



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

TEMA:

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FORMACIÓN
BÁSICA DEL ATLETISMO DE 100MTS, EN NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS
EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO AMADOR
NÚÑEZ”, BARRIO PUEBLO NUEVO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA
DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016.**

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

AUTOR:

OTTO ESTUARDO MONTENEGRO MUÑOZ

TUTOR:

MSc. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO

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

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO DE 100MTS., EN NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO AMADOR NÚÑEZ”, BARRIO PUEBLO NUEVO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016.

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

AUTOR

OTTO ESTUARDO MONTENEGRO MUÑOZ

TUTOR:

MSc. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO

LA LIBERTAD - ECUADOR

OCTUBRE – 2015

La Libertad, Octubre del 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación sobre el tema: “PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO DE 100MTS, EN NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO AMADOR NÚÑEZ”, BARRIO PUEBLO NUEVO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016”, elaborado por **Otto Estuardo Montenegro Muñoz**, 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 luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

Ms.C. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO
TUTOR

AUTORÍA

Yo, Otto Estuardo Montenegro Muñoz portador de la cédula de ciudadanía N° 0905949699, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, en la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, declaro que soy el autor intelectual del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente,

Otto Estuardo Montenegro Muñoz

C.I.N° 0905949699

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez MSc.

DECANA DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS
DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

Lcda. Laura Villao Laylel MSc.

DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACION

Lcdo. Luis Mazón Arévalo MSc.
DOCENTE TUTOR

Psicop. Gina Parrales Loor Mg.
DOCENTE DE ÁREA

Ab. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Este trabajo dedico:

A mis padres Hipólito y María que estuvieron exhortándome y brindándome su apoyo en toda esta maravillosa experiencia y que hoy culmino con satisfacción.

A mi querida esposa, hijos y hermano, por demostrarme que todo tiene una razón, con la posibilidad de lograr con esta titulación uno de mis logros, y brindarme apoyo incondicional.

A mis familiares, amigos, a todas aquellas Instituciones y personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi trabajo de investigación.

Otto

AGRADECIMIENTO

A Dios por sus bendiciones y la guía necesaria para alcanzar uno de mis objetivos en esta estupenda carrera.

Existió un trabajo dinámico y de dedicación, con este propósito he podido culminar mi trabajo de investigación.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena UPSE, por brindarme la oportunidad de estudiar, y culminar con éxito mis estudios.

A la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez” por haberme permitido ejecutar esta problemática y solucionar los inconvenientes que tenían los niños con la elaboración del programa.

A cada uno de mis docentes, que gracias a ellos pude obtener valiosos conocimientos que servirán para aprovecharlos como profesional de la educación física deportes y recreación.

A mi tutor que gracias a sus sabios consejos y apoyo pude elaborar y culminar con éxito este trabajo de titulación.

Otto

DECLARATORIA

El contenido del presente trabajo de graduación es mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Otto Estuardo Montenegro Muñoz

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	Pág.
PORTADA.....	i
PORTADILLA	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AUTORÍA	iv
TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARACION	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
INDICE DE GRÁFICOS	xv
RESUMEN EJECUTIVO	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA	
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	9
1.2.4.- Formulación del problema	10
1.2.5.- Preguntas directrices.	10
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.	11
1.3.- Justificación	13
1.4.- Objetivos.	15
1.4.1.- Objetivo general	15
1.4.2.- Objetivos específicos	16

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas	17
2.2.- Fundamentación teórica	18
2.2.1.- Fundamentación filosófica	20
2.2.2.- Fundamentación psicológica	21
2.2.3.- Fundamentación pedagógica	22
2.3.- Categorías fundamentales.	23
2.3.1.- Atletismo y su historia	24
2.4.- Fundamentación legal.	26
2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador	27
2.4.2.- Plan Nacional del Buen Vivir	28
2.4.3.- Ley del deporte, educación física y recreación	29
2.5.- Hipótesis	30
2.6.- Señalamiento de variables	30
2.6.1.- Variable independiente	30
2.6.2.- Variable dependiente	30

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque Investigativo	31
3.2.- Métodos	32
3.2.1.- Método deductivo	32
3.2.2.- Método inductivo	32
3.2.3.- Método descriptivo	32
3.2.4.- Método análisis – síntesis	33
3.2.5.- Método histórico –lógico	33
3.3.- Métodos empíricos	33
3.3.1.- Encuesta	33
3.3.2.- Entrevista	34
3.3.3.- Observación	34

3.4.- Población y muestra	36
3.4.1.- Población	36
3.4.2.- Muestra	36
3.5.- Operacionalización de las variables	36
3.5.1.- Variable independiente	36
3.5.2.- Variable dependiente	36
3.6.- Plan de recolección de Información	37
3.7.- Plan de Procesamiento de la Información	37
3.8.- Análisis e Interpretación de resultados	38
3.8.1.- Encuesta a docentes	39
3.8.2.- Entrevista a Directivo	44
3.9.- Conclusiones y recomendaciones	46
3.9.1.- Conclusiones	46
3.9.2.- Recomendaciones	47

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.-Datos Informativos	48
4.2.- Antecedentes de la Propuesta	49
4.3.- Justificación	50
4.4.- Objetivos	51
4.5.- Fundamentación	52
4.5.1.- Concepto de atletismo	53
4.6.- Metodología. Plan de Acción	53
4.6.1.- Planificación	54
4.7.- Contenido	57
4.7.1.- Contenido del programa	57
4.8.- Orientaciones metodológicas	64
4.9.- Conclusiones y Recomendaciones	64
4.9.1.- Conclusiones	64
4.9.2.- Recomendaciones	65

CAPITULO V.-

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos	66
5.1.1.- Institucionales	66
5.1.2.- Humanos	66
5.1.3.- Materiales	66
5.1.4.- Recursos Financieros	67

MATERIALES DE REFERENCIA

Cronograma	68
Bibliografía	69
Anexos	73

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido	Pág.
Tabla N° 1.- Observación	34
Tabla. N° 2.- Población	36
Tabla N° 3.- Conocimiento del programa	39
Tabla N° 4.- Conocimiento de las generalidades y características.....	40
Tabla N° 5.- Desarrollo de las habilidades y flexibilidad	41
Tabla N° 6.- Planificación de una clase	42
Tabla N° 7.- Tiempo destinado al deporte	44
Tabla N° 8.- Planificación de la propuesta	55
Tabla N° 9.- Planificación de la propuesta	56
Tabla N° 10.- Recursos humanos	67
Tabla N° 11.- Recursos materiales	67
Tabla N° 12.- Cronograma de actividades	68
Tabla N° 13.- Actividades físicas	76

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Contenido	Pág.
Gráfico N° 1.- Observaciones	35
Gráfico N° 2.- Conocimiento del Programa	39
Gráfico N° 3.- Conocimiento de las generalidades y características	40
Gráfico N° 4.- Desarrollo de habilidades y flexibilidad	41
Gráfico N° 5.- Planificación de una clase	42
Gráfico N° 6.- Tiempo destinado al deporte	43



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

TEMA:

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO DE 100MTS, EN NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO AMADOR NÚÑEZ”, BARRIO PUEBLO NUEVO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016.

Autor: Otto Estuardo Montenegro Muñoz
Tutor: Ms.C. Luis Miguel Mazón Arévalo

RESUMEN

La vinculación de las actividades físicas para la formación básica del atletismo con el deporte en general, tienen un nexo transcendental para el convivir del ser humano ya que incide en el bienestar físico y espiritual, sobre todo en la salud y, a la vez mejora su condición física. Por eso se comprobó que, con una buena planificación y el uso de métodos, medios y procedimientos se logra perfeccionar las acciones físicas de los niños de 10 años, tomando en consideración que el programa de actividades físicas promueve la enseñanza – aprendizaje, y al mismo tiempo adquieran los conocimientos básicos del atletismo lo cual permite posteriormente desarrollar y demostrar sus habilidades deportivas aplicadas en la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez”, por otro lado, dicha institución muestra la necesidad de introducir el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en las clases de Educación Física y Recreación, lo cual significa que tendrá un realce en la instrucción con los contenidos del programa, debido a que empezará una iniciación y masificación deportiva del atletismo en edades tempranas, difundiendo la práctica de esta disciplina con sus fundamentos básicos, sus teorías basadas en principios metodológicos y el método como vía potenciadora de los contenidos dentro de cada clase.

Palabras Claves: atletismo, métodos, procedimientos, programa, actividades físicas.

INTRODUCCIÓN

El Atletismo comenzó en la antigua Grecia y tuvo su gran apogeo en Olimpia, es uno de los deportes más populares del planeta, considerado un deporte básico para iniciación deportiva la cual es potenciada para el desarrollo de habilidades y capacidades físicas en el cuerpo humano, teniendo en consideración que al pasar de los años los tiempos y record han sido mejorados por los atletas.

Es necesario resaltar que el atletismo se destaca por ser un deporte olímpico y mundial, como considera la Asociación Internacional de Federaciones Atléticas (IAAF) tiene seis valores fundamentales: Universalidad, liderazgo, unidad, excelencia, integridad y solidaridad, una visión para dirigir, desarrollar y gobernar el deporte del atletismo en todo el mundo y en todas sus formas.

En conclusión, es indispensable la implementación de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, debido a que existen falencias en la capacidad motriz, en las habilidades, aptitudes físicas y de coordinación, la flexibilidad, comenzando siempre en edades tempranas para esperar el resultado a corto tiempo y descubrir talentos en esta disciplina.

Lo más importante es que el docente puede acogerse al programa e instaurarlo en su plan de clases porque los ejercicios que están inmersos son de aspectos básicos para desarrollar la motricidad, el equilibrio corporal, definir las habilidades que poseen los niños y niñas, despertando en las edades tempranas la inclinación hacia

alguna disciplina deportiva, desarrollando su crecimiento como ser humano, su estabilidad emocional, reforzando sus capacidades físicas.

Siguiendo el programa, los ejercicios básicos que se emplean sirven para seguir un proceso evolutivo buscando mejorar, reforzar y potenciar los movimientos de salida y llegada, rapidez, desplazamientos que son necesarios en el atletismo, en carreras de velocidad como son los 100 mts, mientras se desarrollen todas estas actividades en la preparación, el niño y la niña tendrán éxitos en las carreras de velocidad.

A continuación se realiza una breve descripción de los capítulos que corresponden al trabajo realizado.

En el capítulo I se fundamenta en el problema como una dificultad que existe en el cantón Salinas y así como también en la provincia de Santa Elena, se necesita una labor investigativa, de la cual se pueda obtener beneficios hacia los niños y niñas, donde mediante un proceso se hallaron los lineamientos y toma de decisiones acertadas para el futuro peninsular, se recordará que mediante un análisis crítico se trataría a conciencia la problemática existente, asumiendo en un futuro los vaticinios esperados, tomando en cuenta la problemática histórica, tendrá que darse una justificación sustentada y darle una excelente solución, con el objetivo que las condiciones del programa sean aplicadas en la formación básica del atletismo en edades tempranas.

El capítulo II, las informaciones de diferentes textos y autores que han desarrollado sus conocimientos a favor de la niñez, sobre el atletismo en edades

tempranas, tomando en cuenta la pedagogía, metodología y el aspecto psicológico, que son componentes necesarios en las instituciones educativas, con ejercicios y fundamentos básicos que se aplicarán también en el área de educación física con los niños y niñas, en lo referente a las actividades físicas para la formación básica del atletismo.

