

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



TESIS PRESENTADA POR:

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Educación secundaria especialidad de Educación Física.

CUSCO – PERÚ

2019

INTRODUCCIÓN

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN DE LA UNSAAC.

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO:

En cumplimiento con lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Presentamos a vuestra consideración el trabajo de investigación: **JUEGOS MOTORES Y METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS ATLÉTICOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DANIEL ALCIDES CARRIÓN DE CHAMACA – CHUMBIVILCAS – 2018. Con el objetivo de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación.**

El presente trabajo tiene como finalidad esencial el favorecer a la promoción de los juegos motores como estrategia pedagógica para potenciar y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos de los estudiantes del segundo y tercer grado del nivel secundario de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión del distrito de Chamaca en la provincia de Chumbivilcas de la Región Cusco en el año 2018.

El presente trabajo de investigación, concentra su importancia, en las múltiples dificultades que presentan los estudiantes del nivel secundario en las prácticas de las pruebas atléticas sobre todo en los lanzamientos, por falta de técnicas que se han de mejorar con el uso de la metodología adecuada y pertinente para cada prueba de lanzamiento.

Así mismo los estudiantes en mención presentan una serie de limitantes para desenvolverse en sus juegos, como por ejemplo una escasa coordinación motora, por la poca práctica en estas actividades en el quehacer del ámbito educativo, en el área de educación física.

El trabajo para su desarrollo sistemático y pertinente, se planea, organiza y confecciona, en base a una estructura compuesta en cuatro capítulos, así como se describe:

Capítulo I: El planteamiento del problema de investigación que sustenta: las áreas; de investigación y geográfica, descripción y formulación del problema de investigación, los objetivos general y específicos, la justificación y limitaciones de la investigación.

Capítulo II, el Marco Teórico, en la que se reúnen los antecedentes de la Investigación, las bases legales y teóricas, así como la formulación de la hipótesis y las variables de estudio de la investigación.

Capítulo III, compuesto por el Marco Metodológico de la investigación, en la que se encuentran presentes: El método, tipo, nivel, y diseño de la investigación, la población y muestra de estudio, así mismo presenta las técnicas e instrumentos de colección y análisis de los datos obtenidos; y por último,

Capítulo IV, llamado la Presentación de los resultados, la misma que es expresada por la discusión del trabajo de campo realizado a través de encuestas aplicadas a los señores profesores y estudiantes así mismo a los alumnos se les aplicara una serie de juegos para apreciar el proceso de socialización. Este capítulo será acompañado con la inserción de las conclusiones, sugerencias, la bibliografía utilizada y anexos respectivos empleados para el trabajo.

MARÍA ANTONIETA

KATERIN MABEL

ÍNDICE

CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPÍTULO I	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.1.1. ÁREA DE INVESTIGACIÓN	7
1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.3.1. PROBLEMA GENERAL.....	13
1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
1.4. FORMULACIÓN DE HIPOTESIS.....	14
1.4.1. HIPOTESIS GENERAL	14
1.4.2. HIPOTESIS ESPECÍFICAS	14
1.5. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	15
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	15
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.6. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.7.LIMITACIONES DEL TRABAJO	16

CAPITULO II MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL

CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	17
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES:.....	17
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	24
2.2. BASES LEGALES.....	27
2.1.1. LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ (1993):.....	27
2.1.3. LEY GENERAL DE LA EDUCACION PERUANA, LEY N° 28044	28
2.1.4. LEY GENERAL DEL DEPORTE 28036.....	29

2.3. MARCO TEÓRICO.....	30
2.3.1. EL JUEGO.	30
2.3.1.1. CONCEPTO.....	30
2.3.1.2. EL JUEGO COMO ELEMENTO EDUCATIVO	31
2.3.1.3. EL JUEGO DESDE LA PERSPECTIVA DEL CURRÍCULO.	33
COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURRÍCULO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA 2017	36
LOS JUEGOS MOTORES EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	39
2.3.1.4. TEORIAS SOBRE EL JUEGO.	40
2.3.1.5. CARACTERISTICAS DEL JUEGOS MOTORES.....	44
2.3.1.6. CLASIFICACION DE LOS JUEGOS MOTORES.....	45
2.3.1.7. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS.	48
2.3.1.8. OBJETIVOS Y FINALIDAD DE LOS JUEGOS MOTORES.	49
2.3.2. ATLETISMO.....	51
2.3.2.1. HISTORIA	51
2.3.2.2. DEFINICION	52
2.3.2.3. DIVISION DEL ATLETISMO	52
2.3.2.4. PRUEBAS DE PISTA	52
2.3.2.5. PRUEBAS DE CAMPO.....	54
2.3.2.5.1.1. TIPOS DE SALTO	57
2.3.2.6. LOS LANZAMIENTOS.....	70
- LANZAMIENTO DE LA BALA.....	70
- LANZAMIENTO DE DISCO	74
-JABALINA.....	78
- LANZAMIENTO DE MARTILLO	81
2.3.2.6.5. METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS.....	83
METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS DE BALA	83
METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE DISCO	87
METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE JABALINA.....	89
METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE MARTILLO	94
2.4. MARCO CONCEPTUAL	97

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO III	104
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	104
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	104
3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	104
3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	104
3.4. POBLACION Y MUESTRA	104
3.4.1. POBLACION	104
3.4.2. MUESTRA	105
3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS...	105
3.6. TECNICAS DE PROCEDIMIENTO ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS.....	106

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

CAPÍTULO IV	107
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	107
.4.1. ENCUESTA A PROFESORES	107
.4.2. ENCUESTA A ESTUDIANTES	125
CONCLUSIONES	147
SUGERENCIAS.....	148
BIBLIOGRAFÍA	149
ANEXO	151

**JUEGOS MOTORES Y METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS ATLÉTICOS
EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MIXTA DANIEL ALCIDES CARRIÓN DE CHAMACA – CHUMBIVILCAS –
2018**

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El trabajo de investigación, que se presenta con la finalidad de obtener el título profesional de Licenciado en Educación, en la especialidad de educación física, se realizó en el distrito de Chamaca, donde se ubica la Institución Educativa de secundaria mixta “Daniel Alcides Carrión”; este distrito corresponda a la provincia de Chumbivilcas de la región del Cusco

1.1.1. ÁREA DE INVESTIGACIÓN

Desde cuando la educación se estableció como un factor importante, en la sociedad, reconociéndosele el valor como agente fundamental en la formación integral del ser humano. Por tanto la educación física como parte integrante del sistema educativo no puede estar ajena a la polémica, que se plantea la educación peruana en general, ¿cómo hacer para formar valores deportivos al futuro? ¿a qué edad se debe comenzar a preparar al deportista del futuro? ¿Cómo prepara a los valores deportivos del futuro? Todas estas interrogantes se vienen suscitando con más fuerzas porque no se está viendo la formación de valores deportivos en las instituciones educativas, sobre todo que en educación física es necesaria e importante velar por las condiciones y cualidades físicas, atléticas y deportivas de los estudiantes, para de esa forma lograr su formación integral del hombre.

Por todo lo mencionado el presente trabajo se ubica en el área SOCIAL – TECNICO EDUCATIVA.

