecer un conjunto de teorías, leyes y principios.

Como iniciativa propia toma la epistemología de la Educación Física y el Deporte para introducir el atletismo en los estudiantes de preparatoria, en el cual se trabaja una parte del movimiento humano donde se desglosan los enfoques interdisciplinarios, estructurales y la relación física educativa, permitiendo integrar las carreras, saltos y lanzamientos dentro de las clases, involucrando las acciones motrices de los estudiantes, al igual que la actividad físico deportiva, enriqueciendo los conocimientos de quienes lo practican y quienes lo ejecutan.

### **1.2.3.- Prognosis.**

Las orientaciones físico educativas de esta investigación, se desarrollan con el fin de introducir el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, dando importancia a la Educación Física y Deporte, con particular énfasis en el atletismo, brindando la atención adecuada y necesaria para el transcurso indagatorio, en eso se verificará la implicación y los beneficios deportivos, el desarrollo de las cualidades, actitudes, aptitudes, habilidades y capacidades, favoreciendo al deporte de la institución y al atletismo en particular.

También se tomará acciones en la disminución del déficit de instrucción profesional en los docentes de Educación Física existente en el Ecuador, ya que no cuentan con un programa orientado hacia la Educación Física y el Deporte, aún menos en el atletismo básico y su introducción en la enseñanza preparatoria en las Unidades Educativas, para eso se propondrá esquematizar las teorías referentes al atletismo básico para crear aportes teóricos-prácticos para su introducción de manera específica.

De igual manera las actividades físicas generales involucran los movimientos referentes a la multiplicidad y conjunto de acciones físicas relacionadas con el movimiento humano de manera natural, pero con los rasgos específicos de las diferentes manifestaciones propias de la actividad competitiva del atletismo como lo son: carreras las cuales están compuestas por distancias cortas, los relevos, resistencia y el pase de vallas, en los saltos están involucrados procesos básicos del salto de longitud y el salto de tijera, en los lanzamientos, las variantes con pelotas y la impulsión de la misma con su debida distribución, desplazamientos, métodos, medios de enseñanza y la utilización de la terminología adecuada.

#### **1.2.4.- Formulación del problema.**

¿Cómo introducir el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2015 - 2016?

#### **1.2.5.- Preguntas directrices.**

1. ¿Cuáles son los métodos que se deben aplicar para introducir el atletismo básico?
2. ¿Qué características físicas presentan los estudiantes de preparatoria?
3. ¿Qué sugerencias se deberán considerar con los estudiantes de preparatoria en la etapa y período que se encuentran?
4. ¿Cuál es la vía más adecuada para que el estudiante de preparatoria conozca del atletismo y sus generalidades?
5. ¿Cuáles son los conocimientos básicos que deberá saber el docente?

### **1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.**

**Propuesta:** Actividades Físicas Generales.

**Campo:** Introducción al atletismo básico.

**Área:** Educación Física, Deportes y Recreación.

**Aspecto:** Estudiantes de preparatoria.

**Tema:** Actividades Físicas generales para la introducción al atletismo básico en estudiantes de preparatoria.

**Problema:** Falta de aplicación del atletismo como iniciación al deporte básico.

**Delimitación temporal:** Desarrollo de la propuesta durante el periodo académico 2015-2016 en las clases de Educación Física y Deporte.

**Delimitación poblacional:** 21 estudiantes de preparatoria.

**Delimitación espacial:** Canchas del nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira.

**Delimitación contextual:** El objeto de estudio de la investigación se llevó a cabo en los horarios de la mañana en las clases de Educación Física, dentro de la Unidad Educativa Rubira.

**Objeto de estudio:** El proceso de preparación física general para la introducción al atletismo básico.

### **1.3.- JUSTIFICACIÓN**

Los estudios pertinentes van realizados hacia el interés en la difusión de la modalidad deportiva llamada atletismo, para ser impartida en las Unidades Educativas ya que la inclinación a la práctica en edades tempranas mejorará y desarrollará las habilidades motrices utilizadas en cada una de las clases.

Teniendo en cuenta las dificultades presentadas, los estudios van dirigidos a impartir la introducción del atletismo en el año lectivo 2015 - 2016 en la Unidad Educativa Rubira, contando con los fundamentos del atletismo y sus modalidades básicas para ser aplicadas. La diversidad de enseñanza al momento de impartir las clases, estarán guiadas por el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y el Deporte, corroborando los beneficios y las innumerables posibilidades que atrae la práctica del atletismo en edades iniciales.

Es por eso que el atletismo es considerado dentro de esta investigación un deporte de referencia internacional, el que tiene como sustento las adecuaciones y adaptaciones para los estudiantes de preparatoria que asisten a la Unidad Educativa Rubira, dando importancia a los aportes que el docente debe saber aplicar dentro del campo práctico así como la sistematicidad de la actividad deportiva, además de que el conocimiento teórico cognitivo es necesario para un buen desempeño.

En su carácter más general los estudios de ROLOFF, G. (1995) se enfocan en el conocimiento paulatino de la naturaleza y las relaciones entre el tiempo y espacio, las mismas que permiten precisar y transformar el ideal entre el entorno social y

educativo, profundizando los hechos y fenómenos en los escenarios deportivos, marcando particular énfasis en la introducción de dicho deporte.

Como principales métodos y vías de accesos a la introducción del atletismo están los juegos pre-deportivos, los cuales son modificados y contextualizados para el uso de esta investigación, teniendo como principal autor a ARNDT, L. (2006), el cual inspira a caracterizar las etapas y la selección de las actividades orientadas para desempeño docente educativo.

También se estructura los procesos y manifiestos dentro del juego, enunciando el área de conocimiento, la voluntad y los rasgos volitivos, refiriéndose a las acciones biológicas en las cuales actúa el cuerpo y su conjunto de acciones, implicando los planos musculares, combinados de manera inteligente y el trabajo en función del equilibrio físico total.

Como teoría y metodología de entrenamiento deportivo se tomará en consideración los modelos tradicionales y las leyes que rigen al proceso de formación deportiva, en el cual, las bases están enfocadas a los elementos de MATVEEV. I. (1964), el mismo que desglosa conceptos totales en la periodización del entrenamiento para planificar las actividades físicas generales.

Por otro lado las etapas que plantea FORTEZA, (1998), son de gran importancia para dirigir a los estudiantes de preparatoria en la orientación deportiva mediante la introducción del atletismo, enmarcada en la constante preparación para desarrollar las habilidades y capacidades físicas a largo plazo en una disciplina o especialidad deportiva.



Una vez más esta investigación da sustento a las tendencias educativas en la Educación Física y el Deporte en el cual se realiza de manera específica en una población determinada, mostrando énfasis en la introducción del atletismo como deporte, tomando en consideración las actividades físicas generales y los autores mencionados durante el proceso investigativo, el cual es parte de la formación básica, dividida en: preparación previa y la especialización inicial.

#### **1.4.- OBJETIVOS.**

##### **1.4.1.- Objetivo general.**

Diseñar una propuesta de actividades físicas generales para la introducción al atletismo básico en los estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena.

##### **1.4.2.- Objetivos específicos.**

- Identificar los fundamentos teóricos referidos a la iniciación del atletismo básico.
- Determinar las características físicas de los estudiantes de preparatoria.
- Seleccionar actividades físicas generales para la introducción al atletismo básico.
- Aplicar los pasos metodológicos del atletismo básico en las diferentes actividades.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- INVESTIGACIONES PREVIAS.**

Las actividades físicas generales involucran una serie de acciones, las cuales deben estar debidamente estructuradas como base para la introducción del atletismo básico, para ello se fundamenta desde varias aristas las cuales conllevan a los estudios pertinentes del entrenamiento deportivo, en ello se caracterizará la especificidad de los ejercicios y su contenido.

Las indagaciones previas sobre el ejercicio y los procesos para llevar a cabo una preparación, describen a las actividades físicas como el origen del entrenamiento, demostrando de manera simplificada la educación en las acciones deportivas en el proceso de enseñanza y aprendizaje multifacético, entendido así por un sistema de preparación de un deporte en específico el cual se refleja en las actividades físicas generales.

En lo mencionado anteriormente, autores como: MATVEEV. I. (1964), FORTEZA, (1998), GARCÍA, M. (1996), abordan la temática del entrenamiento deportivo ejemplificando su estructura, las planificaciones y los contenidos desde la formación básica, considerando además, la etapa en la que se encuentre el estudiante, así como, los rasgos más característicos que un docente debe conocer y manejar ante una planificación.

Por otro lado los estudios pertinentes de VIGOTSKY, L. (1989) representan un elemento fundamental para los enfoques psicológicos. El trabajo de Zona de desarrollo próximo va encaminado al proceso de enseñanza-aprendizaje, implicando la concepción pedagógica y el flujo de actividades en la conciencia de quien aprende, vinculada además, con el medio social del cual está sujeto. La Zona Proximal de Desarrollo (ZPD) según VIGOTSKY (1978) se define como: La distancia entre el nivel real de desarrollo-determinado por la solución independiente de problemas y el nivel de desarrollo posible, precisado mediante la solución de problemas con la dirección de un adulto o colaboración de otros compañeros más diestros.

Cabe destacar que la Educación Física en el Ecuador se imparte durante cinco horas a la semana destinadas a la actividad física y el proceso de aprendizaje, el cual forma parte el programa “ Aprendiendo en movimiento”, por lo tanto, se enmarca un desarrollo continuo en el reforzamiento pedagógico del deporte.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

Las actividades físicas generales se encuentran estructuradas por los modelos tradicionales y esbozados en el entrenamiento deportivo, las cuales consisten en conocer las leyes que rigen el proceso de formación deportiva, las bases y los enfoques planteado por MATVEEV. (1964), formula las teorías y conceptos básicos para la periodización de la enseñanza del atletismo.

El atletismo es uno de los deportes con mayor complejidad deportiva ya que en su mayoría cuenta con especialidades competitivas individuales, FORTEZA. (1998),

expresa que la vida de los deportistas se enmarca en muchos años de constante preparación. Este autor refiere a las bases sólidas que el docente proporcione al estudiante, destacando la importancia de:

- La iniciación o introducción de un deporte base.
- El trabajo en función del desarrollo de las habilidades y capacidades físicas en las edades tempranas.
- De acuerdo a la cantidad de años que exige la disciplina o especialidad deportiva se alcanza los resultados óptimos.

Es por eso, que el interés de introducir el atletismo básico por medio de actividades físicas generales refiere en gran mayoría a la planificación de las clases como proceso de larga duración, ya que determina la aceleración en la práctica de un deporte el cual está constituido por la formación básica del atletismo.

Dicho esto se tomará en cuenta las características esenciales de los estudiantes de preparatoria, destacando las etapas y las particularidades de las edades en las que se encuentra, para difundir las actividades físicas generales y el trabajo en función de introducir el atletismo, haciendo uso de la teoría de VIGOTSKY, L (1978, 1987, 1991) acerca de su concepción de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), la misma que anuncia, la situación social de desarrollo, la ley de doble formación y el trabajo correctivo compensatorio.

### **2.2.1.- Fundamentación Filosófica.**

Se asume como fundamento filosófico, los principios teóricos de la Filosofía Marxista-Leninista a través del aporte del método dialéctico-materialista del filósofo MARX. C. (1844), el cual concibe a “la educación del hombre como un fenómeno histórico social y clasista, donde el sujeto puede ser educado bajo condiciones concretas, según el diagnóstico y el contexto en el que se desempeña, además de los intereses a partir de los cuales surgen los motivos”; es por eso que las actividades físicas generales responden a la situación actual de los docentes de la Unidad Educativa Rubira, además las necesidades e intereses de los docentes garantizan la participación activa en el campo laboral.

### **2.2.2.- Fundamentación Psicológica.**

Desde el punto de vista psicológico las actividades físicas generales se sustentan en el enfoque histórico cultural, del cual se asume los principios y postulados teóricos enunciados por su máximo representante, VIGOTSKY (1989) plantea que “la unidad dialéctica que conforman lo biológico y social, el papel de condiciones o premisas para el desarrollo de los factores biológicos; a los factores sociales la comprensión de que los factores sociales son fundamentales para promover el desarrollo psíquico y el aprendizaje, concibe una dimensión de ese desarrollo en dos subsistemas: la Zona de Desarrollo Actual (ZDA) y la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP)”.

La zona de desarrollo próximo (ZDP): Postulado que centra su atención en el papel de la educación para el desarrollo del hombre, basado en las potencialidades

que este tiene para transformarse. Por lo que se define partiendo del hecho de que cada individuo tiene una zona de desarrollo real (ZDR), dada por las potencialidades y necesidades que los profesores han establecido a partir del diagnóstico y una zona de desarrollo potencial (ZDP), dada por el ascenso a los niveles superiores, hacia la posible meta que exige al docente para participar ante las solución de las tareas presentadas, siendo el dirigente del proceso para obtener como salto cualitativo un resultado de desarrollo.

Se destaca que, la ley de doble formación constituye elemento básico presente en las relaciones que se originan entre profesor-individuo, individuo-individuo, individuo-grupo, individuo-familia, individuo-comunidad, y en un segundo momento, como proceso individual o en plano intrapsicológico, cuando lo aprendido se interioriza o internaliza, destacándose así el papel preponderante de factores internos como valores, actitudes, expectativas e intereses.

### **2.2.3.-Fundamentación Pedagógica.**

Como requisitos propios de la investigación pedagógica, ésta precisa la selección de métodos aplicados y modificados por el docente, el cual sea partícipe del uso de los conocimientos, hábitos, habilidades y capacidades físicas para lograr un perfeccionamiento en la impartición de las clases, vivenciando normativas educativas, las mismas que den respuesta a los principios de la Educación Física Deporte y Recreación.

Dentro de las leyes de la Pedagogía, ÁLVAREZ de ZAYAS, C. (1999): declara que la primera ley establece la relación del proceso pedagógico y con el contexto

social, la segunda va derivada de lo anterior mencionado, entre los componentes de personológicos del proceso docente-educativo, así como la instrucción-educación, y la enseñanza aprendizaje, las cuales dan respuesta a la formación y desarrollo del docente en la presentación de la introducción del atletismo básico.

Esta introducción y su conjunto de acciones no solo deben ser dirigidas a la introducción al atletismo básico, sino a que eleve el desempeño del docente ya que adquieren más experiencias en el campo práctico, convirtiéndose en promotores del ejercicio físico y de un deporte en general, reflejado como vía de acceso para mantener la instrucción y la educación del cuerpo y la mente.

Para dar énfasis a los principios de la Educación Física, Deportes y Recreación (López A. 2006, pág. 59) estructura la importancia de la implicación del proceso, el cual refiere a la enseñanza-aprendizaje como premisa para la selección de métodos adecuados que conduzcan la participación en los estudiantes en la introducción del atletismo básico, fomentando hábitos, habilidades y capacidades dentro de la Unidad Educativa Rubira.