El capítulo III, en la metodología que se utilizará está determinada para que los docentes de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, la traten en el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en niños y niñas de 10 a 11 años, a medida que se vaya aplicando el programa se verá el interés de los estudiantes y el resultado de que van mejorando capacidad motriz, y van fortaleciendo sus capacidades físicas en todo aspecto.

En el capítulo IV, en la propuesta se realizó a través del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, se desarrolla para ser aplicada en edades tempranas, de acuerdo a una planificación y metodología bien estructuradas, tiene las herramientas y medios que deben ser adaptados al acondicionamiento físico, en las clases de educación física y lograr el máximo beneficio para la institución y en los niños referente a la educación, salud y sentirse realizados como atletas al final del programa, fortaleciendo sus capacidades motrices y físicas, ideal para todo deportista en sus inicios.

El capítulo V, en el marco administrativo se detallan todos los recursos materiales y económicos utilizados en esta investigación, realizada con recursos propios, lo más importante es que está presentado por escrito en este capítulo del programa,

desde la etapa inicial hasta la entrega de cada uno de los borradores para su aprobación y corrección todas las acciones tomadas en beneficio de la niñez peninsular.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema:

“PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA FORMACIÓN BÁSICA DEL ATLETISMO DE 100MTS, EN NIÑOS DE 10 A 11 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “DIGNO AMADOR NÚÑEZ”, BARRIO PUEBLO NUEVO, CANTÓN SALINAS, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2015-2016”.

1.2.- Planteamiento del problema

Según Arciniegas M. y col. (2005) en su libro el Atletismo para la formación básica expresa que los jóvenes del futuro deben iniciarla a temprana edad, para tener una estructura sólida como base deportiva necesaria para el desarrollo humano; habla también de cuatro dimensiones: La cognición, lo social, lo sensible y la motricidad.

Castañeda J. y col. (2001) en el libro de atletismo básico, escribe que en estas edades el niño no tiene que ser sometido a planes de entrenamiento con rigurosidad, como se realizan con atletas de mayor edad, porque es un programa y no un plan de entrenamiento; en ello se destaca que el programa de actividades físicas hace alusión a el desarrollo de capacidades y habilidades físico - deportivas.

Por otro lado, Gutiérrez H. y col. (2011) en una investigación realizada en el Ecuador año 2013-2014, en sus diferentes provincias, incluyendo Santa Elena, informan que se inician bastantes niños y niñas en el atletismo y que son sometidos a entrenamientos típicos de adultos. Se evaluaron mediante pre-test y pos-test, se aplicó una prueba técnica a 110 niños y 133 niñas, en el que existe poca influencia en el dominio de las habilidades motrices en la etapa de iniciación y formación básica del atletismo.

En el cantón Salinas existen falencias sobre fundamentos básicos para la práctica deportiva de esta disciplina, se empieza a temprana edad, con debilidades en el desarrollo de las habilidades motrices que tienen niños y niñas, porque no hay una formación básica para prepararlos hacia competencias futuras a nivel escolar, cantonal, provincial y nacional.

Esta masificación se la puede ejecutar en forma recreativa para que los niños y niñas se vayan acostumbrando a realizar las diferentes pruebas que tiene el atletismo tales como velocidad, saltos y lanzamientos, bajo la supervisión y control en el desarrollo de esta actividad, por el profesional de cultura física, lo que asegura la formación básica, y de acuerdo a la planificación, se buscarán los talentos con características físicas, somáticas y actitudinales de niños y niñas, para las diferentes especialidades que existen en esta disciplina, y en el deporte en general.

En el barrio Pueblo Nuevo del cantón Salinas, de la provincia de Santa Elena, se encuentra ubicada la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”; en

esta institución, las disciplinas deportivas no han tenido la apertura necesaria, al igual que en la mayoría de las instituciones del sector; el atletismo considerado la disciplina base, no se practica porque no ha existido la iniciativa de parte de los directivos de las instituciones, padres de familia y profesores en dar prioridad a la práctica de este deporte, también, quienes tienen que ver directamente con su seguimiento, como son la Dirección Distrital 24D02 (DD24D02), Liga Deportiva Cantonal (LDC), Federación Provincial Deportiva Estudiantil (FEDESE), Federación Deportiva Provincial (FDP) y el Ministerio del Deporte.

Otro de los inconvenientes apreciados en el proceso de investigación, es que, no todos los docentes cumplen el requisito en el campo deportivo al igual que la preparación en cada una de las diferentes disciplinas atléticas, teniendo como resultado, que los deportistas, o en este caso los niños y niñas de 10 a 11 años no tengan los resultados esperados en las competencias.

Una vez más se destaca que el correr, saltar y lanzar son requerimientos para ser aplicados por medio de un programa enfocado al atletismo, sin embargo y dado las debilidades evidenciadas en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, es necesario trabajar las actividades físicas para el atletismo básico 100 metros planos, el cual demanda de métodos, medios y procedimientos.

1.2.1.- Contextualización.

La falta de una persona especializada en Educación Física Deportes y Recreación, es causa principal para que niños y niñas no logren el dominio de la motricidad que es el factor primordial de desarrollo. Con el programa de ejercicios para la

formación básica que se implementará en la escuela se logrará mejorar las actividades físicas de los niños y niñas, la motricidad, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades.

Volkov V. (1989), planteó que el desarrollo de los deportes es buscar jóvenes con talento, que son capaces de afrontar cargas grandes deportivas y elevados ritmos de perfeccionamiento deportivo.

Un grupo de investigadores, conducidos por respetables personalidades y conocedoras del ámbito deportivo en el periodo 1996-2000, desarrollaron un estudio que culminó con la elaboración de un programa de formación básica para el atletismo cubano en edades de 8 a 11 años.

1.2.2.- Análisis Crítico

En el Ecuador y en la provincia de Santa Elena, no se ha realizado un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en edades tempranas, en que los niños de los establecimientos educativos y los que preparan las federaciones deportivas puedan ejecutarlos, siendo la base primordial hacia la formación deportiva y teniendo insuficiencias en las habilidades motrices tal como indica un trabajo de investigación realizado por personal ecuatoriano como son Gutiérrez H. y col.,(2011).

En Venezuela existe un programa de formación básica en atletismo para niños de 10 a 11 años, que fue escrito por Peña R. (2010) y, en la actualidad, se está trabajando mediante este proceso en las diferentes escuelas deportivas, así como

también se está involucrando a los establecimientos educativos, para ampliar y a la vez involucrar a los niños en la práctica deportiva a edades tempranas.

En España también existe un programa escrito por Castañeda J, y col. (2001) que le da continuidad a las escuelas de iniciación deportiva existentes, y será utilizada por profesores de educación física y entrenadores de atletismo, debido a las recomendaciones expuestas que sirven como herramientas de trabajo para una mejor planeación, control y evaluación.

La Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO1996,167) 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 vínculo dinámico dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje y el docente como intermediario del atletismo en la enseñanza básica.

1.2.3.- Prognosis

En el cantón Salinas, como en la provincia de Santa Elena, dado que no consta un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., en niños y niñas; según nuestra investigación y la necesidad imperiosa de implementar en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez” un programa de ésta índole, que beneficiará a los docentes, alumnos y comunidad en general.

Con el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo se lo podrá ejecutar desde edades tempranas, porque mejorará la motricidad y desarrollarán las cualidades innatas que poseen los niños y niñas, tales como sus capacidades y destrezas, la resistencia aerobia, teniendo en cuenta que saldrán beneficiados la institución y los niños en las competencias que tengan a futuro.

Los docentes de la unidad educativa y en especial el de educación física, acogerán el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, debido a que estará orientado hacia plan de actividades anuales de los docentes y del de educación física deportes y recreación, por los ejercicios que ofrecerán mejorar la capacidad motriz que es un elemento principal para la actividad deportiva y en especial el atletismo.

1.2.4.-Formulación del problema

¿Qué influencia tiene un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts, en niños y niñas de 10 a 11 años de la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez” del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2015-2016?

1.2.5.- Preguntas directrices

1.-¿Cuáles son las deficiencias físicas y técnicas que presentan los niños y niñas antes de implementar el programa de actividades físicas?

2.- ¿Qué indicaciones se tomarán en cuenta para empezar con la etapa de preparación de los niños y niñas de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez” en edades tempranas?

3.- ¿Qué técnicas se emplearían para aplicar los ejercicios de motricidad básica del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo?

4.- ¿En el aprendizaje del atletismo se adaptaran ejercicios para la carrera de velocidad en los niños y niñas?

5.- ¿El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo está orientado para incluirlos en el plan de educación física de la institución?

6.- ¿El docente logrará conocimientos básicos y orientaciones metodológicas del atletismo con el programa, para utilizar en los niños y niñas?

7.- ¿Cuáles son las indicaciones elementales que implementará el docente al dictar sus clases?

1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación

Campo: Educación física y deportes.

Área: Atletismo.

Aspecto: Conocimiento y ejecución de las actividades físicas reconociendo sus fortalezas y debilidades, para la formación básica del atletismo de 100 mts.

Tema: Programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., en niños y niñas de 10 a 11 años de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

Problema: Desconocimiento de fundamentos básicos para la masificación del atletismo como un deporte base, donde se desarrolla todas las actividades físicas.

Propuesta: Implementación del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts.

Delimitación temporal: Desarrollo de la propuesta durante el período lectivo 2015 en las clases de educación física y deporte, durante 6 meses.

Delimitación poblacional: 25 entre niños y niñas, 1 directivo y 9 docentes

Delimitación espacial: Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez”.

Delimitación contextual: Los ejercicios básicos para la aplicación del programa se implementarán en las horas de clases de educación física y deportes, y las prácticas de carreras se las realizará tres veces por semana fuera del horario de clases.

Objeto de estudio: El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo.

1.3.- JUSTIFICACIÓN

El estudio sobre actividades físicas para la formación básica del atletismo es de gran importancia en el campo de la Educación Física porque a partir de estos estudios se fundamenta y legitima las propuestas de programas de formación para un desempeño idóneo.

La investigación sobre actividades físicas dirigida a estudiantes de la escuela de educación básica "Digno Amador Núñez", del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, reviste de gran valor porque determinará el establecimiento de un programa de actividades físicas que contribuirá a la solución de un problema de desarrollo deportivo de la provincia. También el estudio es factible en el tiempo y recursos humanos por su carácter netamente práctico en el adiestramiento que incluye ejercicios de movilidad y estabilidad corporal; mantiene su originalidad debido a que en nuestra provincia no se ha realizado otro igual, pero, puede ser aplicado en todas las escuelas de educación básica de la provincia, revistiéndose de pertinencia.

El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts, en niños y niñas de 10 a 11 años, en la escuela de educación básica "Digno Amador Núñez", del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2015 – 2016, será de primera categoría y guiará a los niños en el desarrollo de motricidad, capacidades físicas y destrezas innatas que cada uno posee. Entre las habilidades generales encontramos el correr, saltar, danzar, entre otros. Con el presente programa de actividades físicas para la

formación básica del atletismo y su aplicación a través de un profesional del ramo, la situación del establecimiento será diferente, pues, tendrá excelentes resultados y una garantía a futuro, porque se aprovechará el recurso humano para empezar a temprana edad la preparación de los atletas.