1.1.2. ÁREA DE LOCALIZACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se desarrolla en la Institución Educativa Mixta Daniel Alcides Carrión del distrito de Chamaca de la Provincia de Chumbivilcas en la Región del Cusco.

1.1.3. BREVE RESEÑA HISTÓRICA DEL DISTRITO DE CHAMACA

El distrito peruano de Chamaca es uno de los ocho distritos de la Provincia de Chumbivilcas, ubicada en el Departamento de Cuzco, bajo la administración el Gobierno regional del Cuzco.

El Papa Juan XXIII segregó de la Arquidiócesis del Cusco, las Provincias civiles de Canchis, Canas, Espinar y Chumbivilcas y con ellas creó la Prelatura de Sicuani, haciéndola sufragánea del Cusco, mediante la Constitución Apostólica "Universae Ecclesiae" del 10 de enero de 1959.

Ilustración 01. Arquidiócesis del Cusco - Fuente Google Maps



«Conferencia Episcopal Peruana». Archivado desde el original el 12 de julio de 2007. Tienes sus antecedentes en la actividad pastoral de la Iglesia del Cuzco. En 1613, Chumbivilcas es mencionada como doctrina junto con Condesuyos. En 1782 en Livitaca se presenciaria por Fernández

Campino, último corregidor, un prodigio mariano que terminaría en la construcción del Santuario de Huampo con advocación de Nuestra Señora de la Natividad, reconocido por bula papal en agosto de 1785, por Pío VI.7 Por las dificultades y la escasez de medios pastorales se dio su autonomía. Ya se presenciaba la asistencia pastoral de la Orden del Carmelo. (https://es.wikipedia.org/wiki/Distrito_de_Chamaca)

a. Historia:

El distrito fue creado mediante la Ley de 2 de enero de 1857, durante el gobierno del Presidente Ramón Castilla.

b. Geografía

El distrito de Chamaca se ubica en el norte centro de la provincia de Chumbivilcas, aproximadamente a 50 km. De la capital provincial y se encuentra entre los paralelos de 14°17'57" de latitud sur y 51°71'06" de longitud oeste y a 3 739 msnm.

c. Límites territoriales

- Norte con el distrito de Capacmarca y Omacha – Provincia de Paruro.
- Sur con el distrito de Velille.
- Este con el distrito de Livitaca
- Oeste con el distrito de Colquemarca

c. Comunidades

El distrito de chamaca esta conformad por estas 10 comunidades:

1. Ingata
2. Añahuichi
3. Uchucarcco
4. Sihuincha
5. Tintaya
6. Tincurca
7. Qellamarca
8. Ccacho-limamayo
9. Cconchacollo

10. Cangalli

d. Atractivos turísticos

- Aguas termales de kalikanto
- Qaqa cárcel
- Las 7 iglesias antiguas
- La torre
- Ruedo de toros "el qorilazo"
- Waqrawiri
- Surimana

e. Platos típicos de la zona

- T'impu
- P'isque
- Mirienda

f. Autoridades

Municipales: 2019 - 20222

- Alcalde: Antonio Huamán Arias, del Movimiento Regional Tawantinsuyo.

Regidores:

1. Percy Puma Mendoza (Movimiento Regional Tawantinsuyo)
2. Wilber Raúl Ayme Flores (Movimiento Regional Tawantinsuyo)
3. Julia Peralta Correa (Movimiento Regional Tawantinsuyo)
4. Basíldes Peralta Rojas (Movimiento Regional Tawantinsuyo)
5. Ricardo Astacie Ayme (El Frente Amplio por Justicia, Vida y

Libertad)

g. Alcaldes anteriores

2015-2018: Walter Choquehuanca Arizapana.

2011-20143: Domingo Salas Centeno, del Movimiento Autogobierno Ayllu.

2007-2010: Víctor Rolando Abarca.

h. Festividades

- Corpus Christi.
- Aniversario del Distrito. (14 de setiembre de cada año)

1.1.4. BREVE RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

INAUGURACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "DANIEL ALCIDES CARRIÓN"

En un día esplendoroso del 31 de Mayo de 1943, a las 10 de la mañana reunidos en el Cine Teatro Grau, el Subprefecto don, Antonio Alva Bardales, en representación del Presidente de la Republica Dr. Manuel Prado Ugarteche, declaro inaugurado el Colegio Nacional “Daniel Alcides Carrión”, nombre del Héroe Civil Cerreño; siendo su primer Director Plantel Eliseo Zanabria Santivañez, profesores: Augusto Mateo Cueva, Mario Revoredo, Reina Farje, Fernando Sánchez Aranda y el Sr. Armando Casquero Dianderas, el personal administrativo fueron: La Srta. Floriza Altamirano Cárdenas y Ginés Pomalaza.

Inicio su funcionamiento en el Jirón Puno N° .164 en la casa del Sr. Agripina Malpartida; al siguiente año (1944) se trasladó a la plaza Ijurra, luego a la casa del Sr. Serafín Llanos, para luego en el siguiente año (1946) regresa a Jirón Puno, dándose origen a la denominación de Colegio Nacional de varones “Daniel – Alcides Carrión”. El 05 de Octubre de 1959 como homenaje del 74° Aniversario del Fallecimiento del héroe nacional, se inaugura el nuevo local que hasta la fecha alberga a la comunidad carrionina

Para la inauguración de este flamante local se designó como padrino al Presidente de la Republica Dr. Manuel Prado Ugarteche, quien fue representado por el Perfecto del Departamento de Pasco don Arturo Figueroa Alvarado De Ortiz. El Director del Plantel para eso entonces fue el Dr. Basilio Orihuela Melo.

Ilustración 2 - Colegio Daniel Alcides Carrión Chamaca – Chamaca



Institución Educativa Daniel Alcides Carrión del Distrito de Chamaca

DRE CUSCO

La Institución educativa Colegio Daniel Alcides Carrión se halla en el lugar de Chamaca, provincia de Chamaca, tal institución corresponde a la UGEL CHUMBIVILCAS quien controla la institución educativa, y esta última pertenece a la Gerencia regional de educación DRE CUSCO.

El nuevo sistema de evaluación debe responder a una prueba diferenciada que respete horizonte y procedimientos de aprendizajes de los alumnos, nuestro sistema de evaluación duradero es de forma semanal y diaria en AP (actividades pedagógicas) y EPD (evaluaciones para desarrollar)

En la IE Colegio Daniel Alcides Carrión buscamos evolucionar personas calificadas con una elevada autoestima, inteligencia, capacidades sociales y una sólida educación académica, moral y emocional para que puedan adquirir el éxito personal y profesional dentro de una sociedad moderna y cambiante.

Con referencia a la institución educativa conocemos que en el distrito de Chamaca esta IE ofrece una educación de alta calidad en un ambiente de

experiencia seguro, en donde nuestros estudiantes alcanzan su total desarrollo intelectual, moral, físico, espiritual, social y emocional.

En conjunto estos factores constituyen el Sistema de Colegio Daniel Alcides Carrión, que es una proposición en educación metodológica orientada a obtener lo mejor de cada uno de los alumnos.