### **2.3.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.**

El Ecuador transita por un proceso de transformación educativa, la cual está asociada a la preparación y propagación de la investigación acorde a las nuevas tendencias ontológicas en la Educación Física, Deportes y Recreación, dando cumplimiento a la sociedad y a los docentes de la Unidad Educativa Rubira.

Para eso, la interacción entre el docente de Educación Física y los estudiantes de preparatoria deben vincularse con el fin de obtener más conocimientos, intereses y actitudes mejorando en cierto grado el estado de ánimo y los valores para poder construir nuevos matices de aprendizajes en cada una de las horas de clases, destacando que los aportes pedagógicos irán direccionados a las características propias de las edades.

**2.3.1.- Los principios** en esta investigación son primordiales ya que van destinados con el fin de exigir el interés de introducir el atletismo básico por medio de la Educación Física Deportes y Recreación, representando sustanciales enlaces internos y necesarios en cada una de las clases, determinando el dinamismo y el orden en cada planificación.

Cabe resaltar que, GARCÍA MANSO, J. M. (1996) plantea los principios como: componentes esenciales para una debida planificación, aún más cuando se refiere a los deportes en específico, ya que requieren dosificar y organizar la estructura de cada una de las clases, tomando en consideración que el docente debe conocer las características de los estudiantes de preparatoria, por lo cual se plantea los siguientes principios:

**Principio de la participación activa y consciente**, en el cual el docente debe lograr que cada estudiante de preparatoria realice prudentemente cada ejercicio, así como la comprensión debe verse reflejada al momento de ejecutar cada ejercicio.



**Principio de la transferencia**, pertenece a lo relativo de la influencia sobre un estereotipo (ejecución de movimiento por parte del docente) ya que los estudiantes podrán observar los ejercicios ajenos al mismo, en el cual se ve reflejada la teoría de zona de desarrollo potencial (ZDP) planteada por Vigotsky.

**Principio de la accesibilidad**, según el mismo, el docente debe planificar o plantear las clases de lo sencillo a lo complejo, introduciendo el positivismo en los estudiantes en cada uno de los movimientos que realicen, basándose en tres criterios: ir de lo poco a lo mucho, de lo sencillo a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido.

**Principio de la preparación general**, el docente depende de la teoría para trabajar el atletismo básico con carácter introductorio y multifacético, en el cual los contenidos deberán ir orientados a las premisas básicas de las actividades físicas generales.

**Principios biológicos**, son los que orientan las actividades físicas generales para introducir el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria los cuales se identifican por:

- Iniciar los efectos de adaptación por medio de las actividades físicas generales sencillas y dinámicas, acorde a las características de los estudiantes.
- Una relación óptima entre las actividades físicas generales y el tiempo de recuperación para tener una supercompensación adecuada.
- Incremento progresivo de las actividades físicas generales.

- Para garantizar los efectos de adaptación el docente debe trabajar el principio de la repetición y continuidad.

#### **2.3.1.2.- Periodo de formación básica de los estudiantes de preparatoria.**

Por medio de la Educación Física se podrá trabajar la preparación física general ya que al introducir el atletismo básico por medio de actividades físicas generales, indirectamente se trabaja una especialidad (atletismo), en el cual el docente orienta al objeto de una futura tendencia deportiva, conjuntamente con el trabajo en la formación básica. Por lo tanto, se direcciona los objetivos que deben ser trabajados en el periodo de formación:

- Asegurar el desarrollo armónico del organismo.
- Elevar el nivel de las posibilidades funcionales.
- Crear una rica reserva de habilidades y hábitos.
- Formar las bases iniciales del atletismo.

Según lo planteado, se debe aprovechar el afán de los estudiantes de preparatoria para obtener un desarrollo general, polivalente y completo del aparato motor activo y pasivo, direccionando el aprendizaje significativo ante los múltiples estímulos que el docente trabaje en cada una de las clases y así, mejorará a largo plazo las capacidades físicas condicionantes.

#### **2.3.1.3.- Características de los estudiantes de preparatoria.**

Para poder realizar y optimizar la enseñanza del atletismo básico se debe tener en cuenta las características de las edades con las cuales se van a trabajar, tanto en lo

anatómico como lo fisiológico debido a que las modificaciones sustanciales de los órganos y tejidos aún no están desarrollados por completo, la osificación del esqueleto aún no está completa y se muestra reflejado por su gran flexibilidad.

Se aprecia en las edades de 5 a 6 años un gran fortalecimiento del sistema óseo muscular. Aumenta la circunferencia de la caja torácica, cambiándose a la forma de cono invertido, mejora la función respiratoria, acentuándose más cuando se fortalecen los músculos que tienen que ver con esa función en el tronco.

Se fortalecen los músculos y ligamentos, aumenta el volumen y la fuerza muscular en general. Cabe destacar que los estudiantes en dichas edades deben hacer un gran esfuerzo para escribir por dicha razón.

La actividad cardiovascular se hace relativamente estable pues el músculo cardíaco crece intensamente y está bien abastecido de sangre por eso los estudiantes son muy resistentes. El pulso sigue siendo acelerado, las pulsaciones oscilan entre 84 y 90 pulsaciones por minuto.

Aparece el desarrollo del área frontal del cerebro, fundamentalmente, para las funciones superiores y complejas de las actividades psíquicas. La relación de los procesos de excitación e inhibición varía, se controlan de mejor manera.

En cuanto a lo social, los estudiantes de preparatoria se insertan al sistema estructurado de la enseñanza, dando comienzo a la relación con contenidos de determinada complejidad, es decir, es una etapa de iniciación en nuevas condiciones de vida, donde empieza la independencia, adquiriendo

responsabilidades, obligaciones y deberes, para ello el docente debe cumplir los objetivos principales que es promover la asimilación de los conocimientos y el desarrollo de habilidades físicas las cuales imponen determinada experiencia en la conducta escolar.

Por otra parte, los estudiantes de preparatoria y su función en las sensaciones y percepciones pueden identificar y reconocer formas, colores, saben bien la diferencia de tonos y de los estímulos acústicos. Al inicio del período educativo, existen dificultades en la percepción del movimiento respecto a su cuerpo, pero gradualmente se va superando según los estímulos que realicen.

### **2.3.2.- Conceptos.**

Actividades físicas, son los ejercicios físicos en general (deporte, juego activo...), cualquier tipo de actividad física que implique ejercicio vigoroso (trote, bicicleta...), el movimiento con finalidad expresiva (aeróbic, danza...) y cualquier ejercicio con propósitos relacionados con estos tipos de actividades (pesas, gimnasia suave...) (LÓPEZ, A.). Las actividades físicas involucran una gran cantidad de ejercicios tomando en consideración los juegos pre deportivos, ya que en las edades tempranas es un método didáctico para potenciar las habilidades y capacidades.

Actividades físicas generales, son el contenido físico deportivo que encierra todas aquellas actividades que cumplen con los principios didácticos de manera variada, en el cual se involucra al ejercicios físico, los juegos, la recreación, el deporte,

entre otras de carácter físico, así como también la ocupación del tiempo libre y la participación en la escuela.

Habilidades deportivas, entendidas como las que posee una persona o grupo de personas para practicar un deporte (GODBOUT, 1973). Incluye una amplia gama motriz, que pueden ser agrupadas en: técnicas, tácticas y posibilidades de actuación dentro del reglamento establecido.

El capital motor o condición motriz: Capacidades Motrices Básicas (CMB): como la resistencia y la fuerza, incluyendo otros factores como la rapidez, la agilidad, la coordinación, la flexibilidad, etc. LÓPEZ, A. (2006).

La actividad física en el ser humano no ha de centrarse en el movimiento, sino en el que se mueve. Por tanto, su efecto “nunca es parcial, cualquier intervención sobre él afecta a todo el sistema” (LAGARDERA, 1987. Tomado de LÓPEZ, 2006. pág. 53).

La Educación Física como sistema, podría ser definida como una acción pedagógica sobre una acción motriz (CECHINI, 1996), que no puede darse ni es válida sin las acciones intelectuales.

Planificación, es lograr la organización de todo lo que ocurre en las etapas de introducción del atletismo básico mediante las actividades físicas generales, en las cuales, interactúan de manera disciplinada los estudiantes de preparatoria para adquirir un estado de disposición óptimo considerando establecer el aprendizaje psíquico, motriz, cognitivo, metacognitivo y lo afectivo-conativo. Concepto

considerado por el autor de esta investigación después de haber analizado varias premisas teóricas.

### **2.3.3.-Capacidades Coordinativas en los estudiantes de preparatoria.**

Son denominadas capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la persona que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada, es decir, se involucra los aspectos motrices como caminar, correr, lanzar y atrapar, las cuales pueden ser influidas por acciones pedagógicas, didácticas o por medio de actividades físicas generales.

Las capacidades coordinativas se caracterizan por tener un orden en el proceso de aplicación de las actividades físicas generales, las cuales se muestran en el proceso de regulación y dirección de los movimientos, las mismas que se interrelacionan con las habilidades motrices, cabe recalcar que como toda capacidad humana, ellas son innatas, por eso en los estudiantes de preparatoria se deben desarrollar sobre la base de propiedades fundamentales por medio del atletismo.

### **2.3.4.- Capacidades coordinativas especiales para el desarrollo de habilidades y capacidades en el atletismo.**

El atletismo es un deporte que demanda rapidez de reacción, al igual que los movimientos simples y complejos, involucrando músculos, planos musculares y los ligamentos, para eso, se debe desarrollar una serie de impulsos que transformen

las energías situadas en las cápsulas articulares las mismas que permiten que los estudiantes conozcan las posibilidades que ocupan sus distintos segmentos corporales en todo movimiento, lo mismo que los impulsos provenientes de los huesos musculares y los aparatos tendinosos de Golgi, estos ocasionan que el sistema nervioso central aprecie el estado de concentración y la carga que tiene el músculo en cada instante.

#### **2.3.4.1.- Capacidad de orientación.**

Esta capacidad permite determinar de forma rápida y exactamente posible, la vibración de la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en correspondencia con los objetivos que el docente se proponga relacionados con el atletismo básico y su introducción por medio de actividades físicas generales. A modo de ejemplo el estudiante escuchará el mando del docente en el cual inmediatamente pasará a realizar la acción como: correr, saltar, lanzar en distintas direcciones.

#### **2.3.4.2.- Capacidad de equilibrio.**

Esta capacidad es trabajada para mantener el equilibrio en correspondencia con las direcciones que el docente oriente, en el cual se implementa distintas voces de mando, en ello se ve reflejado el sentido propioceptivo, el cual permite sentir y ubicar correctamente los diferentes segmentos del cuerpo en relación con el centro de gravedad.

Para dar énfasis a lo mencionado anteriormente, el control de las sinergias musculares, parten de los centros de excitación e inhibición y en cuyo fondo aparece como elemento decisivo el tono muscular del estudiante que aprende a sentir mejor su cuerpo estableciéndose un dialogo tónico más activo frente al problema que plantea mediante las actividades físicas generales.

## **2.4.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

### **2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.**

La Constitución de la República del Ecuador manifiesta:

#### **Sección cuarta**

##### **Cultura y ciencia**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Art. 25.-** Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

#### **Sección quinta**

##### **Niños, niñas y adolescentes**

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una



familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

#### **2.4.2.- Plan Nacional de Buen Vivir. (PNBV.2013-2017)**

Políticas y lineamientos estratégicos. (PNBV.2013-2017. P 190)

Ítem 3.7: Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso de tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población.

Literal (b): Impulsar de forma incluyente la práctica de deportes y actividades físicas en el uso del tiempo libre.

Literal (f): Diseñar e implementar mecanismos de promoción de la práctica de algún tipo de deporte o actividad lúdica en la población, de acuerdo a su condición física, edad, identificación étnica, género y preferencias en los establecimientos educativos, institucionales públicas y privadas, sitios de trabajo y organizaciones de la sociedad civil (PNBV, 2013-2017. P. 148).

#### **2.5.- HIPÓTESIS.**

Si se aplican las actividades físicas generales entonces se mejorará el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

## **2.6.- VARIABLES.**

### **2.6.1.- Variable Independiente.**

Actividades físicas generales.

### **2.6.2.- Variable Dependiente.**

Atletismo Básico

## 2.7.- Operacionalización de las variables

**Tabla 1.- Variable independiente**

<b>Variable independiente: Actividades físicas generales.</b>				
CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
Las actividades físicas generales ponen en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, obteniendo como resultado un gasto de energía.	Clasificación de las actividades físicas:  *Baja intensidad          *Alta intensidad	Se caracteriza por ser poco vigorosa y mantenida. Por ello, tiene algunos efectos sobre el sistema neuromuscular (incrementos en la fuerza muscular, flexibilidad y movilidad articular) pero muy pocos efectos cardiorrespiratorios.  Es subdividida en anaeróbica y aeróbica: teniendo en cuenta las formas en que el músculo transforma y obtiene la energía para duración del ejercicio y la recuperación.	¿Qué tipo de ejercicios realizaremos de baja o alta intensidad?       ¿De qué manera influirá la actividad física en los estudiantes?	Encuestas (docentes del plantel).       Entrevistas (autoridades del plantel).

Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.

**Tabla 2.- Variable dependiente**

<b>Variable dependiente: Atletismo Básico</b>				
<b>CONCEPTO</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
El atletismo es uno de los deportes con mayor complejidad deportiva ya que en su mayoría cuenta con especialidades competitivas individuales (Forteza 1998).	Habilidades motrices básicas:	Caminar Correr Saltar Lanzar Atrapar	¿Instruir a los estudiantes de preparatoria sobre cada una de las habilidades motrices?	Encuestas (docentes).      Entrevistas (autoridades del plantel).
	Pruebas de atletismo:	Carreras a pie Marcha Saltos Lanzamientos Pruebas combinadas	¿Conocer las características de cada una de las pruebas de atletismo?	

**Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.**

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO.**

Las bases de este enfoque se estructuran en la teoría de la Educación Física, Deportes y Recreación, así como también los argumentos prácticos del entrenamiento deportivo y el sistema de principios que rigen el proceso de formación de los estudiantes de preparatoria, mencionados desde la base de la teoría y metodología deportiva.

Por otro lado los aportes de MATVEIEV (1964) y sus enfoques teóricos-prácticos en la Educación Física y el Deporte, corroborando con aportes cualitativos válidos en la subjetividad en la formulación de conceptos vivenciados en sus 50 años de estudios en la periodización del entrenamiento y su proceso de formación e implementación por etapas y edades.

La constante exigencia, casi colectiva, y los distintos elementos sociales; llevan a encauzar a los estudiantes de preparatoria desde sus primeros pasos deportivos, los mismo que con el tiempo pueden llegar a una especialidad deportiva, considerando desde un punto de vista muy general el entrenamiento que se emplea metódicamente. Dentro de lo mencionado, se destaca que las actividades físicas generales, educan, enseñan y desarrollan las posibilidades funcionales de los practicantes, lo cual causa una propagación de beneficios.