Dado que el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo será de utilidad para todos los estudiantes, profesores de educación física y entrenadores de las instituciones educativas de la provincia de Santa Elena y de todo el Ecuador, se sustenta en preceptos claramente definidos e interrelacionados entre sí. No se puede obtener un desarrollo pleno de destrezas en los estudiantes de educación general básica si no se complementa la parte intelectual con el desarrollo de habilidades generales en los escolares.

Con el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, las instituciones tendrán que contar con un profesional competente para la preparación de los estudiantes, obliga a las autoridades que este programa tenga la disponibilidad para buscar alternativas y solucionar el inconveniente, tiene lo principal que es el recurso humano, el lugar de preparación es la infraestructura que posee el establecimiento y el material se conseguirá en el proceso, el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, beneficiará a niños y niñas, dejando un legado de deportistas en formación, con un mejor rendimiento en las diferentes competencias inter-escolares que se realizan cada año, que es donde ya no se verán las falencias técnicas.

Por consiguiente se comenzará a preparar con el programa a los niños y niñas desde edades tempranas, y con la iniciación deportiva se encontrarán los talentos para esta disciplina, y como se tiene conocimiento el atletismo es considerado como la norma completa en donde se podrán ampliar todas las habilidades físicas que son innatas en ellos, la capacidad motriz, la flexibilidad, se va fortaleciendo las debilidades y los músculos para obtener la eficiencia apropiada para alcanzar los resultados óptimos.

Este programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo servirá como base en la masificación deportiva de los establecimientos educativos en el cantón Salinas y de toda la provincia de Santa Elena, encontrar personal especializado para empezar el desarrollo de la planificación que es de vital importancia en la niñez de la escuela de educación básica, donde se podrá cimentar bases para el futuro deportivo del cantón y de la provincia.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1.- Objetivo General

Determinar la influencia que tendrá la aplicación de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., en niños y niñas de 10 a 11 años de la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez” del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

1.4.2.- Objetivo Especifico

- Determinar los fundamentos básicos que se utilizarán en el programa, reconociendo sus habilidades y destrezas.
- Seleccionar los componentes que conformarán el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo a los niños y niñas.
- Aplicar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., en la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas

En la provincia de Santa Elena y en especial el cantón Salinas, no hay un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en niños y niñas, tampoco la iniciación deportiva en lo referente al atletismo, ni en ninguna disciplina deportiva. Normalmente en las instituciones educativas, las autoridades de los mismos debido a los ingresos económicos que tienen, no es factible tener una persona especializada, por consiguiente empezar un ciclo de preparación con los estudiantes; generalmente se contrata un profesor cuando se acercan la competencias inter-escolares e intercolegiales, lo cual significa el tiempo que dure el torneo, realizan la preparación por uno o dos meses, incluida la participación; el atletismo se constituye como un modelo de iniciación y masificación deportiva.

En la provincia a pesar de existir la Federación Deportiva Estudiantil, la Federación Deportiva Provincial, no han iniciado ninguna preparación deportiva a edades tempranas, que es donde se tendrá que buscar los elementos en las diferentes instituciones educativas, para ir incentivándolos y escogiéndolos en otras disciplinas deportivas; y poder tener deportistas que puedan representarnos, asistir a competencias locales, nacionales, se destaquen en algún deporte, puedan ser escogidos en las diferentes disciplinas y así lograr excelentes resultados con los talentos que se logren encontrar.

2.2.- Fundamentación teórica.

En el libro de atletismo básico según Castañeda y Zerquera (2001), la Formación Inicial Multilateral en Atletismo se lleva a cabo mediante el empleo de un amplio conjunto de ejercicios, dirigidos todos, precisamente, a iniciar al niño en este deporte de una forma multilateral, y tienen como propósito principal desarrollar las capacidades y habilidades naturales, propias de la herencia y adquiridas como resultado de su tránsito por la Educación Física y el aprendizaje de la técnica de los ejercicios principales del atletismo. El niño de 10-11 años está capacitado orgánicamente para trabajos de resistencia aerobia, el entrenamiento de la resistencia no muestra diferencias entre hembras y varones, el trabajo debe ejecutarse con cuidado y no más de dos veces a la semana.

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

El entrenamiento modelado, debe ser considerado como una variación del método de repeticiones que el deportista se somete, sin embargo la originalidad de este método está en que imita la característica de la prueba, de repeticiones cortas y ejecutadas a velocidad alta o baja, la energía es facilitada por el metabolismo anaeróbico, de ahí nace este nombre, según Navarro F. en su libro La Resistencia.

En el libro Atletismo iniciación y perfeccionamiento Polischuk V. (3 edición), los procedimientos para la preparación de velocidad consisten en diversos ejercicios que exigen al deportista reacciones rápidas, una velocidad intensa y una máxima frecuencia en la ejecución de todos los movimientos, estos ejercicios pueden poseer un carácter de preparación general, auxiliar o especial. Para el desarrollo de las formas elementales de velocidad se emplean ejercicios gimnásticos y, sobre todo juegos deportivos que pueden presentar un nivel de exigencia lo suficientemente elevado para poner de manifiesto esas cualidades.

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 además que:

- La 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 para iniciación alcanzar los resultados óptimos.

Por estas razones, la importancia de encajar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, mediante una acertada planificación y el proceso de enseñanza - aprendizaje en edades tempranas, determina la práctica del

atletismo de niños y niñas, teniendo en cuenta que es de larga duración, lo que significa que después se verán los resultados.

2.2.1.- Fundamentación filosófica

Según la Historia, en Grecia es donde comenzó el atletismo, porque ellos le prestaban una gran atención al cuerpo humano, a la formación física e intelectual, no eran admitido en la sociedad, sino había entrenado su cuerpo y el intelecto, por eso, a los niños los sometían a pruebas gimnásticas, que lo dotaban de un cuerpo apto para la guerra y resistente a las enfermedades.

Cuando se empezó a competir los ganadores recibían una corona de olivo, además de recibir pensiones vitalicias, se los denominaba como olimpiadas, pero las más celebres eran las que se realizaban en Olimpia y de ahí el nombre de Juegos Olímpicos.

La primera olimpiada se la realizó en el año 776 AC, instaurada por el rey Ifito y la última en el año 394 de nuestra era, ya que dos años después eran arrasados por orden de Teodosio I, que decía que los juegos eran ritos paganos.

En el cantón Salinas y en la provincia de Santa Elena, el atletismo no ha logrado arrancar, por no realizar una masificación inicial en edades tempranas y tener que escoger a dedo a los presuntos atletas, y son los que resaltan de los campeonatos interescolares e intercolegiales, cuando las instituciones deportivas cantonales y provincial decidan realizar un trabajo a conciencia en edades tempranas, se lograra tener atletas que representan a la provincia y al país. El ser humano tiene

habilidades innatas que hay que descubrirlas, tiene que ser educado en condiciones concretas, hay niños y niñas que sobresalen en las actividades físicas, pero no se les hace un seguimiento, y es el resultado para elevar la calidad de vida de la niñez, los procesos servirán para perfeccionar y buscar talentos, en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”

2.2.2.-Fundamentación psicológica

Desde el punto de vista psicológico el programa actividades físicas para la formación básica del atletismo se sustentan en el enfoque histórico cultural, del cual se asume los principios y postulados teóricos enunciados por su máximo representante, Vigotsky, y se expresan a través de las siguientes proposiciones:

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 usados y adecuados 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 un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo.

Este programa no solo deben ser dirigidas a las actividades físicas para la formación básica del atletismo, sino a que eleve el desempeño de los docentes ya que adquieren más experiencias en el campo práctico, convirtiéndose en promotores de los ejercicios físicos 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, 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 niños y niñas, en la introducción del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, (López A.2006), fomentando hábitos, habilidades y capacidades físicas dentro de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

2.3.- Categorías fundamentales

Para definir la fundamentación del derecho al deporte desde la teoría del Derecho Constitucional, se hizo necesario analizar la jurisprudencia de la Corte Constitucional, que complementa e interpreta la carta magna, buscando la esencia o mínimo protegible por el Estado.

El deporte, consagrado como derecho social, ha sido protegido excepcionalmente como derecho fundamental por conexidad a otros derechos fundamentales, ahora con el reconocimiento Constitucional como gasto público social; este derecho asciende de categoría, en cuanto es considerado una condición esencial para dignificar la vida de las personas, contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y es catalogado como indicador de desarrollo social y humano; estas son las razones por la cual su inversión es prioritaria, al igual que la satisfacción Estatal de otras necesidades esenciales, y por tanto podría hablarse del deporte, la recreación y la educación física como derecho fundamental sólo en estos términos, como lo expresa la Ley de Deportes en su Art.141, 1 b.

La confirmación del carácter de derecho fundamental, es un criterio básico para determinar la legitimidad de los actos y decisiones de los entes públicos y privados, y definir con claridad la orientación de las políticas públicas en este sector, estableciendo válidamente sus principios inspiradores, los entes responsables, las estrategias de acción y las herramientas para protegerlos, al igual que exige un desarrollo de ley ajustado a los preceptos constitucionales actuales, que plantean una orientación hacia el desarrollo social, a través de sus manifestaciones expresadas hacia fines educativos y de salud, marco Constitucional que no se ve reflejado en la actual Ley del Deporte (Ley 181 de 1995).

2.3.1.- Atletismo y su Historia

Pues sí, se podrá decir que el atletismo es el deporte más antiguo. Como se ha visto, el simple hecho de correr (o saltar o lanzar un objeto) se considera atletismo. Las primeras pruebas atléticas fueron organizadas por los griegos en el año 776 a.C., como parte de los primeros Juegos Olímpicos. En el siglo XIX, el atletismo se fue convirtiendo en un deporte muy popular en Gran Bretaña, y en 1896, tuvieron lugar en Atenas los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna.

En 1913, se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (FIAA), que es la institución que organiza las principales competiciones y establece las reglas de este deporte. En 1983, se disputó el I campeonato mundial de atletismo. La Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), en el plan estratégico 2013-16, tiene seis valores fundamentales, universalidad, liderazgo,

unidad, excelencia, integridad y solidaridad, una visión para dirigir, desarrollar y gobernar el deporte del atletismo en todo el mundo y en todas sus formas.

El atletismo comenzó con su primera competencia denominada interclases en Inglaterra (1837). Al siguiente año se realizó la primera vez en Nueva Jersey (EE.UU.), que fue conocida mundialmente por la información en medios periodísticos. La primera oportunidad también la tuvo Canadá, y entre estos tres países se fueron turnando para realizar competencias de este tipo.

La primera competencia en pista cubierta la realizó Estados Unidos en la ciudad de Ohio (1961), para no quedarse atrás Inglaterra en la ciudad de Londres (1963) también realizó competencias en pista cubierta. El Japón organizó su primera competencia atlética en la ciudad de Tokio (1883), la primera competencia atlética de damas en Estados Unidos, organizada por Vasar Collage (1895).