1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Desde varias décadas atrás, cada gobernante que ingresa a gobernar al país, no presenta en su planes de elección electoral, ninguno referido a la educación y lo que viene haciendo y se ha vuelto una costumbre, es engañar al pueblo y a la clase magisterial, con programas y algunos cambios para buscar la calidad educativa pero esta nunca se va a dar en nuestro país, porque como se digo no se especifican planes adecuados al logro de esta ansiada calidad de la educación en el Perú.

El último presidente Ollanta Humala, quiso y se desarrolló un programa de busca de valores deportivos en las instituciones educativa, pero no se logró nada porque la realidad sus asesores y los coordinadores en su mayoría no eran profesionales de educación física, por lo tanto qué podían hacer, lo único que se a logrado para mejorar el deporte en el Perú es aumentar las horas de educación física desde el nivel primario pero es necesario que se convoque a profesionales de la educación física para planificar, administrar, gestiona, ejecutar y evaluar permanentemente los programas de selección y búsqueda de valores deportivos desde la primera infancia.

Por tanto este trabajo centra su importancia en promover los juegos motores para impulsar las pruebas atléticas, de esa manera ser un aporte a los profesores de educación física que están a cargo de los niños y jóvenes en las instituciones de educativas la región y sobre todo de la provincia de Chumbivilcas.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación, qué existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas - 2018?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- * ¿Qué juegos motores aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas - 2018?
- * ¿Cuál es la influencia de los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas - 2018?
- * ¿Los profesores de educación física del nivel secundaria de la Institución Educativa Mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas, reciben cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes?

1.4. FORMULACIÓN DE HIPOTESIS

1.4.1. HIPOTESIS GENERAL

La relación, qué existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas – 2018, es directa e transcendental.

1.4.2. HIPOTESIS ESPECÍFICAS

- * Los juegos motores, que aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas – 2018, escasos.
- * La influencia que los juegos motores con relación a la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas – 2018, es notable.

- * Los profesores de educación física del nivel secundaria de la Institución Educativa Mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas, no reciben cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes.

1.5. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.5.1. OBJETIVO GENERAL.

Establecer cuál es la relación, qué existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas - 2018

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- * Diagnosticar qué juegos motores aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas – 2018.
- * Determinar la influencia, que ejercen los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas - 2018
- * Especificar si los profesores de educación física del nivel secundaria de la Institución Educativa Mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca – Chumbivilcas, reciben cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes.

1.6. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El tema de investigación es de mucha importancia porque los resultados a los que se arribe en relación a los juegos motores utilizados como metodología servirán para el mejoramiento de la enseñanza de los lanzamientos atléticos, por los profesores de Educación Física, ya que de acuerdo a las estadísticas de los resultados obtenidos en los últimos campeonatos deportivos escolares, no hay

buenos resultados que puedan presagiar, que se está formando valores en estas disciplinas del atletismo. Sobre todo los estudiantes de esta parte de la región se destacan en las pruebas de carreras, pero como sabemos el atletismo es más que carreras, por lo tanto debemos preocuparnos por las otras pruebas atléticas.

Por lo que repetimos, este trabajo tiene como finalidad ser un aporte en la preparación de futuros atletas en las pruebas de lanzamientos.

1.7. LIMITACIONES DEL TRABAJO

Como es de conocimiento por los señores docentes y estudiantes graduados, las limitantes de los trabajos de investigación aparecen en el desarrollo de las investigaciones, por lo tanto este trabajo no es la excepción a la regla. Así tenemos que se presentaron las siguientes:

.Lo concerniente a la metodología de la investigación Escasa experiencia en este tipo de estudio de investigación, los cuales son limitantes a desarrollar un trabajo sistemático y coherente en este tipo de investigaciones.

- ✓ La poca disponibilidad bibliográfica que dificulta la investigación.
- ✓ Tergiversación de un mínimo porcentaje de la realidad por parte de los encuestados Porque siempre la aplicación de encuestas y la recolección de datos, son factores limitantes, porque muchos profesores y estudiantes tergiversan la realidad.
- ✓ La presente investigación no tendrá dimensión universal.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Con relación al tema de investigación, podemos presentar ciertos trabajos que se hallaron con cierta similitud al trabajo que se presenta, así tenemos:

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES:

1. Gonzaga (2015), cometió para la obtención de su grado de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, la investigación intitulada “El atletismo v la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la ciudad de Loja, período 2013-2014”. Trabajo en la cual alcanza el siguiente resumen:
- * El tema de la presente investigación es El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la federación deportiva provincial de la ciudad de Loja, período 2013 - 2014. El problema planeado fue cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Cuyo objetivo general es determinar cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y los objetivos específicos diagnosticar el impacto del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y analizar causas y efectos del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y analizar causas y efectos del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Los métodos principales en que se basó la presente investigación fueron inductivos, deductivos, analíticos, sintéticos y descriptivos. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron la observación y cuestionario. La población investigada estuvo establecida por 50 deportistas de la Federación Provincial de Loja y la muestra estuvo establecida por 30 deportistas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos La resistencia local es cuando utilizas una parte de tu cuerpo. Ejemplo: cuando escribes (solamente utilizas el brazo) y la

resistencia general es cuando utilizas todo tu cuerpo. Ejemplo: cuando corres (utilizas la mayor parte de tu cuerpo) salud. El 100% de los deportistas si están de acuerdo que la resistencia general local implica mejorar la resistencia en lugares específicos. Se concluye que la preparación del entrenador si ayuda a los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja lo que se refleja en los mismos con los conocimientos adquiridos en cada entrenamiento.

El trabajo tomado como antecedente, aporta a la investigación ya que brinda información sobre el trabajo que realiza el entrenador, que de acuerdo a su plan de preparación, ejecuta sesiones primero de carácter general y luego se preocupa del trabajo especializado, esto en relación a como vayan los atletas alcanzando un rendimiento físico sistematizado y sobre todo en subida.

2. Luna (2016), presenta el trabajo intitulado “El atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala”

Este trabajo se desarrolla con un objetivo de centrar la importancia que tiene la práctica del atletismo correspondiente al área de educación física dentro de las unidades educativas de la ciudad de Machala. En este proyecto se detectó que los colegios e instituciones educativas poseen escasos recursos metodológicos en cuanto a estrategias, actividades y factores motivacionales que fomenten la práctica de dicha actividad. Como ya sabemos el atletismo como deporte escolar juega un papel importante en el desarrollo humano del estudiante, ya que promueve valores esenciales como el esfuerzo, la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el juego limpio, entre muchos más valores de los cuales pocos centros educativos han implementado en las prácticas deportivas. El atletismo promueve la educación integral de los estudiantes, fomenta en ellos su nivel de vida social, académico, económico, físico, moral y espiritual.

Por lo tanto, partiendo desde este punto de vista se realizó el siguiente proyecto titulado: el atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala, el mismo que presentó

como objetivo general potenciar la práctica del atletismo a través de estrategias y factores motivacionales para contribuir con la educación integral de los estudiantes; del mismo modo, se explicó sus objetivos específicos los cuales se relacionan en comprender la importancia que tiene la práctica del atletismo dentro de las unidades educativas de Machala; como también, elaborar y aplicar estrategias que motiven la práctica del atletismo.