## **3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **3.2.1.- Investigación de campo.**

Esta investigación es de campo, dado los estudios teóricos para ser aplicados por medio de proceso de implementar el atletismo básico y actividades físicas, considerando que los profesores deben poseer el conocimiento, habilidades, valores y actitudes para enfrentarse a los problemas vivenciados en la profesión denotando una debida parcialidad entre los aspectos particulares y generales.

### **3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica.**

La revisión de documentos, libros, revistas indexadas, son de valiosa información, pues durante los estudios pertinentes se pudo profundizar las tendencias de la Educación Física y el Deporte, denotando la importancia de seleccionar argumentos para la introducción del atletismo básico. También se puede destacar que se revisaron estudios realizados en el Ecuador, los cuales también profundizan los aspectos pedagógicos.

### **3.2.3.- Investigación experimental.**

La mayoría de docentes, pretenden iniciar los deportes desde la base de la gimnasia, la cual es de gran validez, sin embargo el atletismo como deporte también se ve reflejado en movimientos similares a correr, lanzar y atrapar, pero con una mayor profundidad en cuanto a los ejercicios generales, los cuales serán aplicados por medio de las actividades físicas generales, así como también juegos pre-deportivos que involucren a la práctica del atletismo.

### **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

#### **3.3.1.- Exploratoria.**

El conocer la asimilación del atletismo básico es un gran reto, en ello se puede apreciar el nivel de concordancia entre la práctica y al teoría, viéndose reflejado en las ejecuciones que realicen los estudiantes de preparatoria, también se puede apreciar el nivel de asimilación cualitativa en los estudiantes ya que el comportamiento entre la actitud y la aptitud son condicionantes en el campo práctico, en ello el fenómeno causal se mostrará en el interés de participación.

#### **3.3.2.- Descriptiva.**

Por el índice de actuación tanto en lo teórico como lo práctico es una investigación mixta la cual describe el fenómeno de la introducción del atletismo básico y la aplicación de las actividades físicas generales, las cuales van direccionadas al desarrollo de habilidades y capacidades físicas, en la modalidad de carreras, saltos y lanzamientos, aumentando de manera favorable la comparación y participación activa del deporte.

### **3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.**

#### **3.4.1.- Población.**

La Población de esta investigación la conforman 1 Autoridad, 6 Docentes y 21 estudiantes de preparatoria los mismos que asisten a la Unidad Educativa Rubira ubicada en el cantón Salinas, Provincia de Santa Elena.

### **3.4.2.- Muestra**

La muestra no se extrae por ser una población pequeña.

## **3.5.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.**

### **3.5.1.- Métodos teóricos.**

#### **3.5.1.1.- Histórico-Lógico.**

Permitió descubrir los antecedentes de los fundamentos teóricos referidos al atletismo básico en los estudiantes de preparatoria, así como también evidenciar los aspectos que la caracterizan en el proceso de introducción.

#### **3.5.1.2.- Inductivo-Deductivo.**

Este método va a permitir generalizar los conceptos y especificar de acuerdo al tema planteado, rescatando los enfoques pedagógicos en los estudiantes de preparatoria y los principios de la Educación Física Deportes y Recreación, en el cual se muestra la debida selectividad de aportes cualitativos y cuantitativos.

#### **3.5.1.3.- Análisis-Síntesis.**

Se utilizó para conocer los componentes de la Educación Física y el atletismo, para ser aplicados en los estudiantes de preparatoria, así como la respectiva selección en cada una de las actividades físicas generales con sus complementos esenciales para ser puestas en práctica, la cual por medio del docente se podrán aplicar distintos métodos.



### **3.5.2.- Métodos empíricos.**

#### **3.5.2.1.- Encuesta.**

Direccionado a los docentes Geovanny Ochoa, Estefanía González, Aurora Muñoz, Santiago Fernández, Janneth Ontaneda y Adrián Reyes que imparten Educación Física, la misma que se utilizó para obtener información de las diferentes interrogantes en cuanto a las tendencias y planificación de la Educación Física, además de las características, generalidades y metodología del atletismo.

#### **3.5.2.2.- Entrevista.**

Este instrumento sirve para conocer la opinión de la Lic. María Gómez de Calero Directora del Nivel Inicial Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, del cantón Salinas, con respecto a la situación actual de las Actividades Físicas Generales para la introducción al atletismo básico.

#### **3.5.2.3.- Guía de observación.**

Se realizará con el fin de obtener parámetros concretos sobre las acciones motrices básicas (caminar, correr, saltar, trepar, lanzar, atrapar) apreciando el estado real del comportamiento físico en cada una de las ejecuciones, las cuales permitirán realizar las respectivas planificaciones.

#### **3.5.2.4.- Matemático estadístico.**

El cálculo porcentual ayuda a determinar la población, por medio de Microsoft Excel lo cual permitirá el análisis y representación gráfica de la información.

### **3.6.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.**

La propuesta responde a un grupo de necesidades vivenciadas durante el período escolar las cuales han sido adquiridas por métodos en instrumentos de nivel teórico-práctico, direccionando la propuesta y la obtención de datos cualitativos dado por los docentes, director y estudiantes, conformando un complemento más para el desarrollo investigativo.

Los sustentos teóricos y los aportes de autores como: LÓPEZ, A. (2006), Betancourt, L. (1991), PLATONOV, V. N. (1991) direccionan una serie de métodos e instrumentos para poder aplicar y generar encuestas, entrevistas y guías de observación para evaluar el nivel del comportamiento humano, dando referencia a la Unidad Educativa Rubira.

### **3.7.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

#### **3.7.1.- Determinación de la situación.**

Como cargo de mayor autoridad se realizó una entrevista a la Directora de la Unidad Educativa Rubira, detallando la gestión y administración de los recursos, materiales y la aplicación durante el periodo académico, también se podrá contar con la aprobación para la ejecución de acuerdo a las planificaciones necesarias para una buena incidencia en el atletismo básico, asegurando la buena presencia educativa y la garantía de los logros atléticos en los estudiantes de Preparatoria en la Unidad Educativa Rubira.

### **3.7.2.- Búsqueda de información.**

La profundidad investigativa denotada en todo el proceso, contribuyó en gran medida pues los autores LÓPEZ, A. (2006), BETANCOURT, L. (1991), PLATONOV, V. N. (1991), VIGOTSKY, L. Otros investigadores de índole educativo-formativo, introducen argumentos válidos y aportes claros y precios en sus estudios, siendo una de las fortalezas para la introducción del atletismo básico.

En ello, se puede destacar que atletismo se ve reflejado como uno de los deportes de mayor participación en las edades tempranas, ya que es de fácil ejecución en el campo general y de mayor formación de carácter individual. La formación que expresan los estudiantes de preparatoria abarca un proceso determinado por tanto se rigen a normativas cualitativas propias del crecimiento.

### **3.8.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

#### **3.8.1.- Encuesta realizada a los docentes de Educación Física.**

Después de aplicar las encuestas se obtuvieron datos relacionados con el atletismo básico, dando correspondencia a la generación de argumentos válidos para identificar las necesidades y debilidades que existen en la Unidad Educativa Rubira, así como también la responsabilidad de generar argumentos teóricos válidos para la sociedad en general, aún más cuando se refiere a un proceso de formación en las edades tempranas.

## ENCUESTA REALIZADA A LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

### 1.- ¿Conoce usted las tendencias de la Educación Física y Deportes?

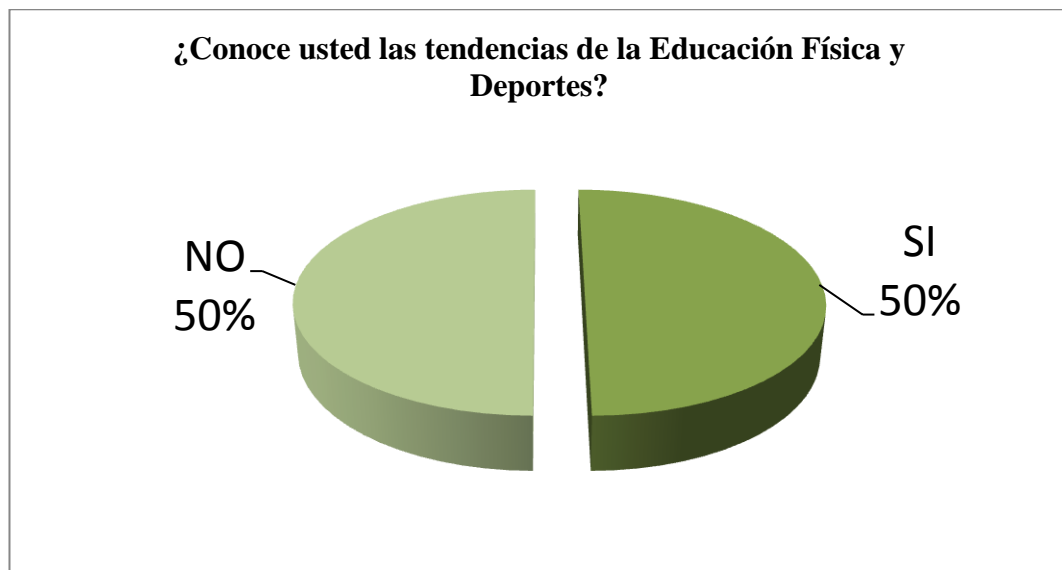
**Tabla 3.-** Conocimientos sobre las tendencias de la Educación Física y Deporte.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	50%
No	3	50%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 1.-** Conocimientos sobre las tendencias de la Educación Física y Deporte.



Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** En la aplicación de la encuesta se pudo determinar que el 50% conoce o diferencia las tendencias de la Educación Física y Deporte así como la actualidad sobre el atletismo, denotando un cuestionamiento del 50% ya que refieren que en su totalidad no conocen las direcciones o tendencias educativas.

## 2.- ¿Usted sabe las características y generalidades del atletismo?

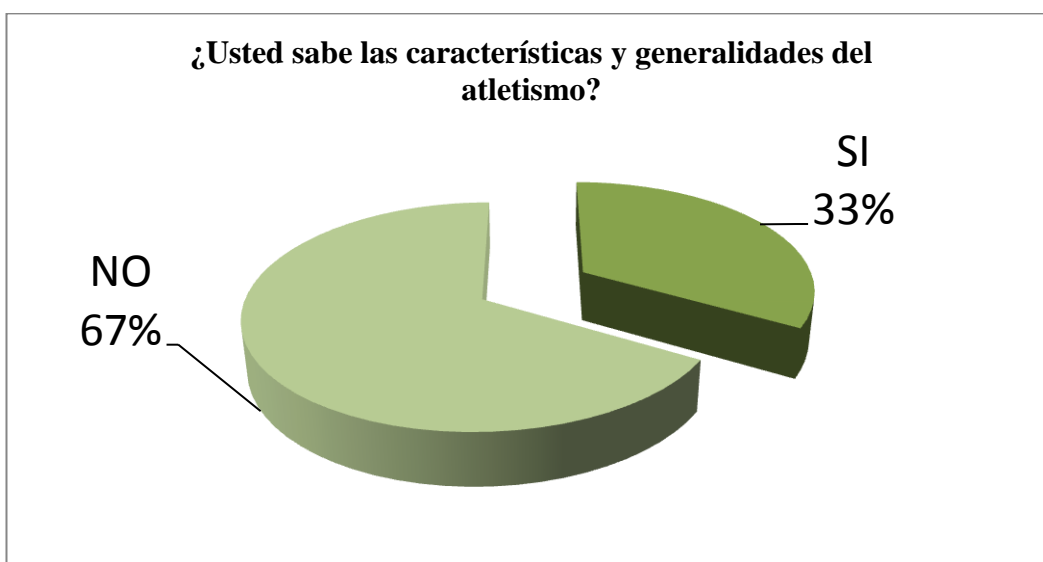
**Tabla 4.-**Conocimiento de las características y generalidades del atletismo.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	33%
No	4	67%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 2.-**Conocimiento de las características y generalidades del atletismo.



Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** De los encuestados se apreció que un 67% no saben las características del deporte atletismo, por lo tanto, el restante referente al 33% deduce que si puede diferenciar las características del deporte atletismo, destacando la necesidad de plantear procedimientos metodológicos.

### 3.- ¿Domina usted la metodología para la aplicación del atletismo?

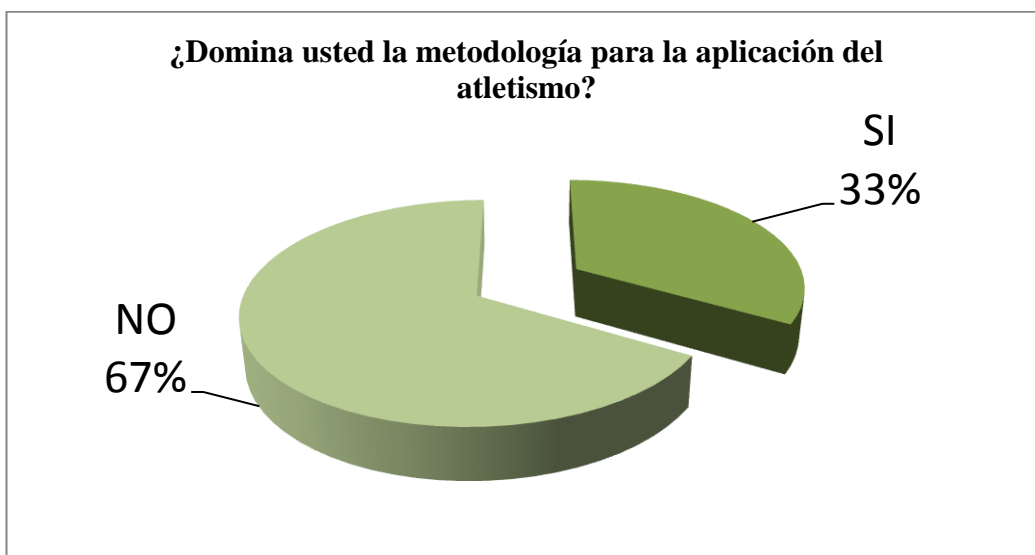
**Tabla 5.-** Dominio de métodos para la enseñanza del atletismo.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	33%
No	4	67%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 3.-** Dominio de métodos para la enseñanza del atletismo.



Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** Para dar continuidad y argumentos válidos sobre los métodos y su aplicación se identificó que un 67% no domina la metodología en los estudiantes de preparatoria mientras que un 33% argumenta que conoce los métodos, medios y procedimientos referente a una metodología en el atletismo básico.