La primera edición de los Juegos Olímpicos se la realizó en la ciudad de Atenas (1896), con la finalidad de resucitar los antiguos Juegos Olímpicos. La Federación Internacional de Atletismo Aficionado (IAAF) que hasta la fecha sigue rigiendo el atletismo mundial (1912). La Federación Sportiva Femenina Internacionale (FSFI) se inició con seis Países (1921) y las primeras competencias se dieron en Alemania, Ámsterdam (1928) y se fusionó con la IAAF en el año 1936.

El primer campeonato suramericano se realizó en Uruguay en la ciudad de Montevideo (1919). Los primeros juegos estudiantiles se realizaron en Paris (1923). El Primer campeonato Europeo se realizó en Italia, en la ciudad de Turín (1934). En los Juegos Olímpicos de Berlín (1936), Jesse Owen destronó la

supremacía blanca al ganar 4 de medallas de oro. La primera retransmisión televisiva (1940) desde Estados Unidos en pista cubierta en el Madison Square Garden.

Los primeros Juegos Panamericanos en Buenos Aires, Argentina (1951), coincidiendo con los primeros juegos Asiáticos. Los Primeros Iberoamericanos se realizaron en Chile (1960). El primer campeonato mundial se realizó en Finlandia, Helsinki (1983), el primer campeonato mundial en pista cubierta se realizó en Estados Unidos, Indianápolis (1987). En los juegos Olímpicos Seúl (1988) Ben Johnson rompió record mundial pero fue descalificado por doping. En Atlanta (1996) Carl Lewis denominado “el hijo del viento” se impuso nuevamente en salto largo.

2.4.- Fundamentación legal

Los grandes cambios que se están emprendiendo para transformar radicalmente la educación ecuatoriana cuentan ahora con un marco legal que los legitima y los impulsa. Dicho marco está conformado por la Constitución de la República (aprobada en 2008), la Ley Orgánica de Educación Intercultural (que entró en vigencia el 31 de marzo de 2011), y el Reglamento a dicha Ley (que está vigente desde el 26 de julio de 2012). Tanto la Constitución como la Ley y su reglamento modifican completamente la antigua estructura del sistema educativo ecuatoriano, y por lo tanto hacen viables los profundos cambios que se requieren para mejorar sustancial y sosteniblemente el servicio educativo que se ofrece en el país.

El Ministerio de Educación, a través de esta publicación, pone a disposición de la ciudadanía en general, y en especial de quienes conforman la gran comunidad educativa del país, la normativa vigente sobre temas educativos en un solo documento. Por lo tanto, aquí se incluye, aparte de la transcripción del cuerpo legal completo de la Ley Orgánica de Educación Intercultural y de su reglamento, todos los artículos de la Constitución ecuatoriana que hacen referencia a la educación, y que sirven como sustento fundamental de toda la normativa más específica (Marco legal Educativo).

2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador.

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 física 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)

2.4.3.-La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Fue aprobada en julio del 2010, que es la que regula el deporte en el País hace referencia en sus art.2, 3 y 8.

Art. 2.- Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del buen vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 8.- Condición del deportista.- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

2.5.- HIPÓTESIS

La aplicación de un Programa de actividad física para la formación básica del atletismo de 100 mts., tendrá gran influencia en la preparación de los niños y niñas de 10 a 11 años de la Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez” del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.6.1.- Variable Independiente

Programa de actividades físicas.

2.6.2.- Variable Dependiente

Formación básica del atletismo de 100 mts.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo

La temática del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., está orientado al entrenamiento deportivo y hacia la Educación Física Deportes y Recreación, hay que resaltar la iniciación y masificación deportiva del atletismo desde edades tempranas, que rigen un proceso de formación de los niños y niñas desde la base de la teoría y metodología deportiva.

Por consiguiente los aportes de Matveiev (1964) y sus enfoques teóricos - prácticos en la educación física y el deporte, reconociendo con aportes cualitativos válidos de conservación en sus 50 años de estudios en la periodización del entrenamiento y su proceso de formación e implementación por etapas y edades.

A medida que se vaya desarrollando el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo se verán los resultados esperados, emprendiendo en edades tempranas de niños y niñas, como la motricidad y es preciso insistir en los fundamentos básicos del atletismo de una bien administrada metodología deportiva, que den sus primeros pasos en esta especialidad para disfrutar y aprender, tomando en cuenta cuando culmine la preparación, habrán desarrollado sus habilidades y capacidades físicas y estarán listos para las competencias, para

su bienestar y el de la Institución que tendrán futuros talentos deportivos en esta disciplina.

3.2.- Métodos

3.2.1.- Método deductivo:

Este método facilitó que la planificación y la metodología aplicada a los niños y niñas que se preparan mediante el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, realizando los ejercicios básicos hasta desarrollar las capacidades físicas elementales en esta disciplina.

3.2.2.- Método inductivo:

Permitió la contribución del programa adaptado a los planes de educación física deportes y recreación de la escuela de educación básica desarrollando los aspectos generales del atletismo.

3.2.3.- Método descriptivo:

Es un aspecto clave en lo cualitativo y cuantitativo con el ingreso del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts., el desarrollo de la capacidad motriz, agilidad y sus habilidades innatas, la flexibilidad, la rapidez, los movimientos coordinados de niños y niñas, en este proceso de enseñanza - aprendizaje, y que la preparación y participación sea para competencias futuras.

3.2.4- Método análisis-síntesis:

El docente con los conocimientos que tiene de la Educación Física y el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, tendrá que utilizar la metodología concerniente para que los niños y niñas pongan interés y desde ese momento sientan satisfacción por la práctica de esta disciplina.

3.2.5.- Método histórico-lógico:

Con las referencias del atletismo, que se ha practicado desde la antigüedad, es necesario resaltar que programas de actividades físicas para la formación básica del atletismo en edades tempranas de niños y niñas, en el medio no constan, y la preparación de atletas tendrá que darse mediante una planificación y metodología acorde al proceso y procedimientos del programa.

3.3.- MÉTODOS EMPÍRICOS

3.3.1.- Encuesta: La encuesta se la relaciona siempre con preguntas directas hechas a las personas interesadas en el tema.

En esta ocasión va encaminado a los docentes de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, y en especial a los que tienen a cargo la materia de Educación Física, que son los encargados del área deportiva y en conclusión los que tienen que ver directamente con la ejecución del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en edades tempranas.

3.3.2.- Entrevista:

La entrevista se la realizó a la persona de mayor jerarquía de una institución, al señor director de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, en primer lugar para que nos dé a conocer aspectos relacionados con el deporte en el establecimiento y el efecto que daría implementar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en edades tempranas.

3.3.3.- Observación:

Lo más importante para realizar el programa, es que se apreció los desatinos que tenían los niños y niñas en la capacidad motriz y en los fundamentos básicos del atletismo que son pilar fundamental para llegar al éxito. Es preciso insistir sobre una buena planificación y la metodología que se vaya a recurrir.

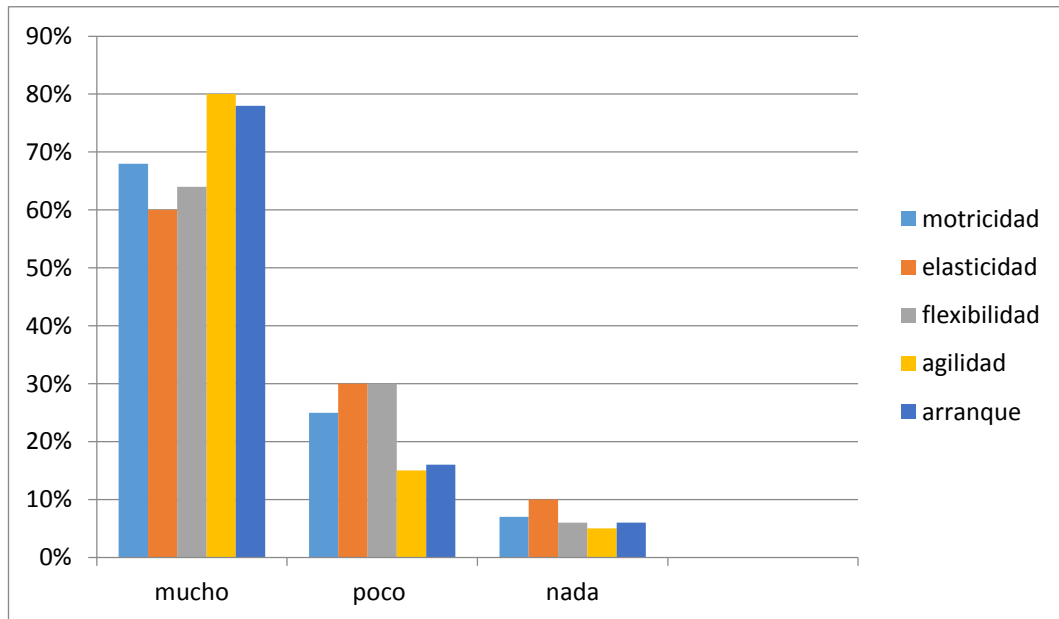
Tabla N° 1.- Ficha de observación

ASPECTOS A OBSERVAR	MOTRICIDAD	ELASTICIDAD	FLEXIBILIDAD	AGILIDAD	ARRANQUE
Mucho	68%	60%	64%	80%	78%
Poco	25%	30%	30%	15%	16%
Nada	7%	10%	6 %	5%	6%
TOTAL	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Fuente: Trabajo realizado en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”

Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 1.- Observaciones



Análisis.- Del trabajo realizado con los niños y niñas de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, según el gráfico se muestra que la los ejercicios de motricidad y coordinación que son elementos básicos para el atletismo, son pocos los que no tienen conocimiento, pero en elasticidad, flexibilidad, agilidad, por ser niños tienen estas habilidades, solo un bajo porcentaje no reconoce tener estas habilidades, tomando en cuenta que los ejercicios específicos de atletismo en lo referente al arranque o partida en su mayoría sabían de qué se trataba,

3.4.- Población y muestra

3.4.1.- Población

La población a investigar está conformada por 1 directivo, 9 docentes, 25 Niños y niñas de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

Tabla N° 2.- Población

POBLACIÓN	Cantidad
Autoridades	1
Docentes	9
Estudiantes	25
Total	35

3.4.2.- Muestra

Existe un mínimo de población.

3.5.- Operacionalización de variables

3.5.1.- Variable Independiente

Programa de actividades físicas.

3.5.2.- Variable Dependiente

Formación básica del atletismo de 100 mts.

3.6.- Plan de recolección de información.

El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo revela la necesidad imperiosa de implementar de manera inminente un esquema de esta índole que servirá de instrumento para el docente, es necesario resaltar la metodología que se va efectuar, asumiendo como base la educación física, en el cual los niños y niñas saldrán beneficiados, todo esto de acuerdo a una planificación correctamente distribuida.

La temática de este programa, que es para realizarlo en edades tempranas del dominio técnico de las habilidades motrices, fundamentos básicos del atletismo y no hacer que los niños y niñas realicen ejercicios de adultos en esta disciplina, Gutiérrez H. y col. (2012) en su libro iniciación deportiva en el Ecuador, que el proceso de iniciación deportiva en el atletismo debe de comenzar en edades tempranas para desarrollar las habilidades motrices, equilibrio y fundamentación básica, con una metodología de enseñanza - aprendizaje, Castañeda J. y col (2001), programa de formación básica del atletismo para niños, Egedus J., estructura y fundamentos de la velocidad en el atletismo, Chourio E., plan de actividades físicas recreativas para niños, que coinciden con la metodología de enseñanza - aprendizaje en edades tempranas.