Para lograr la planificación adecuada del proyecto se realizó un diseño sistematizado y jerarquizado de los elementos que lo componen y está estructurado de la siguiente manera: una portada, justificación, resumen, introducción, desarrollo, resultados, conclusiones y referencia bibliográfica.

En la fundamentación teórica se recopiló la información de diferentes autores relacionados con el atletismo, su importancia, las actividades, estrategias y factores que motivan la práctica del mismo entre otros temas relacionados; finalmente se planteó la alternativa de solución o propuesta integradora del proyecto educativo, por todo lo enunciado contenido en una breve descripción de la problemática, el autor pasa a dar a conocer las conclusiones a las que arribo:

- * El atletismo como disciplina deportiva incide positiva y significativamente en la vida integral de los jóvenes estudiantes influyendo en sus aspectos físicos, mentales, psicológicos, cognitivos, emocionales y socioculturales.
- * En los colegios de la ciudad de Machala existe poca gestión por parte de las autoridades directivas para potenciar la práctica del atletismo en dichas entidades educativas.
- * No existe una adecuada capacitación acerca de la importancia que tiene la práctica del atletismo en los estudiantes por parte de los docentes de educación física.

- * Los docentes de educación física no aplican actividades y estrategias metodológicas que fomenten la práctica del atletismo dentro de las instituciones educativas.
- * En la comunidad educativa de la ciudad de Machala los recursos metodológicos y motivacionales son escasos, por lo que la práctica del atletismo se hace cada vez más compleja y limita la capacidad física y mental del estudiante.

Antecedente, internacional que como los dos anteriores, influyen en la mejora de este trabajo que se presenta, ya que de esta forma, se tiene un mayor panorama, que el atletismo se ve tomado en su esencia general, es decir que no se trabaja de manera específica, que es como debe de ser, ya que cada prueba tienen sus características propias, y a ellas se deben de aplicar los estudios especializados con la única finalidad de lograr mayores progresos en las participaciones atléticas por los estudiantes y un mayor dominio de sus instrumentos o materiales.

3. Baque (2013) “Plan de capacitación en Miniatletismo para los entrenadores de la federación deportiva de la provincia de Santa Elena, año 2013”. Trabajo de titulación, para obtener el Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación. La misma que presenta sus objetivos de investigación y posterior conclusión, basada en la guía de observación propuesta, como sigue:

a. Objetivo General

Proponer un plan de capacitación en Miniatletismo a los entrenadores de la Federación Deportiva de la Provincia de Santa Elena con la finalidad de aportar al mejoramiento del trabajo realizado en los entrenamientos.

b. Objetivos Específicos

- * Mejorar las competencias de los entrenadores con la finalidad de obtener mejores resultados en la búsqueda de deportistas.
- * Desarrollar un plan de Miniatletismo para entrenadores que permita incentivar a los niños a la práctica deportiva.

- * Incluir el Miniatletismo en los entrenamientos para motivar a los niños a la práctica de una actividad adaptada e instructiva desarrollando todas las habilidades físicas armoniosamente.
- * Incrementar a través del Miniatletismo las habilidades psicomotrices en los niños para que participen exitosamente en las actividades deportivas.
- * **Conclusión general de la Guía de Observación**

La guía de observación permitió diferenciar la práctica de un entrenamiento de atletismo tradicional que conlleva a una práctica rigurosa y monótona que en muchas ocasiones lleva al deportista a abandonar los entrenamientos, provocando cansancio y desgaste; así como lesiones irreversibles a corta edad y un evento de Miniatletismo es dinámico y divertido, es una forma de aprendizaje a largo plazo que se caracteriza por adaptarse a las necesidades de los niños y con los medios que se posee. Incluyéndolos a esta actividad sin diferencia de nivel motriz, social y cultural, fomentando valores además de un aprendizaje que se vincula a las demás áreas.

Trabajo que aporta a la investigación, ya que demuestra que con los planes de trabajo tradicionales, que lo única se logra con eso, es que los atletas se sientan agotados, sin estímulos y como consecuencia abandonan la práctica del atletismo, y se compara con el programa de Miniatletismo, que se ve más dinámico y agradable para trabajar a un largo plazo. Claro que habría que esperar que esto redunde en mejores resultados en las competencias escolares.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

4. Poma (2012) “Programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo” Investigación realizada para obtener el Título de Licenciado en Pedagogía y humanidades, especialidad Educación Física,

Se tiene que para el desarrollo del presente estudio, se investigó la siguiente interrogante: ¿Cómo influye un programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo? Se logró el siguiente objetivo:

Determinar la influencia de un programa de ejercicios pliométricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo. Se contrastó la siguiente hipótesis: El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo.

El trabajo es de tipo aplicado llegando al nivel explicativo; se empleó como método general el científico y como método de trabajo el experimental, con el diseño pre experimental. La muestra estuvo conformada por 15 atletas, seleccionados con la técnica de muestreo intencional no probabilístico. Para el acopio de datos se utilizó la técnica de test de evaluación cuyo instrumento fue el test de salto largo sin carrera y el fichaje cuyo instrumento fue fichas bibliográficas. Los resultados se analizaron mediante la t de Student.

Y se arribó a la conclusión de manera general que: El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “talentos corredores” de Huancayo.

Por lo mencionado, se tiene que el autor que concluye su trabajo como sigue:

- * Se concluye de manera general que: El programa de ejercicios pliométricos influye significativamente en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo "talentos corredores" de Huancayo.
- * Se comprobó que existen diferencias significativas de promedios entre la prueba de entrada y prueba de salida luego de la aplicación del programa de ejercicios pliométricos.
- * De otro lado, los resultados de la prueba de salida muestran que el 46,67% de los atletas alcanzaron el nivel excelente, el 33,33% de los atletas se ubicaron en el nivel bueno y el 20% de los atletas lograron el nivel regular, constatándose la efectividad del programa de ejercicios pliométricos.
- * De acuerdo al procesamiento y análisis de datos logrados en la aplicación del test de salto largo sin carrera, se contrastó la hipótesis de

investigación, pues el resultado del valor de la t calculada fue mayor que la t teórica en el test aplicado: $(13,5 > 2,145)$. En tal sentido se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna.

El antecedente definido contribuye, a la investigación, ya que determina que el trabajo que se realiza en base al programa de ejercicios pliométricos, ya que estos ejercicios aplicados de manera sistemática y permanente, logra una influencia significativa en el salto largo sin carrera en los atletas con los que se trabaje.

5. Chávez y Quispe (2018) "El atletismo en el desarrollo de capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años en el programa "ponle play" del distrito de alto selva alegre de la región Arequipa 2018" Trabajo de investigación presentado para obtener el grado académico de Bachiller en educación.