#### 4.- ¿Conoce los métodos de enseñanza del atletismo?

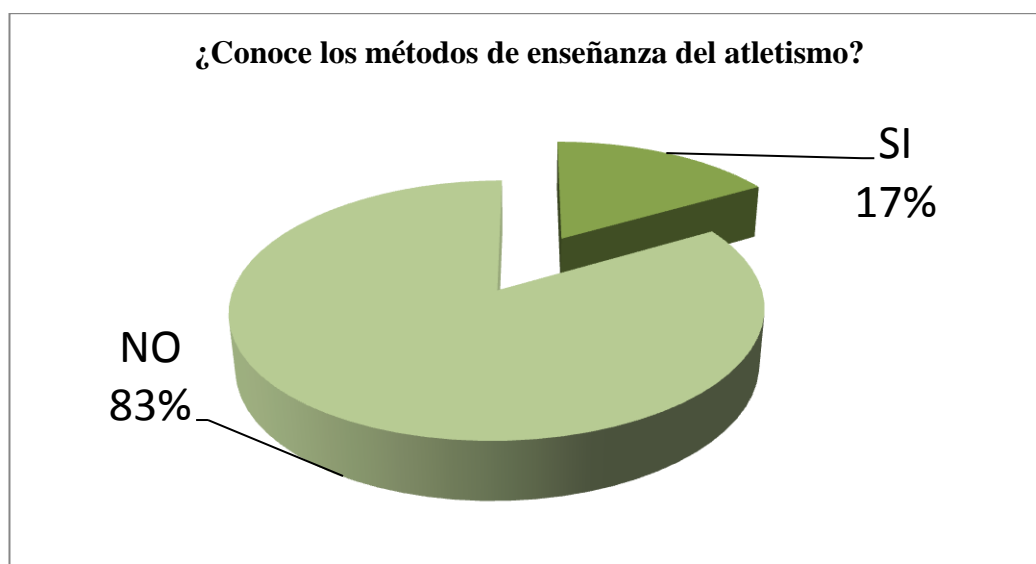
**Tabla 6.-** Conocimiento de los métodos de enseñanza del atletismo.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	17%
No	5	83%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 4.-** Conocimiento de los métodos de enseñanza del atletismo.



Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** En la siguiente interrogante se puede visualizar que un 83% no conocen los métodos de enseñanza del atletismo, los cuales refieren al proceso de enseñanza y aprendizaje, mostrando falencias en el uso de mandos y selección de contenidos apropiados para el atletismo básico mientras que un 17% muestra una claridad en su dominio de enseñanza.

## 5.- ¿Sabe los componentes de la planificación de una clase?

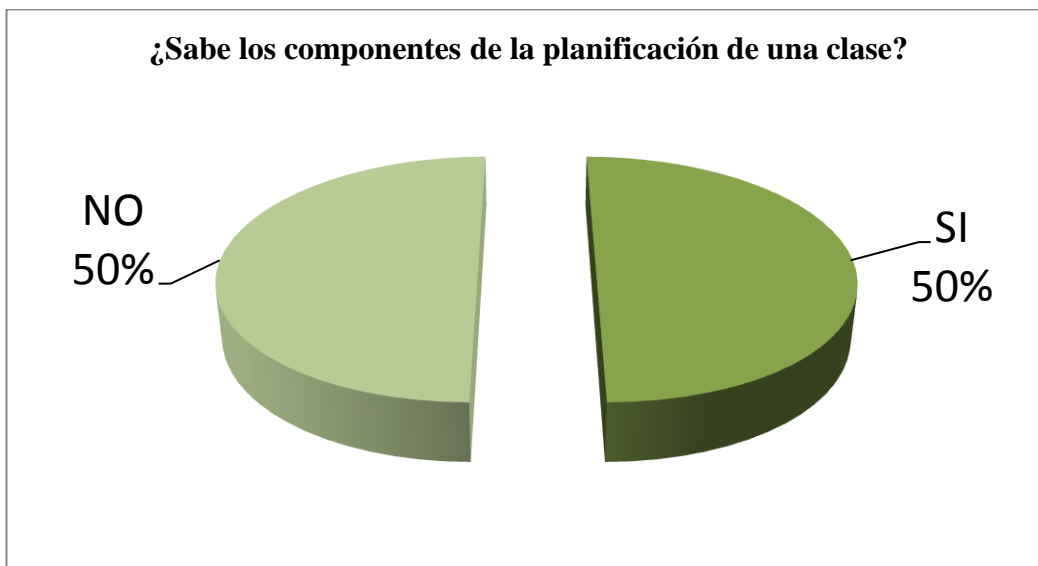
**Tabla 7.-** Conocimiento de los componentes de la planificación de una clase.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	50%
No	3	50%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 5.-** Conocimiento de los componentes de la planificación de una clase.



Fuente: Unidad Educativa Rubira.

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** En el gráfico #5 se puede apreciar que, el 50% de la población sabe los componentes de la planificación de una clase o deduce conocer sobre la estructura y distribución de contenidos, mientras que un 50% asegura no conocer la estructura de la planificación de las clases, la misma que es de gran importancia para la introducción del atletismo.



**6.- ¿Sabe cuál es el tiempo destinado para cada una de las partes de la clase?**

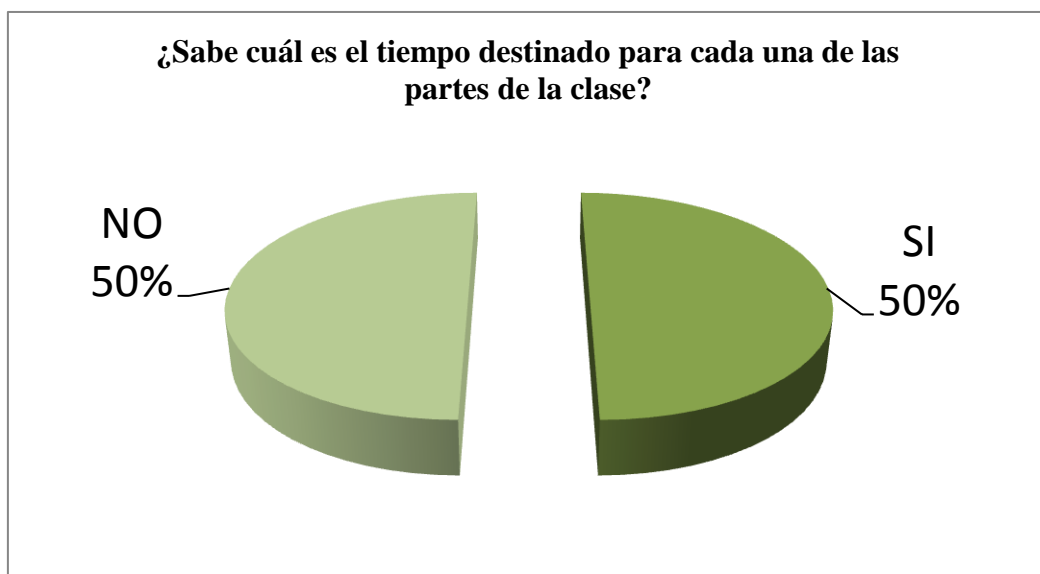
**Tabla 8.-** Conocimiento del tiempo para cada una de las partes de la clase.

Opción	Cantidad	Porcentaje
Si	3	50%
No	3	50%
Total	6	100%

Fuente: Unidad Educativa Rubira

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas

**Gráfico 6.-** Conocimiento del tiempo para cada una de las partes de la clase.



Fuente: Unidad Educativa Rubira

Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas

**Análisis.-** Un hecho importante dentro de las planificaciones y estructuras de la clases es el tiempo, ya que este marca un factor importante, destacando que el 50% de los docentes encuestados aseguran conocer y distribuir bien el tiempo en cada clase mientras que el 50% muestra inseguridad.

## 7.- ¿Sabe usted las características motrices de los estudiantes?

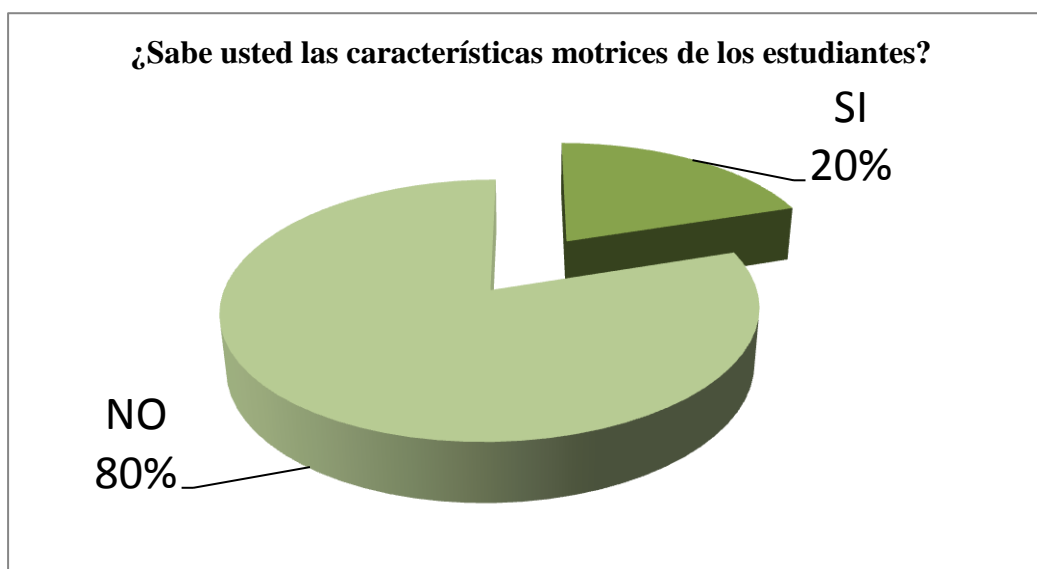
**Tabla 9.-**Conocimiento de las características motrices de los estudiantes.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	20%
No	4	80%
Total	6	100%

**Fuente:** Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Gráfico 7.-** Conocimiento de las características motrices de los estudiantes.



**Fuente:** Unidad Educativa Rubira.

**Elaborado por:** Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Análisis.-** Conocer las características de la motricidad es de gran importancia en el área de Educación Física Deportes y Recreación, aún más si se trabaja con estudiantes de preparatoria, y según la encuesta se pudo apreciar que un 80% no domina, conoce o diferencia las características de la motricidad las cuales van de la mano con el proceso de enseñanza y aprendizaje, mientras que un 20% perteneciente a una mínima población aseguran conocer.

### **3.8.1.1.- Conclusión General de la encuesta.**

Las encuestas realizadas fueron de gran aporte para conocer las debilidades reflejadas sobre el conocimiento del atletismo, sus generalidades y particularidades, denotando debilidad en el conocimiento básico del deporte y su aplicación, a más de que se tiene en cuenta las necesidades de superación personal.

Otro de los aportes reflejados, es que existe debilidad en cuanto al conocimiento de las tendencias de la Educación Física y el Deporte, pues le dan mayor interés al trabajo reproductivo, desvinculándose de estudios válidos para ser propuestos en cada uno de los grupos de preparatoria.

En la mayoría de respuestas se aprecia que no conocen los métodos de enseñanza del atletismo, reflejando que es un deporte que demanda técnica y para ello se debe utilizar tareas de enseñanza, y dentro de ello el uso de medio para solucionar cada tarea planteada en cada clase.

El atletismo como todo deporte requiere de su debida planificación, organización y distribución, aún más cuando demanda de normativas previstas en los objetivos de cada una de las clases, tomando en consideración de quien aprende y como aprende, por lo tanto se debe reforzar los métodos utilizados por el docente ya que también se identificó debilidades en cuanto a la estructura y desglose de actividades.

### **3.8.2.- Análisis de la entrevista.**

Los resultados de la entrevista a la Lic. María Gómez de Calero Directora del Nivel Inicial y Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, se realizó con el fin de conocer el criterio sobre el trabajo investigativo y su aplicación en el campo práctico, coincidiendo en que los estudios pertinentes den lugar a mejorar y desarrollar a largo plazo las habilidades y capacidades físicas de los estudiantes de preparatoria, considerando que en los últimos años no se han dado modificaciones curriculares para nuevos planteamientos.

Las coincidencias entre los planteamientos y los enfoques de la Educación Física y el Deporte atletismo son válidas para ser aplicados en los estudiantes debido a la oportunidad de conocer y difundir conocimientos en los futuros deportistas, así también despertar el pensamiento creativo en los demás docentes.

Una de las interrogantes planteadas, fue dirigida a las capacitaciones que tienen los docentes para reforzar el ámbito educativo, obteniendo una respuesta con debilidades ya que en el campo de la Educación Física y Deporte no han sido capacitados y mucho menos sobre algún deporte en general, por lo tanto se convierte en una necesidad ineludible, el plantear vías teóricas para que el docente domine y estructure planes de clases coherentes.

Por consiguiente se da paso a la guía de observación aplicada en los estudiantes de preparatoria que asisten a la Unidad Educativa Rubira, y que se encuentran en momento de clases de Educación Física y Deporte.

### 3.8.3.- Guía de observación en el dominio motriz.

**Objetivo:** Observar el dominio motriz que presenta el estudiante de preparatoria en las clases de Educación Física y Deportes.

**Tabla 10.-** Guía de observación.

<b>CARACTERÍSTICAS GENERALES</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>	<b>Mal</b>
1.- Dominio en las habilidades motrices (correr saltar, lanzar, atrapar).		X		
2.- Control postural y respiratorio.		X		
3.- Conocimiento de la derecha e izquierda.		X		
4.- Independencia de brazos con relación al tronco.		X		
5.-Orientacion en tiempo y espacio.		X		
6.- Muestra equilibrio dinámico y estático.			X	
7.- Muestra desarrollos volitivos.		X		
8.- Muestra desarrollos afectivos.		X		
9.- Muestra desarrollo de conocimientos.			X	

### **3.8.3.1.- Valoración de los indicadores de la guía de observación.**

- Se considera “**excelente**” cuando los estudiantes de preparatoria de manera individual y grupal se desarrollan en el accionar de sus movimientos corporales, actitudinales, afectivos y volitivos, los cuales son los conductores del conocimientos, adquisición de habilidades y capacidades.

- Se considera “**bien**” cuando cumplen los rasgos generales en la realización de los ejercicios físicos con una fluidez continua, en el cual también se ve reflejado factores como la atención y el dominio de movilidad articular con un mínimo de errores posturales o de coordinación.

- Se considera “**regular**” cuando los estudiantes de preparatoria de manera general reflejan continuos errores o desatinos ante lo propuesto por el docente, así como también la falta de atención y la pérdida de motivación durante la aplicación de las actividades.

- Se considera “**mal**” cuando los estudiantes de preparatoria pierden el nivel de ejecución, es decir, no marcan un ritmo determinado en cada ejercicios o juego que el docente realice y se vean reflejadas falencias coordinativas en cada uno de los estudiantes, al igual que los rasgos volitivos, afectivos y motivaciones, son los principales recursos para animar las clases.

Se expone que la guía de observación es un parámetro pedagógico básico para denotar las falencias de manera general, la misma que otorga atributos pertinentes para modificar, estructurar o implementar mediadas de solución en cada clase.