3.7.- Plan de procesamiento de la información.

En la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, en el momento de la entrevista a la persona de mayor jerarquía como es el director de la institución,

hay que resaltar la gestión administrativa y el cuidado en la aplicación de la programación anual de la planificación, lo más importante es la preocupación que se incluya en el área de educación física en edades tempranas la actividad física para la formación básica del atletismo en los planes de la asignatura.

Tomando en cuenta que la Institución apoyó en la investigación para la realización del programa con evidencias válidas, en la ejecución y proyección para mejorar las capacidades físicas, de motricidad y de salud, así como también se elevó la autoestima de los niños y niñas de la institución con los fundamentos básicos del atletismo.

3.8.-Análisis e interpretación de resultados.

Una vez aplicada la entrevista y las encuestas, los datos obtenidos guardan relación para incluir el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, dando argumentación real que identifican la necesidad de implementar el programa, debido a las falencias que existen en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, lo más importante es el compromiso de formar evidencias válidas para la aplicación del programa en general, aún más cuando se refiere a un proceso de iniciación y formación en las edades tempranas.

3.8.1.- Encuesta realizada a los Docentes de la Institución Educativa

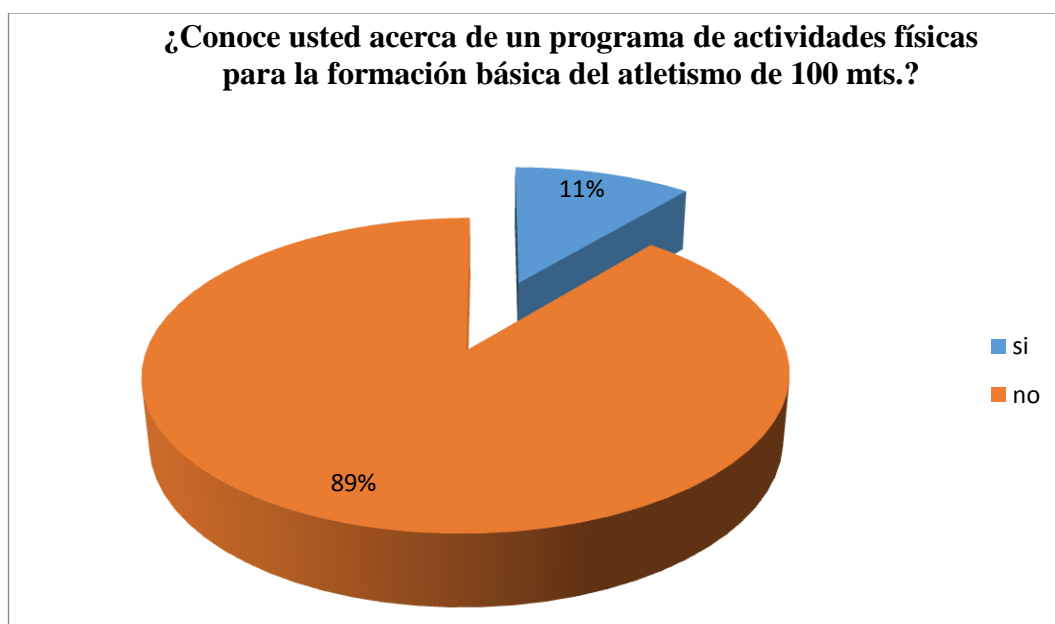
1.- ¿Conoce usted acerca de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts.?

Tabla N° 3.- Conocimiento del programa.

Parámetro	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11 %
No	8	89 %
Total	9	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los profesores de la escuela “Digno Amador Núñez”
Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 2.- Conocimiento del programa.



Análisis.- En esta pregunta y según muestra el gráfico, el desconocimiento de un programa de actividades físicas para formación básica del atletismo, es mayor de un 89%, debido a que en la institución no se aplica el programa de educación física deportes y recreación, esto significa que no hay actualizaciones a nivel deportivo.

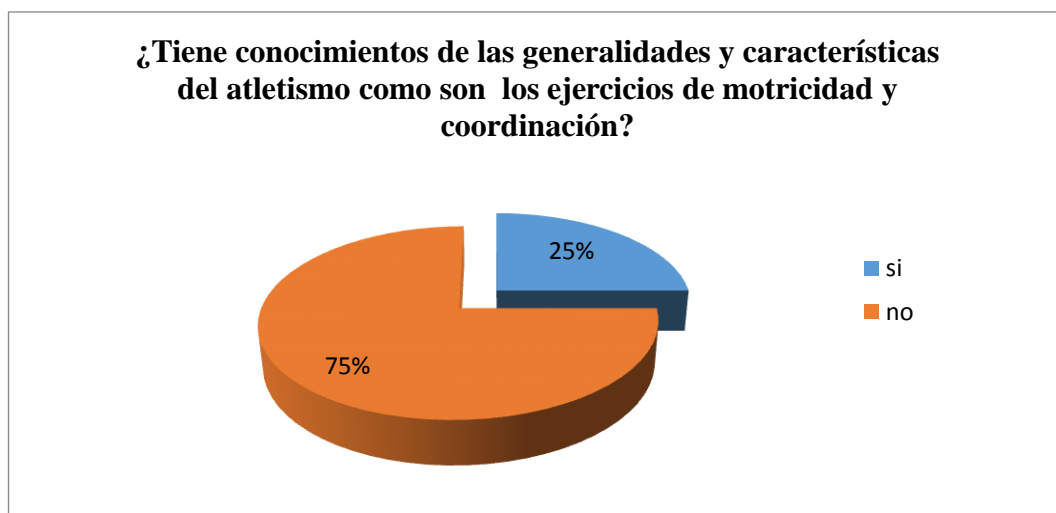
2.- ¿Tiene conocimiento de las generalidades y características del atletismo como son los ejercicios de motricidad y coordinación?

Tabla N° 4.- Conocimiento de las generalidades y características.

Parámetro	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	25 %
No	7	75 %
Total	9	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los profesores de la escuela “Digno Amador Núñez”
Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 3.- Conocimiento de las generalidades y características.



Análisis.- De los docentes encuestados según el gráfico el 75 %, excluyen los ejercicios de motricidad y coordinación que son elementos básicos para el atletismo, solo el 25 %, reconoce los ejercicios de motricidad y coordinación, demostrando claridad en los procedimientos y metodología que se aplican, teniendo la necesidad de emplear las formas de enseñanza - aprendizaje para lograr que los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica capten a cabalidad los ejercicios, según el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo que se enseñan.

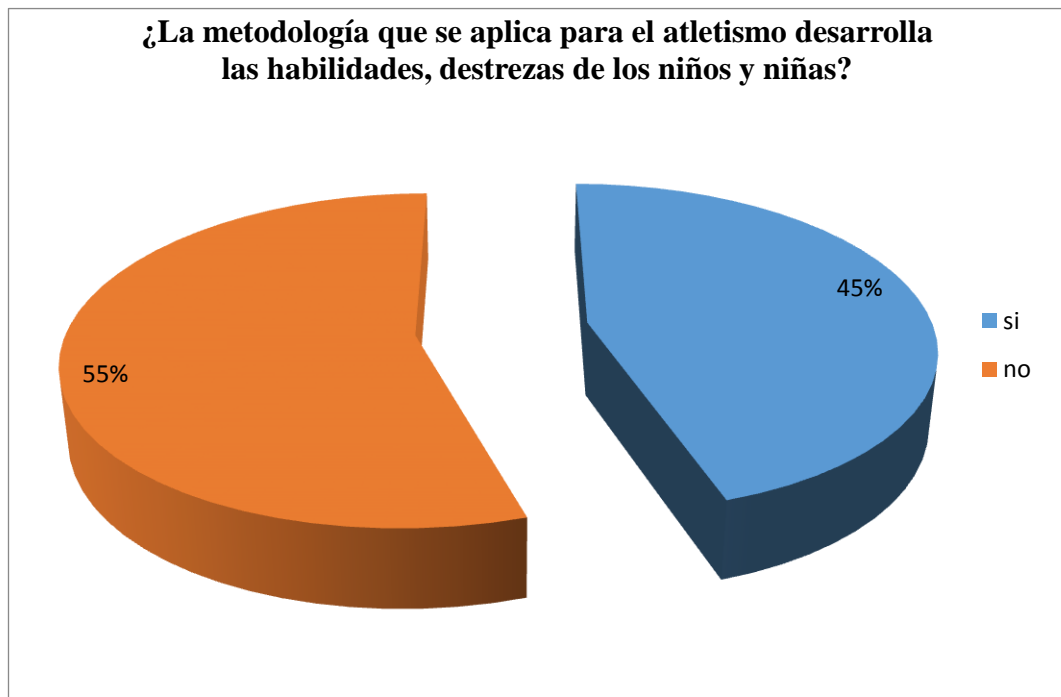
3.- ¿La metodología que se aplica para el atletismo desarrolla las habilidades, flexibilidad de los niños y niñas?

Tabla N° 5.-Desarrollo de habilidades y flexibilidad.

Parámetro	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	45 %
No	5	55 %
Total	9	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los profesores de la escuela “Digno Amador Núñez”
Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 4.- Desarrollo de las habilidades y flexibilidad.



Análisis.- Aquí es importante resaltar el reconocimiento que tienen al momento de aplicar metodológicamente una asignatura, que sí es posible desarrollar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, mediante la educación física y deportes, en consecuencia demostrarán sus capacidades y habilidades físicas los niños y niñas.

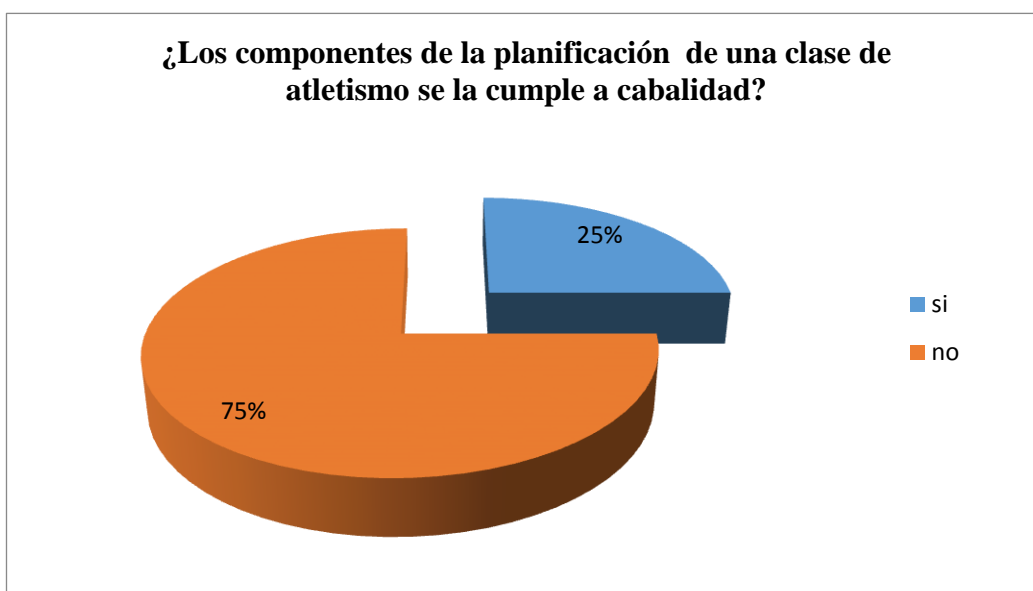
4.- ¿Los componentes de la planificación de una clase de atletismo se la cumple a cabalidad?