Estos lograron arribar a las siguientes conclusiones:

- Primera: Existe una relación demostrada que la práctica del atletismo contribuye a mejorar las capacidades físicas de niños de 6 a 13 años del programa "Ponle Play" del distrito de Alto Selva Alegre.
- Segunda: En las pruebas realizadas en el Pre-test de Capacidades Físicas en los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del Programa "Ponle Play" según los datos estadísticos de medidas de tendencia central tienen una Media baja que indica que sus Capacidades Físicas antes de la implementación de los talleres se encontraban de acuerdo a los baremos entre deficiente y regulares e su mayoría.
- Tercera: El las pruebas realizadas en el Pro-test los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del Programa "Ponle Play" según los datos estadísticos de medidas de tendencia central tienen una Media por encima de las pruebas Pre- test lo que nos indica que sus capacidades físicas tuvieron una mejoría con la práctica del atletismo ya que según la media mostraron una mejoría en sus Capacidades Físicas.

Antecedente que sirve para reforzar la importancia del atletismo, para mejorar las cualidades físicas de los estudiantes. Se tiene como presupuesto que la práctica del atletismo posibilita la práctica de los demás deportes, con bastante propiedad, ya que este ayuda a mejorar y perfeccionar las cualidades motoras.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

6. Yabar (2000) “El Juego y la Creatividad en los Educandos del Nivel Primario del Centro Educativo Estatal N° 51009 Francisco Sivirichi”. Trabajo de tesis presentada para optar al Título de licenciado en educación. Quien arribó a las conclusiones siguientes:

- * El juego como actividad innata en el niño es un mecanismo importante en el desarrollo del educando, pues posibilita según los psicólogos un aumento permanente de la creatividad, desarrolla el talento, la imaginación y optimiza el proceso de aprendizaje.
- * Los facilitadores consideran que los niños deben de jugar hasta los 17 años de edad, ello está representado en un 44 %, sin embargo consideran que los niños o personas deben jugar en la segunda infancia, esto comprendido entre los 6 – 11 años de edad que representan el 28 % de la muestra seleccionada.
- * Los facilitadores utilizan los juegos en el desarrollo de la creatividad de manera frecuente, ello representa el 78 %, rara vez en un 22 %, todo ello permite que los educandos sean colaboradores, activos, que desarrollen su valores, pierdan el miedo, sean afectivos y cooperadores.

En esta investigación referencial, se tiene que la muestra con la que se trabajó, determino que los juegos son muy importantes para el hombre, estos le sirven además de recreación, distracción y de diversión, como soporte y medio de desarrollar su creatividad, mejorar su estado de animo y sobre todo le ayuda a formarse en valores. Por tanto sirve mucho a la presente investigación.

7. De la Cruz (2001) "La Administración Deportiva y el Atletismo en los Centros Educativos del Distrito de San Jerónimo del Departamento del Cusco" trabajo de tesis presentado por el Bachiller, este tesista llego a las conclusiones siguientes:

- * Del 100 % de las respuestas emitidas por los profesores y estudiantes, se percibe un nivel deficiente de administración deportiva en los Centros educativos en estudio, problema derivado de la insuficiente capacidad de gestión en los profesores esto debido a una actividad tradicional y conformista, falta de capacitación en conocimientos de administración de recursos.

- * Teniendo en cuenta los resultados de las conclusiones podemos deducir que la administración deportiva y el entrenamiento dentro de cada Centro Educativo en estudio no es el adecuado, ya que no se coordina las acciones entre los órganos internos debido a la forma vertical en que se promueve la gestión institucional y a partir de ello desestabiliza las acciones llegando a consecuencias indeseadas, para el logro de objetivos. El atletismo y ciertos deportes como la gimnasia por ejemplo necesitan de un trato especial por ser deportes que personifican el desarrollo físico integral del ser humano y para ello se necesita de la infraestructura, materiales y un plan de entrenamiento adecuado.

Tesis, abocada a la organización y administración del atletismo, se sabe que el atletismo está considerada como un deporte de mucha complicación, se dice lo anterior porque tiene en su constitución una rama de pruebas , las mismas que se subdividen en pruebas de pista y las de campo, por lo que requiere de gente preparada y especializada en su organización y administración, por lo que este obra apoya en la planificación y ejecución del presente trabajo.

8. Mora y Fuentes (2004) "El Profesor de Educación Física y su Incidencia en la Organización y Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol en el Distrito del Cusco". Trabajo de investigación presentado para optar el Título de Licenciado en Educación, especialidad Educación Física, los que llegaron a concluir de la manera siguiente:

- * Los profesores en la tabla N° 15 responden en el 62,50 % que han recibido cursos especializados en fútbol, pero no dan razón del por qué, no se hacen responsables de las escuelas de fútbol.
- * Como observamos en la mayoría de las tablas de las encuestas realizadas a los profesores y alumnos, deducimos que no existe un apropiado sistema de organización ni de entrenamiento en las escuelas de fútbol existentes en los Centros Educativos de estudio en la ciudad del Cusco. Por las siguientes razones:
 - Un técnico deportivo no puede ser responsable de una escuela de fútbol.
 - Las sesiones de entrenamiento y de práctica deben ser en lo posible en horas fijas. De esta manera los estudiantes disciplinaran su tiempo tanto para el deporte del fútbol como para sus estudios.
 - Los trabajos de entrenamiento deben ser al 100 % planificados, estos deben darse respetando el desarrollo bio orgánico y morfológico de los participantes.

9. Rivas (2009) “La pedagogía del juego en el aprendizaje del futbol de los estudiantes del nivel primaria de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera Garmendia del Cusco” Trabajo de tesis presentada para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación, especialidad Educación Física. El mismo que llego a las siguientes conclusiones:

- * En concordancia al conocimiento que tiene los profesores de La pedagogía del juego y del deporte del fútbol, los profesores declaran que en realidad la pedagogía del juego consiste en saber enseñar al estudiante como jugar la disciplina deportiva del fútbol. Mientras que los estudiantes al respecto declaran que el fútbol es un deporte o juego que lo practican la mayoría por ser fácil de hacerlo y que inclusive lo practican las niñas.

En el caso de los estudiantes, estos tienen un conocimiento general de ambas actividades es decir de la pedagogía del juego y del fútbol. En el caso de los señores profesores, por ser de la especialidad de Educación Física le dan mayor peso a la concepción científica de los mismos.

- * Como se puede observar tanto en la encuesta de los señores profesores y de los estudiantes los encuestados en su declaración dejan entrever que la pedagogía del juego tiene gran influencia en el aprendizaje del juego ya que es muy importante para la práctica del mismo.
- * Como podemos ver los profesores tienen un amplio conocimiento sobre la pedagogía del juego y del fútbol por ser estos de la especialidad de educación Física. Por lo tanto conocen, como aplicar el juego para la familiarización, formación y especialización del deporte del fútbol.

Investigación que sirve para reforzar las concepciones sobre la importancia del juego en la aplicación de las diversas actividades del ser humano. En esta oportunidad el autor hace mención de la pedagogía de los juegos y su compatibilidad con el aprendizaje de uno de los deportes más populares de mundo, como lo es el fútbol. Es interesante el siempre hablar de los juegos porque estos motivos lúdicos, están y estarán presentes para beneficio de los niños, jóvenes y adultos, sin importar el género. Y es un valioso aporte al trabajo que se presenta.