### **3.9.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **3.9.1.- Conclusiones.**

La Unidad Educativa Rubira no cuenta con elementos teóricos prácticos sobre el atletismo básico, por lo cual se ve reflejada una debilidad y necesidad de implementar acciones que refuercen y materialicen la práctica del atletismo por medio de ejercicios físicos generales, incluyendo métodos, medios y procedimientos en cada una de las clases.

Los argumentos teóricos-prácticos fundamentados dan correspondencia a las tendencias de la Educación Física, Deportes y Recreación, para promover la práctica de los deportes en edades tempranas, denominadas preparación previa, de tal manera que logre la interrelación de diferentes aristas pre-deportivas, en la que se implemente el atletismo básico.

De los métodos empíricos aplicados en las encuestas, entrevistas y guía de observación, sirvieron como premisas investigativas para especializar y dirigir los enfoques pedagógicos y didácticos, las cuales se estructuran por un accionar teórico-práctico de manera orientada, holística, dinámica y objetiva dentro de la introducción del atletismo básico.

Se expresa una vez más la importancia de elevar los estándares deportivos en el Ecuador por lo tanto esta investigación cumple las normativas y avances pedagógicos para poner en práctica una serie de correspondencias pre-deportivas, generando herramientas aplicadas según los indicadores con más debilidades.

### **3.9.2.- Recomendaciones.**

Se debe profundizar los principios didácticos y metodológicos de la Educación Física, Deportes y Recreación que faciliten el aprendizaje común e integral de los estudiantes con el fin de potenciar su desarrollo, pasando de lo sencillo a lo complejo. Teniendo en cuenta los paradigmas educativos que son modificados constantemente con nuevos enfoques, matices y tendencias deportivas en las Unidades Educativas de Santa Elena y el Ecuador.

Ampliar la propuesta sobre el atletismo básico, implementando elementos técnicos utilizando adecuadamente los espacios y materiales disponibles en cada una de las disciplinas atléticas para mejorar a largo plazo los logros deportivos de la provincia de Santa Elena.

Que el nivel de estudio adquirido sobre la Educación Física, genere debates científicos en la Unidad Educativa Rubira, para conocer y reflexionar sobre temas poco estudiados, generando nuevas convicciones científicas.

A modo general, utilizar el atletismo como complemento básico para el trabajo de las habilidades y capacidades físicas, ya que contribuyen al conocimiento y expresión corporal en cada uno de los estudiantes, así como también produce el conocimiento de nuevas posibilidades físicas.





**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**PROPUESTA**

**TEMA:**

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015 - 2016”.

**AUTOR:**

DIEGO LEONIDAS AQUINO CASTILLO

**TUTORA:**

ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS, Ms.C.

**LA LIBERTAD - ECUADOR**

OCTUBRE – 2015

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1.- DATOS INFORMATIVOS.**

##### **4.1.1.- Tema:**

“Actividades Físicas Generales para la introducción al Atletismo Básico en estudiantes de Preparatoria de la Unidad Educativa Rubira, Cantón Salinas, Provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2015 - 2016”.

##### **4.1.2.- Institución.**

Unidad Educativa Rubira.

##### **4.1.3.- Ubicación.**

Institución ubicada en el cantón Salinas, Provincia de Santa Elena.

##### **4.1.4.- Tiempo estimado para la ejecución.**

Período de clases 2015 – 2016.

##### **4.1.5.- Equipo técnico responsable.**

**Tutora:**Econ. Tatiana Enríquez Rojas, MSc.

**Egresado:** Aquino Castillo Diego Leonidas.

##### **4.1.6.- Beneficiarios.**

21 estudiantes de preparatoria en edades comprendidas de 5 a 6 años que asisten a clases en la Unidad Educativa Rubira.

#### **4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Se aborda los estudios de LÓPEZ, A. (2006) el cual manifiesta el proceso de enseñanza y los métodos aplicados en el atletismo para el desarrollo de habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, atrapar) que se dan en la enseñanza preparatoria, consolidado por las exigencias técnicas para ser llevadas a la práctica deportiva.

Los estudios de VIGOTSKY sobre los criterios de la Zona de Desarrollo Próximo y el papel determinante de la cultura para el desarrollo humano, detallado por los niveles de dificultad que presentan los estudiantes de preparatoria y la ayuda que el docente provee por medio de métodos para ser resueltos, incluyendo el grado de dificultad.

Los estudios pertinentes sobre las características de los estudiantes de preparatoria para, en el cual se revisaron literaturas básicas sobre las capacidades coordinativas las mismas que se ven reflejadas en saltar, caminar y correr de manera combinada en distintos planos y ejes: lateralmente, hacia atrás, hacía adelante, saltos arriba, abajo y mantención del equilibrio de tal manera que los estudiantes de preparatoria son capaces de combinar acciones más complejas como lanzar, rebotar una pelota, lanzar un objeto, saltar en un pie, saltar la cuerda, combinar manos y pies.

Los aportes de MAZÓN, L (2013) en los fundamentos de proceso de preparación de los profesores de Educación Física, destacando que las sesiones motrices garantizan el proceso de enseñanza, el mismo que es necesario para la educación

de los estudiantes de preparatoria, así como también se debe tomar en cuenta los aspectos anatómicos, fisiológicos. De esta manera se hace una reflexión sobre el importante papel del docente dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### **4.3.- JUSTIFICACIÓN.**

Esta investigación se justifica por los aportes teóricos dentro de la Unidad Educativa Rubira, el cual beneficia a los docentes como formadores dentro del proceso de enseñanza, y los estudiantes como sujetos vinculantes a las actividades físicas generales, destacadas por ser un elemento práctico para fomentar el atletismo básico de manera desarrolladora de habilidades y capacidades físicas, las cuales están divididas por carreras, saltos, y lanzamientos.

Dentro de la concepción más amplia, muestra los procesos de aplicación del atletismo básico y el aprovechamiento de las características de los estudiantes de preparatoria, para desarrollar el trabajo de la tonicidad de manera activa en las acciones físicas como subir y bajar pequeñas graditas mantener el equilibrio. Por otro lado, el uso del lenguaje se hace más fluido, porque conoce nueva terminología, domina mejor las palabras y las oraciones al compartir con sus compañeros.

En cuanto a la aptitud y actitud, los estudiantes disminuyen los miedos en las acciones que el docente realice a medida que se aumenta el nivel de complejidad van experimentando nuevos cambios y dominios físicos, propios de cada uno de ellos.

#### **4.4.- OBJETIVOS.**

- ❖ Elaborar elementos estructurales para la introducción del atletismo básico en la Unidad Educativa Rubira.
- ❖ Proporcionar métodos adecuados para la explicación de las actividades físicas generales.
- ❖ Aplicar los elementos teóricos-prácticos mediante las actividades físicas generales y su introducción al atletismo básico.

#### **4.5.- FUNDAMENTACIÓN.**

La tarea fundamental de la investigación va direccionada a la introducción del atletismo básico por medio de la enseñanza, la cual permite encontrar modos de ayuda a los estudiantes para aprender a identificar sus movimientos a través de experiencias educativas, las cuales aumentan sus capacidades, entendimientos y actitudes, de tal modo que permita un intercambio de experiencias vivenciadas.

Es por eso que la enseñanza desarrolladora, es definida como el proceso sistémico de transmisión de la cultura deportiva en las Unidades Educativas, las cuales tienen un encargo social de organizar e impartir conocimientos según el nivel de desarrollo actual, cabe destacar que, en los primeros años de vida los estudiantes adquieren un carácter oficial.

Dentro de los contenidos del atletismo, este adquiere sus niveles peculiares para enseñar de acuerdo a las distintas edades, las cuales tiene su debida estructura

denominados motores de aprendizaje, en el cual se aprende cada uno de los contenidos básicos propios del deporte, así mismo la selección adecuada de las actividades físicas generales.

A continuación se da uno de los argumentos necesarios para la práctica del atletismo básico desde las clases de Educación Física, el cual sirve de aportes teóricos prácticos para el docente, dando también como contenido específico las directrices de la metodología de la enseñanza por medio de juegos pre-deportivos.

#### **4.6.- METODOLOGÍA Y DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.**

##### **4.6.1.- Métodos de enseñanza que debe saber el docente.**

Los métodos que el docente debe explicar de manera ejemplificada y haciendo uso de sus facultades físicas para una buena demostración y comprensión de los estudiantes de preparatoria son los siguientes:

- Método global-fragmentado-global.
- Método analítico-sintético.
- Método de la demostración.
- Método de la explicación
- Método de ayuda directa.
- Método de estímulo.

Dichos métodos el docente debe saber en qué momento los estudiantes demandan de una enseñanza individual o colectiva, eso va en dependencia de lo que se pueda apreciar en cada una de las clases, se destaca que, los métodos mencionados son

recursos valiosos para que puedan verse reflejado en el accionar de los estudiantes de manera fluida.

#### **4.6.2.- Estructura para la impartición del atletismo básico.**

Una de las formas de organizar la enseñanza es fijar la instrumentación que va a ser utilizada, fijando un grupo de recursos destinados a la cantidad de estudiantes con los que se va a trabajar, en ello tiene que estar encabezado por los objetivos, métodos, medios y procedimientos.

La planificación de cada clase debe contener un objetivo instructivo, en éste debe estar precisada la habilidad que debe mostrar el estudiante.

Un objetivo desarrollador, en el cual debe expresar la formación de aquellas facultades y cualidades físicas que se deben formar en el estudiante como resultado de una acción directa o varias habilidades.

Un objetivo educativo para que se vea la aspiración más trascendental, es decir formar convicciones y sentimientos en el estudiante.

##### **4.6.2.1.- La estructura de la clase está conformada por:**

- Parte Inicial (enunciación de los objetivos, comprobación de conocimientos, calentamiento general, estiramiento, calentamiento específico.
- Parte Principal (contenido a desarrollar en la clase para lograr el objetivo de la misma).

- Parte final (análisis de la clase, orientación recuperación, evaluación del cumplimiento del objetivo).

Se toma en consideración la estructura de la clase planteada por Costes, A (1993), el cual da las directrices generales para realizar las respectivas planificaciones.

**Tabla 11.-** Partes principales de una planificación según Costes, A (1993).

Actividad Físicas Generales		Dosificación		Procedimientos organizativo	Indicaciones metodológicas
		Tiempo	Repetición		
INICIAL	- Presentación - Pase de lista - Información de objetivos - Calentamiento - Estiramientos	Total en minutos		Todos los referentes al atletismo básico	Aspectos relacionados con la corrección de errores, reglas.
	Contenidos que darán cumplimiento de los objetivos de la clase (actividades físicas generales)	Total en minutos	3-4 x 5 repeticiones	Ondas, círculos, Individual, Grupal.	Velar por la seguridad y el aprendizaje de los estudiantes.
	Recuperación Análisis de la clases Despedida de la clase y motivación para la próxima.	Total en minutos		Referencia a todo lo que aprendieron en las clases realizadas.	Aspectos relacionados con la corrección de errores.



### **4.6.3.- Aspectos por los cuales se debe de enseñar el atletismo básico.**

#### **4.6.3.1.- Caminar.**

Caminar es una de las técnicas de desplazamiento más utilizadas que consiste en coordinar movimientos de las extremidades superiores e inferiores, logrando movimientos ordenados y dirigidos al momento de ejecutar gestos deportivos. Para ello se debe de realizar una adecuada respiración al momento que va variando la velocidad con la cual se desplaza el cuerpo.

#### **4.6.3.2.- Correr.**

Se debe considerar dos aspectos de gran importancia, uno es enseñar a correr adecuadamente y el otro es trabajo de las capacidades de rapidez y resistencia, además los estudiantes deben mostrar el autocontrol, la voluntad, perseverancia y lograr un estado de ánimo positivo, estas pueden ser usadas como juegos, así como también más direccionadas al atletismo básico, implementando métodos y medios propios del deporte.

Las actividades físicas generales deben ser aplicadas en distancias cortas, no mayores a 30 metros de largo, se debe recordar que el control de las clases por parte del docente debe ser vigilada en todas sus aristas. Para producir un aprendizaje óptimo deben tener distancias cortas de 15 metros aproximadamente y paulatinamente aumentar la distancia.

Las carreras en distintas direcciones debe ser usadas y marcadas con objetos diferentes para que el estudiante pueda captar y marcar un territorio no mayor a lo

expuesto por el docente, también se debe contar con el tiempo de descanso, el cual debe ser identificado en el los planes de clases.

La motivación del docente debe estar presente en todo momento, utilizando procedimientos de animación y marcación de ritmo, también pueden usarse juegos que aumenten rasgos de alegría y dinamismo. En el caso de que algún estudiante pare o deje de hacer las actividades físicas generales (correr) el docente no deberá obligarlo a que siga haciendo los ejercicios.

#### **4.6.3.3.- Saltar.**

Los saltos son movimientos naturales que deben ser trabajados con los esquemas de su propio cuerpo, involucrando los músculos de las piernas, la cintura pélvica y la columna vertebral, también deben estar involucrados los ejercicios de coordinación, en esto se puede ver y apreciar que se educa la valentía, dentro de las importancias que se deben tomar en cuenta es que en el momento de la caída, esta debe ser ligera y con una flexión apoyada de la planta del pie.

Para realizar los **saltos de profundidad** se recomienda empezar con una altura de 5 a 15 centímetros, y se puede aumentar hasta los 30 centímetros dependiendo del dominio de la altura por parte de los estudiantes, también existen las variantes como colocar una suiza para poder realizar pequeños saltos.

#### **4.6.3.4.- Lanzar y atrapar.**

Los ejercicios de lanzar y atrapar se trabajan de forma combinada, utilizando pelotas pequeñas, medianas y objetos ligeros para su enseñanza, se debe comenzar

con ejercicios sencillos que no requieren mucho tiempo de ejecución, pero que permitan familiarizarse con los lanzamientos. Los juegos también se ven involucrados para ser puestos en práctica, se recuerda que en las edades de 5 a 6 años aún predomina la enseñanza por el juego.

Para los estudiantes de preparatoria como base de iniciación se debe trabajar el **lanzamiento de pelotas rodadas**, insistiendo en la ejecución de la misma, es decir que salga la pelota desde la parte de atrás de una línea que esta figurada por el docente, evitando ondulaciones en su recorrido, estas se podrán realizar en distintas direcciones.

Los **lanzamientos hacia arriba**, en estas actividades el docente debe velar por que la pelota salga desde el nivel de la cintura para que el estudiante atrape en el momento de la caída, aquí también se podrán hacer **lanzamientos combinados** para un mejor desarrollo viso-motriz y coordinado.

#### **4.6.3.5.- Ejercicios de organización y control.**

Son los ejercicios que van direccionados a la correcta postura y al desarrollo de hábitos posturales para coger, lanzar, agacharse e incluso levantarse después de hacer uno o varios ejercicios, utilizando métodos repetitivos y fraccionados para que el estudiante realice una mejoría; estos deben tener una debida organización y distribución ya que de acuerdo a las características los estudiantes tiene una asimilación rápida.