Tabla N° 6.- La planificación de una clase se cumple a cabalidad.

Parámetro	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	25 %
No	7	75 %
Total	9	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los profesores de la escuela “Digno Amador Núñez”
Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 5.- La planificación de una clase se cumple a cabalidad.



Análisis.- Teniendo en cuenta que la planificación de una clase debe de cumplirse, el gráfico demuestra lo contrario, solo el 25% afirmó que se cumple, pero no a cabalidad por las disposiciones que se dan, y el 75% desestimó el cumplimiento porque hay prioridad para las demás asignaturas, siendo así, el programa de actividades físicas, lo exponen de una manera rápida.

5.- ¿El tiempo destinado al atletismo y a cada uno de los deportes tiene una evaluación de acuerdo a las indicaciones metodológicas?

Tabla N° 7.- Tiempo destinado al Deporte.

Parámetros	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	11 %
No	8	89 %
Total	9	100 %

Fuente: Encuesta realizada a los profesores de la escuela “Digno Amador Núñez”
Elaborado por: Otto Estuardo Montenegro Muñoz.

Gráfico N° 6.- Tiempo destinado al deporte.



Análisis.-Un aspecto clave para resaltar es el tiempo que se dedica al atletismo, no tiene cabida, como lo tienen otros deportes como el fútbol y el básquet, la apreciación del gráfico demuestra que solo el 11% utilizan para la práctica del atletismo, pero con el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, tendrá la aceptación de los niños y niñas por los procedimientos y metodología que se empleen.

3.8.2.- Entrevista al Directivo de la Unidad Educativa.

- ¿Cree usted importante, que el docente de educación física deportes y recreación imparta el atletismo de acuerdo a un programa establecido?
- ¿En el ámbito metodológico, piensa usted que el docente deba conocer aspectos fundamentales del atletismo?
- El atletismo se manifiesta en las actividades diarias que realizan los estudiantes en jornadas de clases, ¿lo considera usted así?
- ¿Un programa de atletismo, mediante una planificación y técnicas tiene relación con la educación física, refuerzan el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños?
- En la mayoría de instituciones educativas, hay un programa de educación física, deportes y recreación, y de manera específica el atletismo?
- En la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, los docentes presentan su plan de clases, con sus objetivos y contenidos en el atletismo?

En la entrevista sustentada con la directora de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, se realiza una breve descripción del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo:

- Dándole a conocer los beneficios de la investigación realizada en el establecimiento, para la elaboración de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, que podrá ser aplicado como masificación e iniciación deportiva a largo plazo, donde los niños y niñas desarrollarán sus capacidades motrices, físicas y deportivas estará inmerso

el atletismo con los fundamentos básicos y su técnica. Destacó la importancia de contar con un programa de esta naturaleza para que los estudiantes se superen en el deporte y eleven su autoestima.

- Además que la Educación Física, Deportes y Recreación en los planes y programas que presentan los docentes debe reflejar el atletismo como base principal del deporte, pero en la explicación dio a conocer que han tenido falencias por que los docentes no han recibido capacitación alguna sobre este disciplina y el deporte en general, antes no tenían un profesional para esta cátedra, como hay en la actualidad, además que los niños y niñas por su inquietud, andan saltando, corriendo ahí están manifestando la práctica del atletismo diariamente.
- Que sería interesante contar en la unidad educativa con una persona especializada para emprender una iniciación deportiva como es el atletismo, explicando que tiene el recurso humano que es la principal herramienta para conseguir logros importantes, que se aplique el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, que se realice mediante procesos, planificación y una buena metodología, donde los niños desarrollaran sus capacidades motrices, físicas, las habilidades innatas que tienen y poder sacar talentos para el cantón, la provincia y la escuela de educación básica tenga bien registrada su nombre en toda la provincia.

3.9.- Conclusiones y recomendaciones.

3.9.1.- Conclusiones

- La Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez”, tiene falencias en el área deportiva, y tiene la necesidad imperiosa de implementar un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, que refuercen el engranaje deportivo de la institución, empezando en edades tempranas, un elemento principal en la iniciación y masificación deportiva.

- La Educación Física Deportes y Recreación deberá promover la práctica deportiva, en las diferentes disciplinas, siendo la principal el atletismo con una metodología para la enseñanza - aprendizaje, de manera que la motivación, la relación familiar y el aspecto Psicológico sean determinantes para obtener los resultados esperados, siendo la institución la beneficiada por el fortalecimiento deportivo.

- El docente es el que escogerá la metodología, la pedagogía y el material didáctico que empleará para desarrollar el programa. Los métodos empíricos como la encuesta, la entrevista, en otras palabras nos dieron una guía para reforzar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, que elevará los estándares deportivos mediante el entrenamiento, en el cantón Salinas, en la provincia y en el Ecuador.

3.9.2.- Recomendaciones

De acuerdo al trabajo investigativo se procede a dar las siguientes recomendaciones para el bienestar de la institución y de los docentes.

- En la Educación Física Deportes y Recreación, se debe ahondar en la metodología deportiva, actualizándose en las diferentes disciplinas deportivas, implementar para el beneficio de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, del docente y los estudiantes.
- A los docentes, padres de familia, hay que incentivarlos para que apoyen en las actividades deportivas de los niños y niñas, que fortalecerá la autoseguridad y la autoestima; para que el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, adquiera el beneficio esperado, mediante la implementación de fundamentos básicos y técnicos del atletismo.
- El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, debe utilizarse en desarrollar y complementar la expresión corporal, la capacidad motriz y física, la flexibilidad, las habilidades innatas que posee cada uno, que serán utilizadas y mejoradas en la práctica del atletismo.

En lo referente a la educación deportiva, siempre existirán personas especializadas que quieran mejorar científicamente lo que hay en la actualidad y saldrán a la luz nuevas perspectivas, directrices que se implementan en beneficio de la niñez.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.- Datos informativos

4.1.1.- Tema

“Programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts, en niños de 10 a 11 años en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2015-2016”.

4.1.2.- Institución

Escuela de Educación Básica “Digno Amador Núñez”.

4.1.3.- Ubicación

Barrio Pueblo Nuevo, calle Guayas y Quil, Pichincha esquina, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

4.1.4.- Beneficiarios

25 estudiantes de 10 a 11 años entre niñas y niños que se elijan para la preparación atlética en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

4.2.- Antecedentes de la Propuesta.

En vista de la poca atención que hay para la niñez del cantón Salinas, especialmente en las cercanías del sector del barrio Pueblo Nuevo, donde existen dos establecimientos educativos, donde hay poca colaboración de directivos, profesores y padres de familia, y con mucha más razón de las instituciones deportivas, como los clubes, las federaciones deportivas por deportes, que no han hecho nada por masificar el deporte en todas las disciplinas y en las edades que se tiene que empezar; siendo el atletismo la base de toda actividad deportiva, no ha sido tomada en cuenta como primera opción a nivel sectorial, cantonal y provincial.

Por esta situación, es necesario que se realice un programa para una iniciación y masificación de incitación deportiva, lo aconsejable es comenzar a temprana edad, en donde se encontrarán talentos en las diferentes disciplinas deportivas. Este programa se tiene que realizar con personal especializado, como los profesores de Educación Física Deportes y Recreación, que serían los encargados de supervisar y controlar el desarrollo de esta actividad, que asegura la preparación básica de acuerdo a una planificación en donde encontrarán las características físicas, somáticas y actitudinales de los niños y niñas, serán beneficiarios de salud física y mental

Según Álvarez C. (1999) "El proceso docente educativo es algo más que la integración de la enseñanza y el aprendizaje. Es más que cada uno de los ocho

componentes: problema, objeto, objetivo, contenido, métodos, medios, forma y resultado.

4.3.- Justificación.

La niñez de la provincia de Santa Elena y en especial la del cantón Salinas necesita de urgencia que se realice un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo en edades tempranas; el programa que se va a realizar es de 100 mts., para niños y niñas de 10 a 11 años, en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, del barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2015 – 2016, será de vital importancia y permitirá a los niños desarrollar la motricidad, las habilidades y destrezas innatas que cada uno posee.

El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts., será de gran utilidad para todos los estudiantes, profesores de educación física y entrenadores de las instituciones educativas de la provincia de Santa Elena y de todo el Ecuador, pues, se sustenta en preceptos claramente definidos e interrelacionados entre sí.

Con el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, las instituciones tendrán que contar con un profesional especializado para el desarrollo de la planificación y la preparación de los estudiantes, obliga a las autoridades que este programa tenga la disponibilidad para buscar alternativas y solucionar el inconveniente, tiene lo principal que es el recurso humano, el lugar

de preparación que es la infraestructura de la escuela de educación básica y, el material a utilizarse se irá solicitando en forma de reciclaje en el proceso.

El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, servirá como base para una masificación deportiva en esta disciplina y beneficiará a niños y niñas y dejará un legado de deportistas en formación, con un mejor rendimiento en las diferentes competencias inter escolares que se realizan año a año, en donde ya no se verán las falencias técnicas, y se podrá cimentar bases para el futuro deportivo en el cantón Salinas y en la provincia de Santa Elena.

4.4.- OBJETIVOS.-

4.4.1.- Objetivo General

Determinar la influencia que tendrá la aplicación de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts., en niños y niñas de 10 a 11 años de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, barrio Pueblo Nuevo, cantón Salinas, provincia de Santa Elena.

4.4.2.- Objetivos Específicos

- Analizar las condiciones del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts., aplicada en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.
- Destacar los fundamentos básicos que se utilizarán en el programa de actividades físicas, reconociendo sus habilidades y destrezas.

- Distinguir los componentes que conformarán el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo.
- Aplicar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100 mts., en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

4.5.- Fundamentación.

Según la Historia, en Grecia es donde comenzó el atletismo, porque ellos le prestaban una gran atención al cuerpo humano, a la formación física e intelectual, no era admitido en la sociedad si no había entrenado su cuerpo y el intelecto, por eso, a los niños los sometían a pruebas gimnásticas, que los dotaban de un cuerpo apto para la guerra y resistente a las enfermedades.

Cuando se empezó a competir, los ganadores recibían una corona de olivo, además de recibir pensiones vitalicias, se los denominaba como olimpiadas, pero las más celebres eran las que se realizaban en Olimpia y de ahí el nombre de Juegos Olímpicos.

La primera olimpiada se la realizó en el año 776 AC, instaurada por el rey Ifito y la última en el año 394 de nuestra era, ya que dos años después eran arrasados por orden de Teodosio I, que decía que los juegos eran ritos paganos.

4.5.1.- Atletismo.-

En el griego encontramos el origen etimológico del término atletismo. En concreto se podrá determinar que procede de atletas, que viene a definirse como “aquella persona que compete en una prueba determinada por un premio”. Y todo ello sin olvidar tampoco que dicha palabra griega emana a su vez, está en relación, del vocablo aethos que es sinónimo de esfuerzo.