2.2. BASES LEGALES

Referirse a los objetivos de la Educación Peruana, enunciados en la Constitución, La Ley General de la Educación, y dentro de ella de los distintos niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional, Así mismo el estado garantiza la erradicación del analfabetismo, de igual manera fomenta la educación bilingüe e intercultural, según las características de cada zona. Preserva las diferentes manifestaciones culturales y lingüísticas del país promueve la integración nacional.

2.1.1. LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ (1993):

Landa (2014) EL Congreso (1993) la carta Magna vigente de nuestro país, que es la de 1993, en su Capítulo II, en el **Artículo 13° señala:**

Que la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona. El Estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza.

Artículo 14. Manifiesta:

"La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica y las artes, la educación física y el deporte, prepara para la vida y el trabajo y fomenta la solidaridad" Edit. INKARI. Cap. II. Art.14.

Artículo 18°

La Educación Universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica.

2.1.3. LEY GENERAL DE LA EDUCACION PERUANA, LEY N° 28044

Anyarin (2004) Artículo 9°.- Fines de la educación peruana

De acuerdo a la Ley General de educación N° 28044, son fines de la educación peruana:

- 1.** Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima y su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.
- 2.** Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva, próspera, tolerante y forjadora de una cultura de paz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica y lingüística, supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenible del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los retos de un mundo globalizado.

2.1.3. DECLARACION UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

UNICEF – PERÚ (1990) En la Declaración de los Derechos del niño se considera lo siguiente:

“El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad.

Al promulgar leyes con este fin, la consideración fundamental a la que se atenderá será el interés superior del niño”. **Ed. Ministerio de Educación Copia OEA. Lima 1994**

2.1.4. LEY GENERAL DEL DEPORTE 28036

Comisión permanente (2001) Da la presente Ley que en su título preliminar, inserta: los principios fundamentales y definición del deporte, de la forma siguiente:

a. Artículo 1.- Principios Fundamentales

El Deporte se sustenta en los siguientes principios fundamentales:

- La promoción y desarrollo de la educación física, la recreación y el deporte como actividad de interés nacional.
- Propiciar el acceso de la persona humana a la actividad deportiva, recreativa y la educación física.
- La práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y desarrollo integral de la persona, que les permita alcanzar su bienestar.
- Promover la práctica del deporte como factor inherente de la salud física y mental de la persona.
- Democratizar e institucionalizar el sistema deportivo nacional, garantizando a las personas las condiciones de acceso a las diferentes disciplinas deportivas, sin distinción y/o discriminación alguna.
- El fomento de la práctica de competencias deportivas en procura de alcanzar un alto nivel en el desarrollo de las mismas, asegurando que las representaciones del deporte peruano a nivel internacional sean la real expresión de la jerarquía cultural y deportiva del país.
- Establecer relaciones convergentes y armoniosas entre las tres áreas de acción del deporte nacional: Deporte Petra Todos, Deporte Estudiantil y el Deporte de Afiliados.
- Establecer la promoción de la cultura deportiva en el país.

- Generar conciencia nacional de la importancia y valores de la educación física, la práctica del deporte y la recreación.
- Fomentar la masificación del deporte, como un instrumento para la recreación y esparcimiento de la población y en especial de los niños y los jóvenes.
- Establecer la práctica del deporte como un auténtico medio de equilibrio y estabilidad social.
- Contribuir al cultivo de valores éticos y morales del deportista.

2.3. MARCO TEÓRICO

2.3.1. EL JUEGO.

Al referirnos sobre el juego, tenemos que tener presente sus diferentes acepciones, es así que al juego considerado dentro de la perspectiva cognitiva, busca potenciar la elaboración y desarrollo de estructuras mentales propias de cada individuo, siendo la inteligencia fundamentalmente una forma de adaptación al entorno y el principal medio para establecer una relación entre el estudiante y su entorno.

A través de él, comienza a descubrir cualidades de los objetos, a desarrollar su coordinación motora, a conocerse, asimismo, a descubrir cuáles son sus posibilidades y limitaciones a la vez que intenta conseguir una actitud de respeto hacia su cuerpo y hacia el de los demás (García 1987). Por ello en la actualidad, el juego es el elemento líder a la hora de impartir una clase o llegar al descubrimiento de una nueva técnica, siendo este el mejor mecanismo para que el alumno adquiere todas aquellas habilidades necesarias para el posterior desarrollo del juego deportivo, convirtiéndose estas habilidades motrices iniciales en habilidades deportivas (Ruiz, 1996).

2.3.1.1. CONCEPTO.

El juego es uno de los medios que tiene para aprender y demostrar que está aprendiendo. Es probable que es la forma de aprendizaje más creadora que tiene el niño.

En ciertos casos es también la forma de descubrir nuevas realidades. Por igual del juego puede decirse que es un medio valioso para adaptarse al medio familiar o social. Por eso no es prudente en cualquier edad del niño desalentar las tentativas que pretende realizar formulándole advertencias de "no hagas eso, te

vas a lastimar", ... "no, eso es peligroso", ... es mejor animarlo proporcionándole lugares seguros, medios necesarios, consejos oportunos, directivas claras, etc.

El juego también debe verse como medio de socialización. Jugando el niño conoce a otros niños y hace amistad con ellos, reconoce sus méritos, coopera y se sacrifica por el grupo, respeta los derechos ajenos, cumple las reglas de juego, vence dificultades, gana y pierde con dignidad. En esa perspectiva, el profesor y/o padre debe sugerir y participar en el juego. Sus intervenciones le permitirán ganar la confianza infantil.

2.3.1.2. EL JUEGO COMO ELEMENTO EDUCATIVO

El juego como elemento educativo influye en:

- a. El desarrollo físico.
- b. El desenvolvimiento psicológico.
- c. La socialización.
- d. El desarrollo espiritual.

El valor, la resistencia al dolor, el sentimiento de honor, la responsabilidad, la confianza en sí mismo, la compasión por el débil, la sana alegría, la belleza; es decir los más altos valores humanos, los captan y viven por medio del juego.

Las definiciones más difundidas son de J. Huizinga, (2001), quien sostiene que "el juego es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de límites temporales y espaciales, que se realiza según reglas obligatorias libremente aceptadas, cuya acción tiene su fin en sí misma, que va acompañada del sentimiento de alegría que es de otro modo que la vida corriente y que es susceptible de repetición".

Bruner y Garvey (1977), retomando de alguna forma la teoría del instinto de Gras (1974), consideran que mediante el juego los niños tienen la oportunidad de ejercitar las formas de conducta y los sentimientos que corresponden a la cultura en que viven. El entorno ofrece al niño las posibilidades de desarrollar sus capacidades individuales mediante el juego, mediante el "como si", que permite que cualquier actividad se convierta en juego así aparece esta cita en la parte correspondiente a la teoría de la simulación de la cultura.

Dentro de esta misma línea, la teoría de Sutton-Smith y Robert (1964, 1981) pone en relación los distintos tipos de juegos, que cada cultura promueve: El predominio en los juegos de la fuerza física, el azar o la estrategia estarían relacionados con distintos tipos de economía y organización social (teoría de la enculturización).

Decroly nos dice que el juego es una actividad instintiva que nace como fruto de una serie de disposiciones innatas, que ante una serie de estímulos adecuados, responde con una serie de actividades espontáneas.