#### **4.6.3.6.- Halar, empujar y trasportar.**

La ejercitación de estas habilidades deben ir encaminadas al logro de la ejecución correcta, la misma que mejora y refuerza el músculo y la coordinación de las piernas y brazos, en ello está involucrado halar, empujar y trasportar, el profesor debe enseñar la forma correcta de ejecutar, el peso adecuado no puede ser mayor al de una pelota de fútbol, ni pasar el tamaño de la misma.

#### **4.6.3.7.- Equilibrio.**

El equilibrio debe ser desarrollado en los estudiantes de preparatoria, tomando en cuenta que se logra, realizando la participación de varias acciones del cuerpo gracias a los esfuerzos musculares dinámicos y estáticos, lo que influye favorablemente en el desarrollo del aparato vestibular.

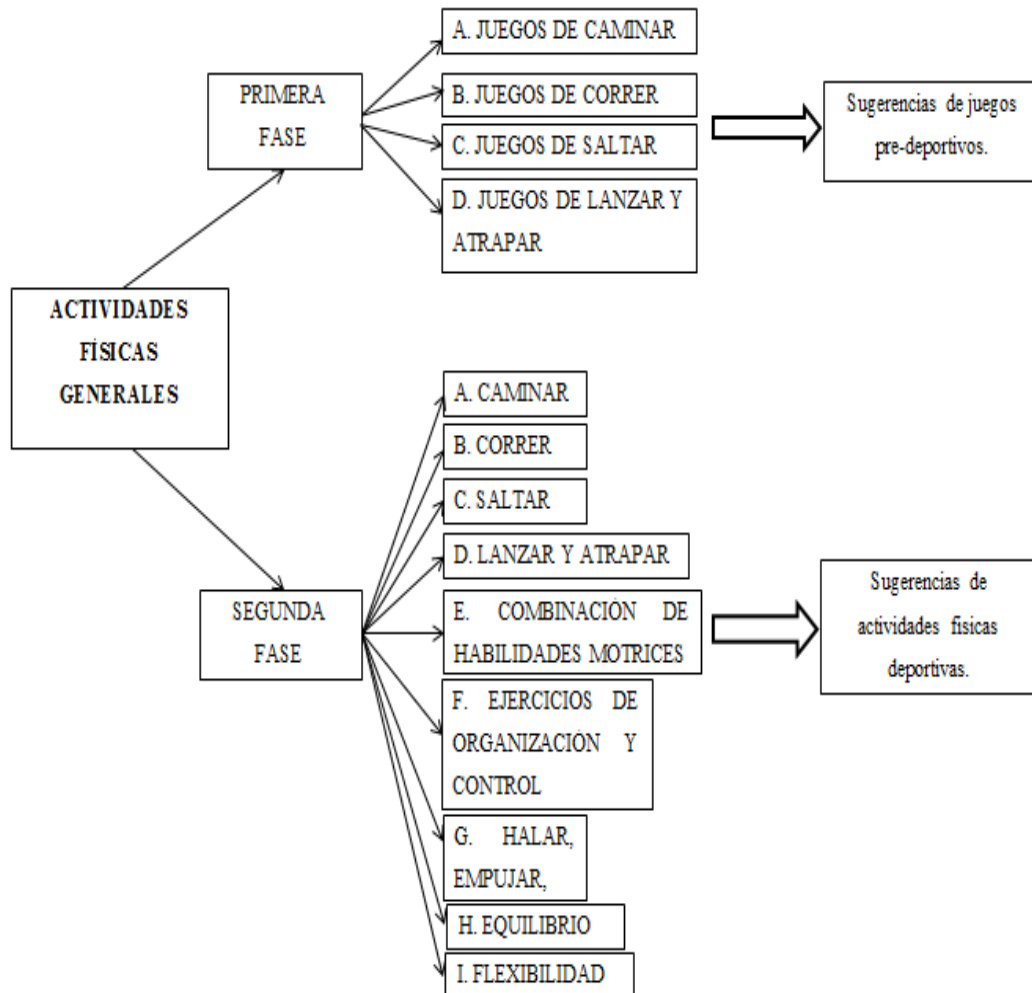
#### **4.6.3.8.- Flexibilidad.**

La flexibilidad es una de las capacidades que tiene que ser desarrollada en edades tempranas. Por eso necesario el trabajo de la flexibilidad en los estudiantes de preparatoria para que rindan físicamente facilitando el desarrollo óptimo en las actividades físicas que realice.

#### **4.6.4.-Contenidos del atletismo básico que debe aplicar el docente.**

Como primicias generales el docente debe emplear las siguientes unidades generales en el atletismo básico mediante actividades físicas generales dividiéndose de la siguiente manera:

**Ilustración 1.-** Actividades Físicas Generales.



**Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.**

Dichos ejercicios, van direccionados al trabajo del atletismo básico por medio de actividades físicas generales, en las cuales el docente debe hacer uso de sus facultades pedagógicas y didácticas para el trabajo conjunto de la enseñanza y el aprendizaje, en eso, el dinamismo que tiene la Educación Física, Deportes y Recreación tiene una vía de acceso para el conocimiento de los estudiantes de manera indirecta, siendo el juego quien de participación en cada accionar de los estudiantes.

#### **4.6.4.1.- Fases de las Actividades Físicas Generales.**

##### **4.6.4.1.1.-PRIMERA FASE: Actividades Físicas Generales.**

La primera de estas fases se la denomina “desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales” las mismas que abarcan todo el ciclo de la Educación Inicial, en ella se busca mejorar la ejecución, el esquema corporal, la percepción temporal y espacial.

#### **A. Juegos de caminar:**

- Pasos cortos y largos.
- A diferentes ritmos.

#### **B. Juegos de correr:**

- Hacia diferentes direcciones.
- De diferentes formas.

#### **C. Juegos de saltar:**

- De diferentes formas.
- Hacia diferentes direcciones.
- Sobre objetos y obstáculos.
- Combinando dos formas de saltar.
- Pequeños brincos.

#### **D. Juegos de lanzar y atrapar:**

- De diferentes formas.
- Hacia diferentes direcciones.
- Buscando precisión.

- Combinando dos lanzamientos.

Los juegos son un potencial trasmisor del conocimiento, experiencias y vínculos afectivos entre los estudiantes, por tanto es una acción educativa voluntaria que se realiza en un cierto límite de tiempo, en un lugar apropiado para que no existan momentos de tensión o peligro. Como complemento de los juegos se dividen por:

Juegos semi-reglados contienen algún elemento que limita la acción de otro.

Juegos reglados ya que contienen reglas vinculadas con el atletismo.

Juegos pre-deportivos los que tienen más similitud con las disciplinas atléticas, estos también se dividen en: deportivos individuales o colectivos, destacando que el atletismo en su gran mayoría son individuales.

#### **4.6.4.1.2.- Sugerencias de juegos pre-deportivos.**

##### **Juegos de correr:**

**Nombre:** Corre más que la pelota.



**Ilustración: 2.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 3.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivos:** Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr.

**Materiales:** Balones.

**Organización:** Trazar en el piso dos líneas paralelas separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el docente. Detrás de una de las líneas se sitúan los estudiantes en una fila. El docente colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

**Desarrollo:** Para iniciar el juego el docente dice: "corre más que la pelota" e impulsa ésta al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en dirección a la otra línea. A esta voz los estudiantes salen corriendo procurando llegar a la línea antes que la pelota. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los estudiantes para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

**Regla:** Los estudiantes no deben salir antes de la voz o señal del docente.

**Nombre:** Cambia de lugar.



**Ilustración: 4.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 5.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivos:** Mejorar la rapidez de reacción, orientación espacial y ejercitar la habilidad de correr.



**Organización:** Se forman dos filas situadas frente a frente detrás de una línea con una separación determinada por el profesor.

**Desarrollo:** A la señal del docente, los estudiantes de ambas filas corren para cambiar sus puestos. Gana el equipo que llegue y forme primero.

**Regla:** Al hacer el cambio de lugar, los estudiantes no deben tocarse entre sí

**Variante:** Cambiar la posición de salida de los estudiantes para realizar la carrera (sentados, acostados, etc.)

### **Juegos de saltar:**

**Nombre:** Mar y arena.



**Ilustración: 6.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 7.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivos:** Ejercitar la habilidad de saltar.

**Organización:** Se trazan grandes círculos que representan el mar, alrededor de estos se ubican los estudiantes. La parte externa de cada círculo representa la arena.

**Desarrollo:** A la voz del docente: Al mar!, todos los estudiantes saltan con ambos pies hacia el interior del círculo e imitan los movimientos de los brazos al nadar.  
A la señal: A la arena, todos saltan fuera del círculo.

**Nombre:** Salta igual que la pelota.



**Ilustración: 8.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivos:** Mejorar la fuerza de piernas e identificar las formaciones.

**Material:** Pelota grande.

**Organización:** Los estudiantes se organizan en equipos de acuerdo con la indicación del maestro (círculo, filas, hileras).

**Desarrollo:** El docente hace rebotar la pelota variando la velocidad (lenta, rápida). Mientras la pelota rebote los estudiantes saltan en el lugar al mismo tiempo. Cuando el maestro detenga el movimiento indica un cambio de formación y los estudiantes de cada equipo corren y cumplen la orden dada. Posteriormente comienza el juego con otra formación y así sucesivamente hasta que ejerciten todas las formaciones aprendidas.

**Variante:** Pueden saltar de otras formas.

## Juegos de lanzar y atrapar:

**Nombre:** Lanza la pelota.



**Ilustración: 9.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 10.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivo:** Ejercitar los lanzamientos.

**Materiales:** Pelotas pequeñas o medianas.

**Organización:** Los equipos se dividen en dos filas, una frente a la otra y separados entre sí por cierta distancia. El primer estudiante de cada una de las hileras sostiene una pelota con las manos.

**Desarrollo:** A la señal del docente, el primer estudiante de cada fila, lanza la pelota con las dos manos al primero de la fila que tiene al frente y corre al final de su fila. El otro compañero atrapa la pelota con las dos manos y realiza el lanzamiento de igual forma incorporándose también al final de su fila. Termina el juego cuando el primer estudiante que lanzó atrape la pelota. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

**Nombre:** Pelota por el túnel.



**Ilustración: 11.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

**Objetivo:** Lograr precisión en el lanzamiento.

**Materiales:** Pelotas pequeñas o medianas.

**Organización:** Los equipos forman en hileras detrás de una línea y con las piernas separadas forman un túnel. El primero de cada equipo se ubica de frente a su hilera con una pelota en las manos. El último jugador permanece de pie y ligeramente separado de la hilera.

**Desarrollo:** A la señal, el estudiante que está de frente a la hilera lanza la pelota con las dos manos entre las piernas de sus compañeros; los que, en caso necesario, ayudan para que esta llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último estudiante. Este, al atrapar la pelota, corre al frente de su hilera y realiza la misma actividad. La pelota debe ser lanzada de forma rodada.

#### **4.6.4.2.1.- SEGUNDA FASE: Actividades Físicas Generales.**

La segunda fase va dirigida al desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas “corresponde al atletismo básico por medio de ejecuciones sencillas” éstas

permiten un mejoramiento en el grado de autonomía motriz, ésta puede ser utilizada mediante ejercicios físicos generales, teniendo en cuenta que el juego aún perdura en la enseñanza preparatoria.

**A. Caminar:**

- Libre.
- Empleando un paso por cada silbato.
- Caminar dando palmadas.
- Caminar en dúos.
- Caminar en diferentes direcciones (adelante, atrás, a un lado, a otro lado).

**B. Correr:**

- Libremente.
- Pequeños trotes.
- A diferentes velocidades (rápido y lento).
- A diferentes distancias (corto y largo).

**C. Saltar:**

- Libremente.
- Hacia diferentes direcciones.
- Aplicando variaciones.
- Sin impulso con impulso.

**D. Lanzar y atrapar:**

- Lanzar y atrapar con una y dos manos de diferentes formas y posiciones.
- A diferentes distancias.
- Con diferentes materiales.
- Lanzamientos de precisión.

**E. Combinación de habilidades motrices:**

- Caminar y correr en diferentes direcciones.
- Correr y saltar sobrepasando obstáculos.
- Correr, saltar y lanzar en diferentes escenarios.

**F. Ejercicios de organización y control:**

- Formaciones, despliegues y repliegues.
- Giros: hacia diferentes direcciones.

**G. Halar empujar y transportar:**

- Objetos pequeños y medianos hacia diferentes direcciones.

**H. Equilibrio:**

- Caminar y correr sobre líneas rectas, curvas e inclinadas.
- Pasar sobre una cuerda.
- Mantenerse en el lugar.
- Caminar sobre vigas de equilibrio de 15 cm de altura.

**I. Flexibilidad:**

- Extremidades inferiores, superiores y tronco (activa y pasiva).

En esta segunda fase ya se ven involucradas las capacidades condicionantes como la resistencia, utilizando métodos repetitivos, en los cuales se puede apreciar un leve cansancio.

La velocidad en los estudiantes de preparatoria se debe trabajar con un previo calentamiento, hay que tomar en cuenta que de acuerdo a las características, son muy dinámicos y muy activos.

La fuerza al momento de transportar objetos livianos y pequeños, así como también el uso de la fuerza con su propio peso corporal al momento de dar leves saltos, denotando también que ya se trabaja la fuerza localizada.

Los estudiantes de preparatoria la mayoría son muy flexibles propio de la edad, por lo tanto, se debe trabajar en ampliar y elongar los movimientos articulares.

#### **4.6.4.2.2.- Sugerencias de actividades físicas deportivas.**

##### **CARRERAS**

**Objetivo:** lograr un mayor desarrollo de las habilidades motrices deportivas, en estrecha relación con las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad, haciendo énfasis en la coordinación de los movimientos.

##### **Contenidos:**

- Carrera elevando muslo (5 metros).



**Ilustración: 12.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Carrera golpeando los glúteos (5 metros).



**Ilustración: 13.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Carrera con extensión de pie (5 metros).



**Ilustración: 14.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Pasos normales en línea recta (5 metros).



**Ilustración: 15.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



- Carrera rápida en línea recta (15 metros).



**Ilustración: 16.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Tipos de arrancada (baja y media).



**Ilustración: 17.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 18.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

### **Carreras de relevo:**

- Pase del testigo en el lugar.



**Ilustración: 19.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Pase del testigo caminando.



**Ilustración: 20.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Pase del testigo de forma ascendente y descendente con carrera lenta.



**Ilustración: 21.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 22.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

### **Orientaciones metodológicas**

La carrera se realiza con el tronco ligeramente inclinado hacia el frente, manteniendo la cabeza y el tronco en una misma línea; el pie de apoyo debe hacer contacto con la superficie del terreno en la parte delantera del metatarso; se trata fundamentalmente, de enseñar a los estudiantes de preparatoria a dominar mejor el cuerpo y realizar la carrera con el trabajo más efectivo. Las primeras actividades van dirigidas a desarrollar los pasos normales, los cuales constituyen en la fase más importante dentro de la carrera.