El atletismo consiste en un deporte de competición, se lo practica individualmente y en equipos, se realizan diferentes pruebas que reflejan los movimientos naturales de cada persona, las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. Los niños siempre han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros, con su variedad de eventos, los conservadores del deporte han tenido que aconsejar sobre competencias totalmente adecuadas para niños.

Los juegos de atletismo les proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización, libro atletismo para niños, revisado y corregido por: Gozzoli Ch. y col. (2006).

4.6.- Metodología. Plan de Acción.

La persona especializada que estará a cargo del desarrollo del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo debe establecer como plataforma lo siguiente:

- Ejercicios de Movimiento Articular.

- Evaluación de la condición física.
- Ejercicios de la habilidad motriz.
- Ejercicios de coordinación y flexibilidad.
- Ejercicios de equilibrio corporal.
- Ejercicios de fundamentos básicos del atletismo.
- Ejercicios de polimetría.
- Ejercicios de flexibilidad y elasticidad
- Ejercicios de multisaltos y vallas.
- Ejercicios de sincronización en movimiento.
- Desarrollo y aprendizaje de los ejercicios.
- Ampliación y afianzamiento de la técnica del atletismo.
- Fortalecimiento de las técnicas del atletismo
- Estiramiento o elongación

El docente de Educación Física, tendrá que emplear su metodología, pedagogía y el material didáctico para la enseñanza - aprendizaje, en los ejercicios que se trabajaran para el desarrollo del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, que tendrá que implementar en sus planes diarios de clases, de manera que los niños y niñas capten, participen y conozcan cada uno de los ejercicios que se explicaran.

4.6.1.- Planificación

TABLA N° 8 Planificación

	ACTIVIDADES	TIEMPO	REPETICIONES	MÉTODO	PROCESO ORGANIZACIONAL	INDICACIONES METODOLÓGICAS
I N I C I A L	Ejercicios de sincronización en movimiento -movimiento articular -calentamiento específico -Ampliar ejercicio de brazos, hombros, -Ampliar ejercicios de muslos y zancada -Carreras cortas de sincronización 30 a 40 mts. -Desarrollar la arrancada (salida) impulso, y llegada (meta) -Estiramiento	15` A 20`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo
P R I N C I P A L	Desarrollo y aprendizaje de los ejercicios -Movimiento articular -Calentamiento específico -Sincronización de movimientos del atletismo -Carreras elevando muslos -Longitud de la zancada poniendo llantas de bicicleta o escalera -Competencias de carreras de velocidad por equipos 40 a 60mts.,(juegos) -Estiramiento	20` A 30`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo
F I N A L	Ejercicios de la habilidad motriz, coordinación y equilibrio corporal -Movimiento articular -Calentamiento específico -Ejercicios básicos explicativos -Ejercicios de polimetría básicos -Ejercicios de multisaltos -Ejercicios de flexibilidad y elasticidad -Estiramiento o elongación	20` 25`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo

Tabla N° 9.- Planificación

	ACTIVIDADES	TIEMPO	REPETICIONES	MÉTODO	PROCESO ORGANIZACIONAL	INDICACIONES METODOLÓGICAS
I N I C I A L	Ampliación de las técnicas del atletismo -Movimiento articular -Calentamiento específico -Conexión de brazos y piernas alargando la zancada -Carreras cortas de coordinación de 30 a 40 mts., con intervalos.(juegos) -Explicación de la arrancada (partida) -Estiramiento	15` A 20`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo
P R I N C I P A L	Afianzamiento de la técnica del atletismo -Movimiento articular -Calentamiento específico -Arrancada (partida) rapidez -Carreras de coordinación de 40 a 60 mts. (velocidad) -Llegada (meta) explicación -Estiramiento	20` A 30`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo
F I N A L	Fortalecimiento de la técnica del atletismo -Movimiento articular -Calentamiento específico -Rapidez en la arrancada (partida) -Carreras de coordinación de 60 a 80 mts., 80 a 100 mts.(velocidad)(explosión) -Vivacidad en la Llegada (meta) -Estiramiento	20` A 25`	 Varias Repeticiones	Individual Pareja	 Todo referente al atletismo	 explicativo demostrativo

4.7.- Contenido del programa.

4.7.1.- Contenido del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts., para niños y niñas de 10 a 11 años de la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

El presente texto del programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, será de vital importancia para el docente, porque incluirá en sus planes anuales las herramientas, métodos y medios adaptables para esta disciplina en edades tempranas.

➤ Adaptación y aplicación

- **Movimiento articular**

La movilidad articular es el acondicionamiento físico que se debe de realizar antes de cualquier actividad física, no se debe dejar de pasar por alto, es importante para lubricar, fortalecer los tendones, ligamentos y articulaciones, es necesario realizar algunas repeticiones, para evitar contracturas musculares.

- Cabeza
- brazos
- cadera
- piernas
- maléolo

Evaluación de la condición física –técnica

- Carreras de velocidad de 30 y 40 mts. Cronometradas de 4 en 4 para establecer el tiempo y la técnica.

➤ **Ejercicios de la habilidad motriz, coordinación y equilibrio corporal**

- Saltos en una pierna (alternado)
- alternado salto de cuerda(izquierda, derecha y ambas)
- rayuela (alternado)
- saltos con la pelota (alternados)

➤ **Ejercicios básicos explicativos**

- Movimiento de brazos, hombros
- Movimiento de piernas elevando muslos
- Movimiento de zancada
- Carreras de 15 a 20 mts.
- Ejercicios de arrancada(salida) impulso
- Llegada a meta(explicación)

➤ **Ejercicios de polimetría básicos**

- Sentadillas

- Saltos con escalera alternados
- Saltos con cinta (encima)
- Saltos con una pierna (alternados)
- Saltos con las dos piernas alternados (a-a-i-d)
- Saltos verticales alternados (a-a-i-d)
- Saltos encima de banco

➤ **Ejercicios de multisaltos**

- Saltos encima de conos
- Saltos encima de vallas
- Salto con muslo elevado alternado
- Salto encima de cajón con los pies juntos

➤ **Ejercicios de flexibilidad y elasticidad**

- Trote suave
- Trotar cerrando y abriendo los brazos
- Trotar elevando los talones
- Trotar tocando el suelo

- Trotar elevando rodillas
- Trote lateral
- Correr y saltar cada 5 pasos
- Carrera de espaldas
- Circuitos en tiempo fijo

➤ **Estiramiento o elongación**

- Elevación del pie al glúteo sostenido
- Pierna lateral en sentadilla alternado
- Manos tocando punta de pies
- Pierna adelante flexión alternando
- Colocación de brazo hacia atrás alternado
- Elevación de pierna a la pared alternado

➤ **Ejercicios de sincronización en movimiento**

- Ampliar ejercicio de brazos, hombros,
- Ampliar ejercicios de muslos y zancada
- Carreras cortas de sincronización 30 a 40 mts.

- Desarrollar la arrancada (salida) impulso, y llegada (meta)
- Estiramiento

El programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, deberá ser utilizado en beneficio del docente y de los niños y niñas, dado que tendrán que adaptarse a la metodología de enseñanza – aprendizaje que se aplicaran para la práctica del atletismo; los ejercicios en primera instancia son para instaurar una evaluación de las capacidades y habilidades, ante todo el nivel en que se encuentran los niños y niñas.

➤ **Desarrollo y aprendizaje de los ejercicios**

- Movimiento articular
- Calentamiento específico
- Sincronización de movimientos del atletismo
- Carreras elevando muslos
- Longitud de la zancada poniendo llantas de bicicleta o escalera
- Competencias de carreras de velocidad por equipos 20 a 30 mts.,(juegos)
- Estiramiento

Una vez establecido el nivel que tiene cada niño y niña, se inicia el proceso de adaptación para el desarrollo del programa, para la práctica y aprendizaje de los ejercicios que se aplicaran para el mejoramiento de la técnica, así como también

en términos de salud, educación y autorrealización. Esto es el punto de partida con la ejecución del programa de las actividades físicas para la formación básica del atletismo, en la que los niños se inician en esta disciplina deportiva.

➤ **Ampliación de las técnicas del atletismo**

- Movimiento articular
- Calentamiento específico
- Conexión de brazos y piernas alargando la zancada
- Carreras cortas de coordinación de 30 a 40 mts., con intervalos.(juegos)
- Explicación de la arrancada (partida)
- Estiramiento

La velocidad se podría considerar una técnica de movimiento con un fuerte componente neuromuscular, depende de la capacidad de la coordinación inter e intra muscular. Según Castañeda J. y col. (2005) en su libro de formación básica del atletismo para niños de 10 a 11 años, nos informan también, que la formación básica del atletismo es un sistema de procesos de naturaleza holística, dialéctica y consciente.

➤ **Afianzamiento de la técnica del atletismo**

- Movimiento articular
- Calentamiento específico

- Arrancada (partida) rapidez
- Carreras de coordinación de 40 a 60 mts.(velocidad)
- Llegada (meta) explicación
- Estiramiento

La rapidez, la velocidad, la fuerza, flexibilidad, equilibrio, agilidad, energía y la sincronización de movimientos, son los instrumentos necesarios para llegar al éxito en una carrera de 100 mts., todos estos aspectos son punto clave empezando desde la arrancada, la explosión que se da en el trayecto de la carrera y la sincronización de movimientos son el complemento para ser los triunfadores, de acuerdo a lo que se estipula en el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo que se adapte a las necesidades específicas del entrenamiento, mejora la condición física.

➤ **Fortalecimiento de la técnica del atletismo**

- Movimiento articular
- Calentamiento específico
- Rapidez en la arrancada (partida)
- Carreras de coordinación de 60 a 80 mts., 80 a 100 mts.(velocidad)(explosión)
- Vivacidad en la Llegada (meta)

- Estiramiento

4.8.- Orientaciones Metodológicas

Los ejercicios que se involucran en el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, deben de tener una guía metodológica del docente, para una correcta aplicación, lo más importante que mediante la educación física los niños y niñas serán los beneficiados debido a que podrán mejorar sus habilidades motrices, la flexibilidad, rapidez y aprenderán los fundamentos básicos del atletismo.

4.9.- Conclusiones y recomendaciones

4.9.1.- Conclusiones

- Con el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, permitirá a sus docentes incluir en sus planes de clases los ejercicios y fundamentos básicos del atletismo para aplicarlos metodológicamente en forma práctica a los niños y niñas en las clases de cultura física, de acuerdo a la planificación, para así incentivarlos, realizando las pruebas necesarias para seleccionarlos y que estén apto para prepararlos hacia las futuras competencias.
- Con el recurso humano existente desarrollará la iniciación y masificación deportiva, al introducir el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo, con el apoyo principal de todos los docentes, así

como también incluir al padre de familia.

- La aplicación del programa se hará realidad, elaborando los elementos necesarios para que el docente incluya los ejercicios básicos del atletismo en las actividades físicas generales, en donde desarrollarán la capacidad motriz, la física, las habilidades que posea cada niño y niña, mediante el proceso de enseñanza - aprendizaje, orientado para talentos que pueden estar escondidos.