Es cierto que cuando cada autor define o conceptúa al juego, ponen de su parte sus presupuestos, es así que para Freud, el juego es una actividad de placer. Define el juego utilizando el método genético a partir de las actividades prelúdicas. Analizando estas actividades, en la primera teoría de las pulsiones de Freud, el juguete se sitúa como un objeto parcial, susceptible de apaciguar una cierta cantidad de tensión menor que la presencia materna.

Resaltando aquellos aspectos más esenciales y de acuerdo con las investigaciones más recientes:

Al observar las distintas concepciones de los autores mencionados por ellos mismo o citados por otros colegas, se llega a entender que el juego influye decisivamente en el desarrollo y madurez del ser humano.

El juego constituye un modo peculiar de interacción del niño con su medio.

Orienta al niño hacia su propia conducta.

La esencia del juego infantil consiste en la interpretación de algún rol.

El rasgo más interesante del juego infantil está constituido por la transformación de los objetos más insignificantes en verdaderos seres vivos.

Los aspectos fundamentales del juego son la imaginación y la imitación.

El juego es el problema central para comprender el desarrollo psíquico de la edad infantil.

Hangen citado por (Calero P. M. 1988). considera "el juego como una forma de actividad que guarda íntima relación con todo el desarrollo psíquico del ser". Es

una de las manifestaciones de la vida activa del niño. Mientras tanto Carlos Buhler (1934) lo define como "toda actividad que está dotado de placer funcional, y que mantienen en pie en virtud de este mismo placer y gracias a él, cualesquiera que sean su ulterior rendimiento y sus relaciones de utilidad.

Según Elkonin (1980), en el juego de los niños lo principal es el papel que asumen. En el proceso de interpretación de su papel el niño transforma sus acciones y la actitud ante la realidad.

Vygotsky (1993) admite que el juego es un rol en desarrollo y orientado hacia el futuro. La situación ficticia que se crea conduce a la abstracción. Para este autor la imaginación nace en el juego y conduce a la imitación. Así se obtienen los aspectos fundamentales del juego: la imaginación y la imitación.

2.3.1.3. EL JUEGO DESDE LA PERSPECTIVA DEL CURRÍCULUM.

La consideración general del currículo que se desprende de la LOGS y los reales decretos que la desarrollan tanto en la educación infantil como en la primaria, en torno a la contemplación del juego se puede cifrar en que está presente pero solo desde motor/manipulativo. Con ser importante, esto no es suficiente. Y no es suficiente por varios motivos. Primero porque todo lo que atañe el juego simbólico, o juego protagonizado, o juego de papeles que de todas estas formas se nombra se queda reducido, cuando más, a una declaración de intenciones como a continuación veremos, y luego porque el juego motor/manipulativo en los primeros ciclos queda desdibujado y a continuación reducido al Área de Educación Física.

Para nosotros debe tomar un papel más central en el aprendizaje.

Por otra parte las distintas corrientes de la psicología se han ocupado profundamente sobre este tema y llama la atención que no ocupa más espacio en un currículo cuyas fuentes psicológicas pasan entre otras por la Teoría Genética de J. Piaget (1947) y sus colaboradores de la escuela de Ginebra y la teoría de la actividad en las formulaciones de Vigoski, Luria y Leontiev (Coll, 1987).

Piaget, analiza pormenorizadamente su concepción del juego en su libro "la formación del símbolo en el niño" (1986) dedicándole una parte central y

vinculando la capacidad de jugar a la capacidad de representar o de simbolizar. Es por esto que sin entrar en mayores detalles sobre su concepción expuesta en otro lugar en esta misma revista (Lázaro, 1990). Se puede afirmar un papel muy relevante sobre todo al juego simbólico y principalmente de 2 a 7 años cuando está en pleno apogeo. "Tal es el juego simbólico, que no es solo asimilación de lo real el yo, como el juego en general, sino asimilación asegurada (lo que la refuerza) por un lenguaje simbólico construido por el yo y modificable a la medida de las necesidades" (Piaget e Inhelder, 1984).

Por otra parte Vigoski como creador de la teoría conocida como sociocultural, aunque presenta diferencias significativas con la concepción anterior, sobre todo las referidas a la concepción del símbolo y a la naturaleza del juego (Ortega, 1990, 1992), concibe el juego simbólico como trascendental para el desarrollo del niño. En sus propias palabras "el juego no es el rasgo predominante en la infancia, sino un factor básico en el desarrollo (...) El mayor autocontrol del que es capaz un niño se produce en el juego (...) El juego crea una zona de desarrollo próximo en el niño. Durante el mismo, el niño está siempre por encima de su edad promedio, por encima de su conducta diaria". (Vygotsky, 1979). Precisamente esta idea de que el juego, sobre todo el socio dramático evolucionando, genera sucesivas áreas de desarrollo potencial nos parece central en el análisis del juego en la escuela. (Lázaro, Alfonso 1995.)

Este Currículo Nacional de la Educación Básica es el documento oficial, aprobado en junio de 2016 mediante la Resolución Ministerial

N.º 281-2016. Cabe añadir que este documento toma en cuenta las recomendaciones presentes en la opinión técnica del Consejo Nacional de Educación, así como las recibidas en diversas consultas y estudios realizados.

La modificación de este Currículo Nacional de la Educación Básica y de los Programas Curriculares de educación Inicial, Primaria y Secundaria, ha sido aprobada mediante la Resolución Ministerial N.º 159-2017.

2.3.1.3.1. JUEGOS MOTORES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

DESCRIPCION DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El área de Educación Física se orienta fundamentalmente al desarrollo de la corporeidad y de la motricidad. Contribuye a la formación integral mediante el

desarrollo de capacidades motrices, así como, la profundización de conocimientos, valores, normas referidos al cuerpo y al movimiento (Ministerio de Educación, 2009, p. 425).

La Educación Física fundamenta su estructura y acción pedagógica a partir de las necesidades educativas, que en su dimensión corporal requiere todo ser humano: necesidad de conservar las potencialidades biológicas y psíquicas, de interactuar exitosamente con el entorno y la necesidad social y cultural de comunicarse y expresarse a través de su motricidad movimiento (Ministerio de Educación, 2009, p. 425).

Conservar las potencialidades biológicas y psíquicas supone mantener y mejorar mediante el movimiento la capacidad orgánica procurando el funcionamiento eficiente de los sistemas corporales: nervioso, cardiovascular, respiratorio, muscular y óseo; el desarrollo de la corporeidad y la consolidación de la imagen e identidad corporal; materializándose en el desarrollo y mejora de las capacidades físicas en función de la salud. Se atiende con actividades físicas de diversa índole y de mayor complejidad que en el nivel educativo anterior movimiento. 60

Interactuar exitosamente con el entorno, implica responder adecuadamente a las demandas de movimiento de la vida actual y de las producciones culturales en el campo de la motricidad. Aquí el movimiento cumple una función de conocimiento, expresión y comunicación y de compensación debido al sedentarismo actual; se manifiesta por medio del dominio corporal, el cual es posible gracias al desarrollo de habilidades motrices que permiten actuar en situaciones y contextos diversos. Se atiende con actividades lúdicas, rítmicas, expresivas, deportivas y otras.