## SALTOS

**Objetivo:** Elevar el nivel de desarrollo de la capacidad de rendimiento físico con el trabajo armónico de las habilidades y capacidades motrices básicas, logrando una acertada coordinación entre las fases del salto alto.

### Contenidos:

- Saltos con carrea previa.



**Ilustración: 23.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 24.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Saltos de diferentes formas con carrera previa sobre el listón.



**Ilustración: 25.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 26.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Saltos con ambos pies, desde el lugar con una altura de 15cm.



**Ilustración: 27.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

## Ejercicios para la carrera de impulso:

- Carrera elevando los mulsos (5 metros).



**Ilustración: 28.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Carrera progresiva con zancadas largas (5 metros).



**Ilustración: 29.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Carrera en línea recta y posteriormente curva.



**Ilustración: 30.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 31.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

### Ejercicios para el despegue:

- Imitación del despegue con un paso.



**Ilustración: 32.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Imitación del despegue con un paso y caída a la colchoneta.



**Ilustración: 33.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 34.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

### Ejercicios para vuelo:

- Saltar desde el lugar, lanzando las piernas al frente.



**Ilustración: 35.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**



**Ilustración: 36.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Saltar desde una pequeña elevación hacia la colchoneta.



**Ilustración: 37.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Salto de lado con carrera previa.



**Ilustración: 38.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

- Saltos de espalda con carrera previa.



**Ilustración: 39.**  
**Elaborado por: Aquino Diego.**

### **Orientaciones Metodológicas.**

Para la ejercitación de los saltos se deben realizar pequeños saltos en el lugar o con desplazamientos, utilizando una o dos piernas en diferentes direcciones y después los saltos por arriba de los pequeños obstáculos de manera variada y con varias combinaciones.

## **4.7.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **4.7.1.- Conclusiones generales.**

- El estudio profundo y pertinente sobre el atletismo básico, permite exponer los requerimientos necesarios para la aplicación de elementos prácticos, los mismos que, combinados con una metodología sustentan el campo práctico en cada una de las clases de Educación Física Deportes y Recreación, tomando en consideración el estado actual de las necesidades.
- El análisis del estado actual de la Unidad Educativa Rubira, otorga la debida competencia, promoción y desarrollo de actividades físicas generales para introducir el atletismo básico, constatando además, debilidades en la aplicación por parte de los docentes en la especialidad de carreras saltos y lanzamientos propios del atletismo.
- Por medio de los elementos que estructuran la investigación, se elaboraron los elementos necesarios para que el docente pueda introducir el atletismo básico por medio de actividades físicas generales, desarrollando las habilidades y capacidades físicas, interactuando en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Para dar por finalizada la investigación se considera que el estudio previo y la aplicación necesaria, da correspondencia a una de las necesidades deportivas y educativas, direccionada a las tendencias pedagógicas de la Educación Física Deportes y Recreación.

#### **4.7.2.- Recomendaciones.**

- Proponer nuevas modificaciones para consolidar el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria.
- Extender las investigaciones referentes al atletismo básico para que se propague la práctica deportiva.
- Dar continuidad a las investigaciones realizadas en la Unidad Educativa Rubira para crear aportes científicos los mismos que servirán de sustento para la práctica deportiva.
- A modo de recomendación, los docentes de la carrera de Educación Física Deporte y Recreación aplicar los pasos metodológicos pertinentes en cada una de las clases para dar cumplimiento teóricos prácticos durante el período académico.



## **CAPÍTULO V**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **5.1.- RECURSOS.**

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

##### **5.1.1.- Institucionales.**

Unidad Educativa Rubira.

##### **5.1.2.- Humanos.**

- Guía del proyecto: Tutora del Trabajo de Titulación.
- Autor del tema.
- Estudiantes de preparatoria.
- Director y Docentes de la Unidad Educativa Rubira.

##### **5.1.3.- Materiales.**

- Biblioteca virtual de la UPSE.
- Copiadora.
- Cyber.
- Laptop.

- Libros, folletos de consulta.
- Hojas de entrevista y encuesta.
- Cámara fotográfica.
- Dispositivo de almacenamiento de información.
- Materiales de la Educación Física y Deportes.

#### 5.1.4.- Financiamiento.

La realización de este tema investigativo se efectuó con recursos autofinanciados.

**Tabla 12.- Recursos Humanos.**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Tutor	1	0,00	0,00
<b>2</b>	Egresado	1	0,00	0,00
<b>3</b>	Gramatóloga	1	80,00	80,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$80,00</b>

**Fuente: Recursos Humanos.**

**Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.**

**Tabla 13.- Presupuesto operativo.**

<b>PRESUPUESTO OPERATIVO</b>			
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>V. Unitario</b>	<b>V. Total</b>
1	Laptop	\$1,00,00	1,00,00
1	Impresora + Instalación de tinta continua	\$280,00	280,00
8	Resma de papel bond	\$5.00	40,00
28	Internet	\$90.00	25,20
4000	Impresiones de hoja a borrador	\$0.20	US\$80.00
70	Horas en Cyber	\$0.50	US\$35.00
1580	Colchonetas	US\$580.00	US\$1580.00
5	Ejemplares de Impresiones	\$37.50	US\$187.50
3	Anillados del Informe Final	\$1.50	US\$4.50
1	Silbato, conos, cuerdas un juego.	\$100	US\$3.000
4	Memoria 8 GB	US\$8.00	US\$32.00
20	Hojas de las encuestas	\$0.10	US\$2.00
5	Empastados	\$12.00	US\$60.00
5	Impresiones del Trabajo de Titulación.	\$37.50	US\$187.50
<b>Subtotal</b>			<b>US\$2,468.80</b>

**Fuente: Presupuesto Operativo.**

**Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.**

**Tabla 14.-** Movilización y comunicación.

<b>MOVILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Movilización	Año Lectivo	\$00,31	\$148,80
<b>2</b>	Comunicación	Año Lectivo	\$50,00	\$50,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$198,80</b>

**Fuente:** Movilización y Comunicación.

**Elaborado por:** Aquino Castillo Diego Leonidas.

**Tabla 15.-** Total de gastos.

<b>Nº</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Recursos humanos.	\$80,00
<b>2</b>	Recursos y materiales.	<b>\$2.468,80</b>
<b>3</b>	Transporte y movilización.	\$198,80
<b>Total</b>		<b>\$2.747,60</b>

**Fuente:** Total de gastos.

**Elaborado por:** Aquino Castillo Diego Leonidas.

**5.1.5.- Cronograma de actividades.**

**Tabla 16.- Cronograma.**

ACTIVIDADES	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del tema y justificación.	■	■																																						
Elaboración del problema y objetivos.			■	■																																				
Elaboración de Marco Teórico.					■	■	■	■																																
Elaboración del Marco Metodológico.									■	■																														
Elaboración de Marco Administrativo.											■	■																												
Anteproyecto.												■																												
Presentación para la aprobación de consejo académico.												■	■																											
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.													■	■																										
Seminario de fin de carrera.															■	■	■	■	■	■																				
Designación de tutor.																				■	■																			
Elaboración de entrevista y encuesta.																					■	■																		
Tabulación de datos e informe de resultados.																							■	■																
Finalización de la propuesta.																							■	■	■	■														
Presentación final a consejo académico.																									■	■														
Recepción de correcciones.																											■	■												
Entrega de correcciones para calificación.																												■	■											
Entrega de correcciones finales.																													■	■	■	■								
Sustentación final.																																	■	■						
Incorporación.																																					■	■		

**Elaborado por: Aquino Castillo Diego Leonidas.**

## BIBLIOGRAFÍA

1. ÁLVAREZ de ZAYAS, C. (2000). La investigación científica en la sociedad del conocimiento. Ciudad de la Habana. Editorial Academia.
2. ÁLVAREZ DE ZAYAS, C., (1990): “Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente educativo en la Educación Superior Cubana”. Imprenta "Andrés Voisin" ENPES. La Habana
3. ÁLVAREZ DE ZAYAS, C., (1999) La Escuela en la vida. (3ra Edición) Editorial Pueblo y Educación. La Habana
4. ALVES de ARAUJO, R. (2005), Estrategia organizativa para práctica del atletismo en la ciudad de Prala Cabo Verde. Tesis para la obtención al título de Licenciado de Educación Física y Deporte. Habana. Cuba.
5. ARNAIZ, (1987). Evolución y contexto de la práctica psicomotriz. Curso la psicomotricidad en el ámbito educativo. Publicaciones de la universidad de Murcia, Murcia, España.
6. ARNAIZ, P (1994). La educación psicomotriz en la escuela infantil, Madrid, España.
7. ARNAIZ, P. (1994). "psicomotricidad y adaptaciones curriculares". Psicomotricidad. Revista de estudios y experiencias. Nº 47, 43-62.
8. ARNAIZ, P. (1999). p. 13-37. Psicomotricidad y educación en escriba, a.

- (ed.): psicomotricidad. Fundamentos teóricos aplicables en la práctica. Madrid, España, Gymnos.
9. ARNDT LOSCHER, (2006. P 77). Juego pre-deportivos en grupo, Editorial Paidotribo. Barcelona.
  10. BALADÍN, V. I. (1996): APLICACIÓN DE LOS MÉTODOS DE EXTRAPOLACIÓN DURANTE EL RONÓSTICO. Traducción del Ruso. Biblioteca ISCF “Manuel Fajardo”.
  11. BERMÚDEZ SARQUERA, R. & RODRÍGUEZ REBUSTILLO, M. (1996). Metodología de la enseñanza y el aprendizaje. La Habana. Editorial pueblo y educación
  12. BERMÚDEZ, R. y RODRÍGUEZ, M. (1996). Metodología de la Enseñanza y el Aprendizaje. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
  13. BERMÚDEZ, ROGELIO y Marisela Rodríguez R. (1996) Metodología de la Enseñanza y el Aprendizaje. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
  14. BETANCOURT MELLA, LÁZARO, LÁZARO BETANCOURT MELLA, VICTOR LUCAS QUINTANA DÍAZ, ÁNGEL A. (1991, p 188) Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Lobard Hevia. — Ciudad de la Habana.
  15. BLÁZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

16. BLÁZQUEZ, D. (1993). Fundamentos de la Educación Física para la educación primaria. Barcelona: Ed. INDE.
17. BODE YANES, A. J. (2005): “Aspectos teóricos y metodológicos del problema del pronóstico científico en el deporte”. Revista ACCIÓN (Ciudad de La Habana). 2:23-29.
18. CAMPOS, C.2000. Gestión Deportiva. Revista digital Educación Física y Deporte.(Arg.) 5 (22):1-11,junio.
19. CASTAÑER, M., y Camerino, O. (1991). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria*, pp. 91-92. Editorial: INDE Publicaciones
20. CASTEJON, F.J.1996. Evaluación de Programas en Educación Física. Madrid. Gymnos.
21. Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República de Ecuador*.
22. CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*.p.189. Editorial: INDE. Publicaciones.
23. COSTE, J. C. (1979). Las 50 palabras claves de psicomotricidad. Barcelona, ed. Médica y técnica
24. COSTES, A. (1993) Fundamentos de la Educación Física para la Enseñanza Primaria. Barcelona.
25. Cuba. Ministerio de Educación. (2001). Programa y Orientaciones



Metodológicas Educación Primaria ciclo Educación Física. La Habana.

26. De ARMAS, E. (2003). Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Centro de estudios de ciencias pedagógicas. Villa clara, instituto superior pedagógico “Félix Varela”.
27. DELORS, JACQUES: La Educación Encierra un Tesoro, Informe a la UNESCO de la Educación en el siglo XXI, [www.uv.es/~globeduc/biblio2.htm](http://www.uv.es/~globeduc/biblio2.htm).
28. Dr. MEL C., S., & Dr. Verhoshansky, Y. (2000). *Super Entrenamiento*. España: paidotribo.
29. ESCUDERO, DENCIL. 2010. Tesis Doctoral. Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la educación física con alumnos de secundaria básica de la provincia de Matanzas, Cuba.
30. ESCUDERO, DENCIL. 2010. Tesis Doctoral. Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la educación física con alumnos de secundaria básica de la provincia de Matanzas, Cuba.
31. ESCUDERO, DENCIL. 2010. Tesis Doctoral. Metodología para el trabajo en la esfera de la motivación de logro en la educación física con alumnos de secundaria básica de la provincia de Matanzas, Cuba.
32. FORTEZA, A. (1994) Metodología de Entrenamiento Deportivo. Mexico

DF.: Editorial Olimpia.

33. GARCÍA MANSO, J. M. (1996): PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona. Editorial Gymnos.
34. GARCÍA MANSO, J. M. (1996): Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Gymnos.
35. GARCÍA MANSO, J. M Navarro Valdivieso, &Ruiz , J. A (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnos.
36. GROSSER M., Starischka S, Zimmermann E. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Teoría y práctica en todas las especialidades deportivas. Barcelona: Martinez Roca
37. GROSSER, M. y COLS. (1989): Alto rendimiento deportivo: planificación y desarrollo. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.
38. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.*
39. LLEIXA ARRIBAS, TERESA. (1999) Juegos sensoriales y de conocimiento corporal. 3ra Edición. Barcelona. Paidotribo Editorial
40. LÓPEZ RODRÍGUEZ, A (2003): Cómo desarrollar habilidades reflexivas en Educación Física. Tomado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 66 - Noviembre.

41. LÓPEZ RODRÍGUEZ, A (2006): El proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física. Editorial Deportes. Editorial Científico-Técnica. La Habana
42. LÓPEZ RODRÍGUEZ, ALEJANDRO. (2006 p 21). El proceso de enseñanza aprendizaje en la Educación Física. Editorial Científico Técnica. La Habana.
43. LÓPEZ, R. A. (2006). El Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en la Educación Física. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de La Habana. Cuba.
44. MARTÍNEZ, LÓPEZ E.J. (2002). Pruebas de aptitud física. Barcelona, Paidotribo
45. MARTÍNEZ, LÓPEZ E.J. (2003). La flexibilidad pruebas aplicables en educación secundaria. Grado de utilización de profesorado recuperado el 20 abril 201[versión electrónica] [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
46. MATVEEV, (1980). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial. Mir.
47. MAZÓN, L. M. (Diciembre de 2012). <http://www.efdeportes.com/efd175/atencion-a-las-limitaciones-por-paralisis-cerebral.htm>. Recuperado el 28 de Enero de 2014
48. MAZÓN, V. (coord.), SÁNCHEZ, M<sup>a</sup>, J, SANTAMARTA, J. y URIEL,

- J.R. (2005). La programación de la educación física en primaria, 2º curso. Primer ciclo, pp. 294 y 329. Editorial: INDE Publicaciones.
49. MENÉNDEZ, S. y RANZOLA, A. (2002). Las capacidades físicas en la clase de Educación Física
50. MENÉNDEZ, S. y RANZOLA, A. (2002). Las capacidades físicas en la clase de Educación Física.
51. MONTERO DELGADO, ROGELIO (1998). Apuntes para el estudio del Sistema Deportivo o Sistema de Cultura Física. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana.
52. OLIVA, B. (2010). Tesis en opción al título de máster en Ciencia. Sistema de ejercicios para el mejoramiento del top spin en atletas de las categorías escolares de la provincia de Camagüey. Camagüey - Cuba
53. OROCENO, M. & PÉREZ, A. (2003). Folleto de teoría y metodología de la Educación Física
54. PARIS ROCHE, FERNANDO (1999). La Planificación estratégica en las organizaciones deportivas. Editorial Paidotribo. Primera Edición, Barcelona.
55. PARIS, R. (1999). Planificación estratégica en las organizaciones deportivas. Primera Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona.
56. Plan Nacional del buen vivir. (2009-2013). *Plan Nacional del buen vivir*.