4.9.2.- Recomendaciones

- Requerir la ayuda desinteresada de las instituciones que tienen que ver con el deporte local, provincial y nacional, para consolidar el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo.
- Extender la invitación a los padres de familia para que apoyen incondicionalmente a sus hijos y fortalecer las relaciones, así como también a los docentes que valoren el esfuerzo que harán los niños y niñas, elevándoles el autoestima y así estos niños atletas se sientan seguros de la actividad que están realizando.
- Que el trabajo que se hizo efectivo en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, sirva de referencia para crear un aporte para futuras investigaciones, también de referencia para la práctica deportiva de diferentes disciplinas.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos

5.1.1.- Recursos Institucionales

Escuela de Educación Básica “Digno AmadorNúñez”.

5.1.2.- Recursos Humanos

- Tutor del Programa
- Director (1)
- Docentes (9)
- Niños y niñas (25)
- Autor del Programa

5.1.3.- Materiales a utilizarse

- Libros, folletos y revistas de consulta
- UPSE Biblioteca virtual
- Computadora personal
- Pen drive
- Materiales reciclados y de educación física
- Internet
- Copiadora

- Cronómetro y silbato

5.1.4.- Recursos Financieros

Teniendo en cuenta que toda la investigación para la elaboración del programa se la formó con recursos propios.

Tabla N° 10.- Recursos Humanos

DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	VALOR TOTAL
Gramatólogo	\$ 50,00	\$ 50,00
T O T A L	\$ 50,00	\$ 50,00

Tabla N° 11.- Recursos Materiales

DESCRIPCION	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Internet	\$ 1.00	\$90.00
Resmas de Papel A4	\$ 5.00	\$ 40.00
Esferos	\$ 0.40	\$ 1.60
Pen drive	\$ 12.00	\$ 24.00
Movilización	\$ 0.31	\$ 93.20
Conos, platos y cuerdas	\$ 15.00	\$ 900.00
Laptop	\$ 800.00	\$ 800.00
Impresiones y anillados	\$	\$ 170.00
Empastados	\$ 15.00	\$ 45.00
Silbato	\$ 12.00	\$ 24.00
Cronometro	\$ 90.00	\$90.00
T O T A L		\$2,277.80

SUMA TOTAL	\$ 2.327,80
-------------------	--------------------

Tabla N° 12

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

AÑO: 2015 - 2016

N°	ACTIVIDADES DE TRABAJO	JUN		JUL		AGO		SEP		OCT		NOV		DIC		ENE		FEB		MAR		ABR		MAY		JUN		JUL	
		1	3	1	4	1	2	1	4	1	3	1	4	1	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	3	4	1	4
1	Selección y socialización del tema	x																											
2	Verificación del tema		x																										
3	Elaboración del problema			x																									
4	Elaboración de objetivos				x																								
5	Elaboración del marco teórico					x																							
6	Elaboración del marco metodológico						x																						
7	Elaboración del marco administrativo							x																					
8	Anteproyecto								x																				
9	Presentación para la aprobación del Consejo Académico									x																			
10	Realizar correcciones para presentar a Consejo Académico										x																		
11	Asignación de tutor											x																	
12	Evaluación tutorial												x																
13	Presentación de anillados													x	x														
14	Retiro de anillados para corrección															x	x		x										
15	Presentación de tesis corregida																					x		x					
16	Presentación de tesis de titulación,																									x			
17	Aprobación Final																											x	
18	Sustentación Final																												x

BIBLIOGRAFIA

- Acosta, L. (2000). Tempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas. Ciudad Habana, Manuscrito. Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- Álvarez de Zayas, C. (1995). Epistemología: Monografía. Disquete.
- Álvarez de Zayas, C. (1999). La Escuela en la Vida. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 145 p.
- Arcienagas M. y col. (2005). Atletismo Formativo.
- Ballesteros, J. M. (1991). Manual de entrenamiento Básico. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 116p.
- Betancourt Mella, Lázaro. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 185p.
- Blázquez D. (1990). Evaluar en Educación Física. Barcelona, Editorial Inde. I t.
- Bulgakova. (1989). Citados por Volkov V. M y Filin V.P. en su Selección deportiva. Moscú, Ediciones Cultura Física y Deporte. 153 p.
- Calderón, J. C. (1994). Bases Científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física. La Habana, Ediciones ACCAFIDE. 86 p.
- Cape Corona Niurka. (1997). Estudio de los resultados competitivos de los Atletas Infantiles de 10-11 años de ambos sexos en el Período 1995-1996. Ciudad de la Habana, Trabajo de Diploma. Instituto Superior de Cultura Física. 45 p.

- Castañeda, J. y col. (2001). Programa de Iniciación en la etapa de formación básica del Atletismo cubano edades 8-11 años. Ciudad de la Habana, soporte magnético.
- Chourio E. y col., Plan de Actividades Físicas-Recreativas para niños de 10 y 12 años.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008).
- Díaz Rodríguez, R. (2000). Tiempos de crecimiento de la velocidad media competitiva en las sprinters cubanas. Ciudad de La Habana, Tesina en opción al título de Diplomado en Atletismo. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. 68 p.
- Dick, Frank, W. (1993). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. 410 p. 46.
- Durán Piqueras, J. P. (2002). Manual Básico de Atletismo, Tomo II Lanzamientos. España, Editado por la Real Federación Española de Atletismo. 111 p.
- Estévez Cullell, M. y col. (2004). La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 318 p.
- Farell Vázquez, G. y col. (2003). Investigación Científica y nuevas tecnologías. La Habana: Editorial Científico Técnica,.
- Filin, V. P. (1986). La preparación de Velocidad fuerza de los deportistas.
- Henry Gutiérrez C. y Col. (2013), Iniciación Deportiva en el Ecuador y su Incidencia en el Desarrollo de las Habilidades Motrices en el Atletismo.
- Heyward V. Evaluación y prescripción del ejercicio

- Jaramillo C. (2007) Atletismo Básico, Fundamento de Pista y Campo, lugar de edición o impresión del libro, Segunda Edición, Editorial Kinesis.
- Jaramillo C. (2007) Atletismo, Selección, Entrenamiento y Planificación, lugar de edición o impresión del libro, Primera Edición, Editorial Kinesis (Colección Rendimiento Deportivo)
- Ley del deporte, educación física y recreación (2010)
- Navarro F. La Resistencia, colección entrenamiento deportivo.
- Plan Nacional del buen vivir. (2009-2013).
- Thompson Peter y col. (2006), Manual Para el entrenador de Atletismo nivel 3.
- Vitaly Polisschuk , Atletismo – Iniciación y Perfeccionamiento tercera edición.

➤ **BIBLIOTECA VIRTUAL**

- <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

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.- COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS

A.- Movimientos generales.

- Movimientos básicos.
- Adaptación y aplicación

B.- Específicos.

- Movimiento de brazos y piernas.
- Zancada alargamiento
- Técnicas del atletismo
- Sentadillas
- Multisaltos
- Carreras cortas de velocidad

C.- Estiramientos.

- Ejercicios diversos

A.- Movimientos generales.-

Los movimientos generales, son los de coordinación y estimulación, que regulan el aspecto corporal y van adaptándose a los requerimientos del programa para realizar los ejercicios con la calidad requerida.

B.- Movimientos específicos.

Aquí es importante resaltar que las actividades van direccionadas al control de movimiento corporal, por la cantidad de ejercicios variados que determinarán exactamente los objetivos que tiene el programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo que imparta el docente.

TABLA N° 13.- ANEXO N° 2

	ACTIVIDADES	TIEMPO	REPETICIONES	METODO	PROCESO ORGANIZACIONAL	INDICACIONES METODOLOGICAS		
I	CALENTAMIENTO							
N	-Movimiento articular	5`	Varias repeticiones	Individual	Todo referente al atletismo	explicativo y demostrativo		
I	-Trote lento con ejercicios simultáneos							
C	-Abierta y cerrada de brazos							
I	-Giro del dorso alternado (I-D)			Pareja				
A	-Levantamiento de muslos	10`						
L	-Levantada de talón al glúteo							
	-Cada tres pasos tocar piso							
	-Piques cortos							
	-Piques de espalda							
P	ESPECIFICOS							
R	-Sentadillas		Varias Repeticiones	Individual	Todo referente al atletismo	explicativo y demostrativo		
I	-Saltos con escalera, cinta, alternados	20`						
N	-Saltos verticales alternados (a-a-i-d)							
C	-Saltos encima de banco	A						
I	-carreras con escaleras							
P	-carreras saltando vallas							
A	-carrera de 30, 50, 70 metros, velocidad							
L	-remates de 15, 20, 30 metros, velocidad	30`		Pareja				
	VUELTA A LA CALMA							
F	-Elevación del pie al glúteo sostenido		Varias Repeticiones	Individual		explicativo y demostrativo		
I	-Pierna lateral en sentadilla alternado	10`						
N	-Manos tocando punta de pies							
A	-Pierna adelante flexión alternando							
L	-Colocación de brazo hacia atrás alternado							
	-Elevación de pierna a la pared alternado	5`						
	-Trote lento`							
	-De cubito supino (boca arriba)	3`		Pareja				

Anexo N° 3

Modelo de la encuesta



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

Modalidad Presencial

Objetivo: Describir los elementos teóricos metodológicos aplicados durante el proceso de enseñanza - aprendizaje acerca del atletismo en la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”.

1. ¿Conoce usted acerca de un programa de actividades físicas para la formación básica del atletismo de 100mts.?
SI NO
2. ¿Tiene conocimientos de las generalidades y características del atletismo como son los ejercicios de motricidad y coordinación?
SI NO
3. ¿La metodología que se aplica para el atletismo desarrolla las habilidades, destrezas de los niños y niñas?
SI NO
4. ¿Los componentes de la planificación de una clase de atletismo se la cumple a cabalidad?
SI NO
5. ¿El tiempo destinado al atletismo y a cada uno de los deporte tiene una evaluación de acuerdo a las indicaciones metodológicas?
SI NO

Anexo N° 4

Modelo de la entrevista



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

Objetivo.- Establecer la participación de los docentes en las áreas investigativas referentes a la educación física deportes y recreación por medio de los aportes teóricos-prácticos.

DATOS GENERALES

Nombres

Apellidos

Edad

Título Universitario

Año de Graduación

Tiempo en la Institución

Especialista en el área de

Tiempo en el cargo actual

1. ¿Cree usted importante, que el docente de educación física deportes y recreación imparta el atletismo de acuerdo a un programa establecido?

2. ¿En el ámbito metodológico, piensa usted que el docente deba conocer aspectos fundamentales del atletismo?

3. El atletismo se manifiesta en las actividades diarias que realizan los estudiantes en jornadas de clases, ¿lo considera usted así?

4. ¿Un programa de atletismo, mediante una planificación y técnicas tiene relación con la educación física, refuerzan el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños?

5. En la mayoría de instituciones educativas, hay un programa de educación física, deportes y recreación, y de manera específica el atletismo?

6. En la escuela de educación básica “Digno Amador Núñez”, los docentes presenta su plan de clases, con sus objetivos y contenidos en el atletismo?

Anexo N° 5
Fotografías



Explicacion del trabajo a realizar



Demostración Posición de la arrancada



Posición de arrancada (salida)



Posición final para la arrancada (partida)



Arrancada (partida)



Saltos múltiples