57. PLATONOV, V.N. (1991, p-313). La adaptación en el deporte.--  
Barcelona: Editorial Paidotribo
58. PONS. G, PILAR. (2001) Actividad Física y Salud. Barcelona, Editorial  
Paidotribo
59. PORT GEIS, PILAR. (2001) Tercera Edad, Actividad Física y Salud:  
teoría y práctica. 5ta Edición. Barcelona, Editorial Paidotribo.
60. QUENZER MATTHLESEN, S (2003), Atletismo se aprende en la  
escuela. Departamento de Educación Física/UNESP-Rio Claro. Sao Paulo.
61. ROLOFF, G. (1995). Los niños del Ecuador. Edit. Kimpres. Ecuador.
62. ROMERO, C. (2000). Las capacidades perceptivo motoras y su desarrollo.  
En M. Ortiz, *Comunicación y lenguaje corporal*. (pp. 117-167).Granada:  
Proyecto sur ediciones
63. ROSSI MORI, BRUNO.(1981) Un Programa local para el desarrollo del  
deporte. CuaderniDello Sport No.12. Italia.
64. SACRISTÁN, CARMEN A. VÍCTOR H. JERAZ y JOSÉ A. Fernández  
ALEJO.(1996) Gestión y Dirección de empresas deportivas. Gymnos.  
Editorial Deportiva. S. L. Madrid.
65. SUGRAÑES, E., COLOMÉ, J., ÁNGELS, M. (COORDS.), NEUS, A.,  
MARTÍ, T., PINELL M., YUSTE M., RODRÍGUEZ, N. y ROSA, M.  
(2007). *La Educación Psicomotriz (3-8años)*, pp. 198-199 Editorial:

## GRAO

66. Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva. KurtMeinel y GûnterSchnabel Editorial STADIUM. Noviembre 1988. Argentina
67. VERJOSHANSKI, Y. (2002): TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Barcelona. editor Service, S.L.
68. VIGOTSKY, L. S (1989). Obras Completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
69. VIGOTSKY, L. S. (1979).Obras Completas. Tomo IX. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.
70. VIGOTSKY, L. S. (1982). Pensamiento y Lenguaje. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba
71. VIGOTSKY, L. S. (1989). Obras completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
72. [www.e-ducalia.com/descargas/activo/propuestas-metodológicas-progresión.pdf](http://www.e-ducalia.com/descargas/activo/propuestas-metodológicas-progresión.pdf) (extraído el día 28-4-09)

## **BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UPSE**

- <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-012-1484-1>

Journal of Autism and Developmental Disorders (2012)

- <http://link.springer.com/article/10.1007/s11065-012-9211-4>

Neuropsychology Review (2012)

- <http://link.springer.com/article/10.1007/s12519-011-0312-6>

Word Journal of Pediatrics (2011)

- [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6\\_10](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6_10)

Culture and Retardation (1986)

- <http://link.springer.com/search?query=recreational+games+to+improve+fine+motor+skills> Learning by Playing (2009)

# **A N E X O S**



**ANEXO 1.- ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA RUBIRA**

**Objetivo:** Conocer los elementos teóricos metodológicos aplicados durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Unidad Educativa Rubira.

**1.- ¿Conoce usted las tendencias de la Educación Física y Deportes?**

Sí            No

**2.- ¿Usted sabe las características y generalidades del atletismo?**

Sí            No

**3.- ¿Domina usted la metodología para la aplicación del atletismo?**

Sí            No

**4.- ¿Conoce los métodos de enseñanza del atletismo?**

Sí            No

**5.- ¿Sabe los componentes de la planificación de una clase?**

Sí            No

**6.- ¿Sabe cuál es el tiempo destinado para cada una de las partes de la clase?**

Sí            No

**7.- ¿Sabe usted las características motrices de los estudiantes de preparatoria?**

Sí            No

**ANEXO 2.- ENTREVISTA APLICADA A LA DIRECTORA DEL NIVEL INICIAL Y PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA.**

**Objetivo:** Conocer el grado de participación de los docentes en las áreas investigativas referentes a la Educación Física Deportes y Recreación por medio de los aportes teóricos-prácticos.

Estimada colega con el fin de obtener información concreta sobre esta investigación, llene los datos y las preguntas de manera clara y concisa.

**DATOS GENERALES:**

**Nombres:** \_\_\_\_\_

**Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Título académico:** \_\_\_\_\_

**Año de graduación:** \_\_\_\_\_

**Institución en la que labora:** \_\_\_\_\_

**Tiempo en la institución:** \_\_\_\_\_

**Especialista en el área de:** \_\_\_\_\_

**Cargo actual:** \_\_\_\_\_

**Años de experiencia en el cargo que desempeña:** \_\_\_\_\_

1.- ¿Considera importante que el docente de Educación Física Deportes y Recreación imparta el atletismo básico en los estudiantes de preparatoria?

.....

2.- ¿Dentro del marco metodológico usted considera que el docente deba conocer aspectos metódicos referentes al atletismo básico para mejorar y desarrollar de habilidades y capacidades físicas?

.....

3.- ¿Cree usted que el atletismo refleja las actividades cotidianas que realizan los estudiantes de preparatoria todos los días en jornadas de clases?

.....

4.- ¿El nivel de pertinencia sobre el uso de métodos propios de la Educación Física y el Deporte refuerzan el proceso de enseñanza y aprendizaje, cuál es su opinión?

.....

5.- ¿La Unidad Educativa Rubira cuenta con el contenido de programas sobre la Educación Física Deportes y Recreación el mismo que este desglosado por cada deporte?

.....

6.- ¿A más del plan anual que tiene la Unidad Educativa Rubira, los docentes entregan planes de clases orientados con los objetivos y contenidos en cada una de las clases?

.....

## **ANEXOS.-FOTOS**

### **DIRECTORA DEL NIVEL INICIAL Y PREPRARATORA**



**Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.**

### **INSTALACIONES DEL NIVEL INICIAL Y PREPRARATORA**



**Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.**

## ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.



Fuente: Unidad Educativa "RUBIRA".  
Elaborado por: Diego Leonidas Aquino Castillo.



La Libertad, 21 de Julio de 2015

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO  
001-TUTOR TER-2015**

En calidad de tutora del trabajo de titulación denominado "ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO LECTIVO 2015-2016", elaborado por el estudiante **DIEGO LEONIDAS AQUINO CASTILLO**, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 2% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

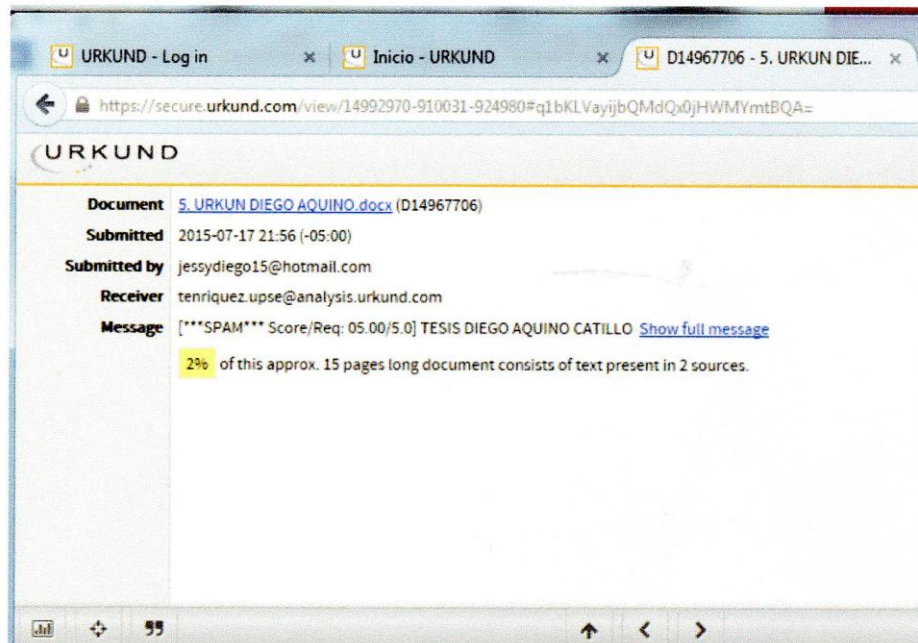
Atentamente,

Enríquez Rojas Tatiana, MSc.

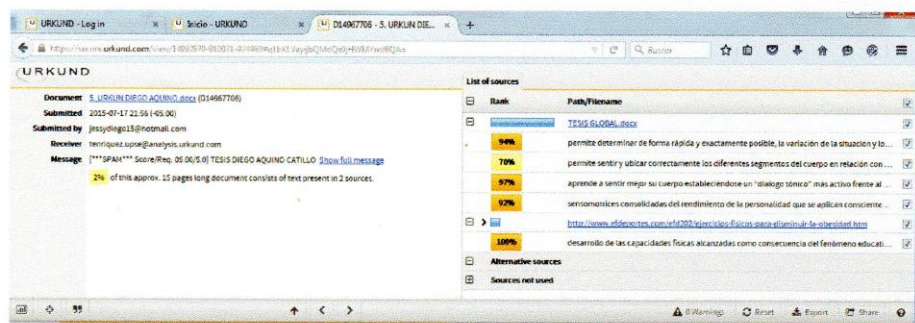
**DOCENTE TUTORA**



### Reporte Urkund.



### Fuentes de similitud



Guayaquil, 3 de julio de 2015

## **CERTIFICADO DE REVISIÓN DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA**

*Lic. Dayami Rosales Chacón*

**Máster en Educación Superior. Mención en Docencia Universitaria**

### **CERTIFICO:**

Que he procedido a petición del interesado, a revisar la redacción y ortografía del proyecto titulado: **"ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015"**. Elaborado por: **DIEGO LEONIDAS AQUINO CASTILLO**, previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**.

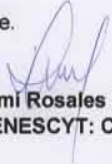
Se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Redacción en tiempo futuro del resumen (debe ser en pasado).
- Redacción en tiempo futuro de la introducción (debe ser en presente).
- Empleo excesivo de la expresión: el cual.
- Uso inadecuado de los signos de puntuación.
- Errores de concordancia.
- Dificultades con el uso de la b.
- Hubo omisiones de letras y dificultades con la acentuación, especialmente de las palabras esdrújulas.
- Las siglas no quedaron explícitas en el primer momento de su uso en el texto.

Posteriormente se pudo constatar, que la memoria escrita fue corregida por el autor y presenta un lenguaje claro, adaptado al objeto de estudio, presenta además una estructura lógica, coherente y científica. La investigación en el contexto general, cumple con los requisitos lingüísticos y normativos dados por la Real Academia Española, para el uso del idioma español.

Por lo expuesto anteriormente recomiendo la validez ortográfica de la tesis, previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**.

Atentamente.

  
**MSc. Dayami Rosales Chacón**  
Registro **SENESCYT: CU-15-11346**



U.E.R.

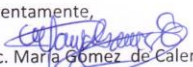
“UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA”  
Josefins de Murialdo

Salinas, 24 de Abril del 2015.

En calidad de Directora del Nivel Inicial 2 y Preparatoria de la Unidad Educativa “Rubira”, mediante el presente documento, acepto que el Sr. Diego Leonidas Aquino Castillo con C.I. 0928628601, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, realice su proyecto de investigación en la Unidad Educativa “Rubira” previo a la obtención de su título de tercer grado con el tema:

“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTE DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”.

Autorizo al interesado haga uso del presente documento como crea conveniente.

Atentamente,  
  
Lic. María Gómez de Cáler.  
Directora del Nivel Inicial Y Preparatoria.



Fax 2 777 162  
Adm. 2 776 115  
Rector 2 776 174  
Jardín 2 778 171

Av. Carlos Espinoza Larrea y Calle San José  
e-mail: colegiorubira@yahoo.es - web: www.rubira.edu.ec  
Salinas - Santa Elena - Ecuador

**U.E.R.**

**“UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA”**  
*Josefinos de Murialdo*

Salinas, 26 de junio del 2015.

En calidad de Directora del Nivel Inicial 2 y Preparatoria de la Unidad Educativa “Rubira”, mediante el presente documento, Certifico que el Sr. Sr. Diego Leonidas Aquino Castillo con C.I. 0928628601, egresado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, culminó su proyecto de investigación en la Unidad Educativa “Rubira” previo a la obtención de su título de tercer grado con el tema:

**“ACTIVIDADES FÍSICAS GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO BÁSICO EN ESTUDIANTE DE PREPARATORIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA RUBIRA, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2015”.**

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad autorizando al interesado que haga uso del presente documento como crea conveniente.

Atentamente,



Lic. María Gómez de Calero.  
Directora del Nivel Inicial Y Preparatoria.



Fax 2 777 162  
Adm. 2 776 115  
Rector 2 776 174  
Jardín 2 778 171

Av. Carlos Espinoza Larrea y Calle San José  
e-mail: [colegiorubira@yahoo.es](mailto:colegiorubira@yahoo.es) - web: [www.rubira.edu.ec](http://www.rubira.edu.ec)  
Salinas - Santa Elena - Ecuador



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



## **FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**

Memorando n°: UPSE-FCEI-2014-667-M

La Libertad, octubre 6 de 2014

**PARA:** AQUINO CASTILLO DIEGO LEONIDAS  
**EGRESADO DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Asunto:** Asignación de Tutor

En cumplimiento al Art. 19 del Reglamento de Trabajo de Titulación y analizado el informe presentado por la Comisión, el Consejo Académico RCA-025-2014 en sesión ordinaria del 17 de septiembre del año en curso, **RESUELVE** designar como **TUTORA** del Trabajo de Titulación EJERCICIOS DE MATRONATACIÓN PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑAS DE 1 A 3 AÑOS QUE INTEGRAN EL PROYECTO "CREYENDO EN NUESTROS NIÑOS" DEL CENTRO DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR N° 2 FAMILIAS FELICIES, BARRIO 25 DE SEPTIEMBRE, CANTON LA LIBETRAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA AÑO 2014, a la **MSC. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS**.

Atentamente,

  
Dra. Nelly Patricia Rodríguez



**DECANA**

Adjunto: 1 anillado

NPR/lq