Comunicarse y expresarse a través de la motricidad, significa utilizar el cuerpo y el movimiento para relacionarse, construir y consolidar una convivencia armónica y cooperativa, y poder interactuar con los otros de manera conveniente, expresarse y comunicarse con libertad. Esto se manifiesta en el conjunto variado de interacciones que establecen las personas, por ejemplo: cooperar, respetarse mutuamente, comunicarse asertivamente, competir lealmente, consensuar, ponerse en el lugar del otro, valorar, etc. Se atiende con actividades lúdicas, deportivas y otras (Ministerio de Educación, 2009, p. 425).

MINEDU (2016) la evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el logro del bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la Educación Física se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, buscando que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

El logro del perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar a lo largo de la Educación Básica Regular que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias: 61

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, Interactúa a través de sus habilidades socio motrices, asume una vida saludable.

La educación física, al igual que la educación, no puede concebirse como una mera instrucción, sino que la figura del maestro (que no instructor) debe ser la de un educador que sepa desarrollar a personas concretas y de manera completa. De ahí que sea imprescindible el conocimiento de las características psicopedagógicas de los alumnos para aplicarlas a todos y cada uno de nuestros alumnos, a sus conocimientos, inquietudes y situaciones contextuales en las que se encuentran inmersos y así afianzar su desarrollo personal, potenciar sus habilidades sociales, hábitos de trabajo, creatividad. Está conformado por las siguientes capacidades, considerando de referencia al Ciclo VII.

COMPETENCIAS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL CURRÍCULO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA 2017

El área se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser más allá de su realidad biológica porque implica hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer.

Se refiere a la valoración de la condición del estudiante para moverse de forma intencionada, guiado por sus necesidades e intereses particulares y tomando en cuenta sus posibilidades de acción en la interacción permanente con su entorno.

Es un proceso dinámico y que se desarrolla a lo largo de la vida a partir del hacer autónomo de los estudiantes, la cual se integra con otros elementos de su personalidad en la construcción de su identidad personal y social.

Las competencias del Área de Educación Física según el Currículo Nacional de la Educación Básica (Ministerio de Educación del Perú, 2017, p.163), son las siguientes:

a. Competencia SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que le permite construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su cuerpo manifestando ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo**, es decir interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno, representando mentalmente su cuerpo y desarrollando su identidad.
- **Se expresa corporalmente**, usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

b. Competencia ASUME UNA VIDA SALUDABLE. El estudiante tiene conciencia reflexiva hacia el logro del bienestar común incorporando prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone la comprensión y aplicación de la actividad física para la salud y de los conocimientos relacionados con posturas adecuadas, alimentación e higiene corporal saludables según sus recursos y entorno.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud**, es analizar y comprender los

procesos vinculados con la alimentación, la postura, la higiene corporal y la práctica de actividad física y cómo estos influyen en las diferentes actividades físicas o de la vida cotidiana, para el logro de un estado de bienestar integral (físico, psicológico y emocional), según sus recursos y entorno.

- **Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida** es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno.

c. Competencia INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES

en la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices** supone interactuar de manera asertiva con los demás en la práctica lúdica y deportiva experimentando el placer y disfrute que ella representa. Por otro lado desarrolla habilidades como el respeto a las normas de juego, liderazgo, tolerancia, actitud proactiva, la resolución de conflictos interpersonales, la pertenencia positiva a un grupo, entre otras.
- **Crea y aplica estrategias y tácticas de juego** supone emplear los recursos personales y las potencialidades de cada miembro del equipo para el logro de un objetivo común, desarrollando y aplicando reglas y soluciones tácticas de juego en actividades físicas de colaboración, cooperación y oposición.

LOS JUEGOS MOTORES EN LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una sesión de Educación física. Puede estar compuesta por un solo juego o por una extensa gama de ellos, utilizados de manera ordenada y con un claro sentido de la progresión.

Considerando la estructura normal de una sesión de E.F., debemos plantear la utilización de los juegos motores de forma diferente en cada una de las partes en las que se divide dicha sesión: inicio, desarrollo, cierre

Desde el punto de vista pedagógico, en nuestras sesiones podemos utilizar el juego como actividad Libre o Espontánea: el niño escoge y plantea sus juegos, mientras el educador observa.

VENTAJAS: podemos conocer mejor al niño y observar los juegos que mejor se ajustan a ellos.

INCONVENIENTES: escasa o nula intervención del docente, por tanto no conducen a nuestros objetivos.

DIRIGIDA: el profesor dirige y el niño ejecuta.

VENTAJAS: son más adecuados para la acción educativa, gracias a la intervención del docente.

Desde la perspectiva docente, la utilización de los juegos motores en la sesión de Educación física persigue un objetivo fundamental: “ser un elemento motivador para conseguir los objetivos propios del área”. Es decir, debemos utilizarlo como medio para conseguir unos fines establecidos, sistematizando su práctica como recurso en todos los bloques de contenidos. Para llevar a la práctica los juegos en la sesión de Educación física. debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los objetivos planteados: ajustados a la edad y características del alumnado.
- El nº de alumnos: condicionará el tipo de juegos que podamos utilizar.
- El terreno de juego: en un principio, cualquier espacio parece indicado para desarrollar los diferentes juegos, siempre que cumpla unas condiciones básicas de seguridad.
- El material didáctico: según los recursos materiales de los que dispongamos, podremos realizar unos juegos u otros.

- Tipo de organización: gracias a una buena organización del grupo de clase se conseguirá un mayor control en la actividad.
- Momento de la sesión donde se utilice el juego: variarán en función de si son utilizados en el calentamiento, parte principal o vuelta a la calma.
- Control del esfuerzo: alternar juegos de alta intensidad con otros de relajación.
- Control de la motivación: utilizar siempre los juegos más motivantes después de otros que lo sean menos. El papel del profesor como animador será fundamental.

2.3.1.4. TEORIAS SOBRE EL JUEGO.

En relación con el estudio del juego, distintos autores han ofrecido diferentes interpretaciones de su naturaleza y fin. A estas interpretaciones se las conoce como teorías sobre el juego. Así tenemos a las siguientes:

Stern (1985) muestra unas teorías.

a. **Teorías del presente pasado y del futuro;**

- **Teoría del pasado:** En los juegos de los niños las formas primitivas del ser humano, el individuo ponen en acción las aspiraciones adquiridas por el juego se valora la importancia que tiene en la vida activa. Todo ser humano es más primitivo cuando juega que cuando se comporta con seriedad.
- **Teoría del presente.** Se afirma que cuando hemos realizado una actividad la energía sobrante tiene que buscar salida y por ello se descarga en actividades que no van dirigidas a metas reales. Otra posibilidad es el placer que tiene la actividad lúdica en sí. O que la acción laboral del ser humano es muy exigente y necesita compensación.
- **Teoría del futuro.** Hacen énfasis en que el juego prepara en lo que está por llegar. El niño se deja llevar por la fantasía y sin preocuparse de ninguna realidad pone metas a sus acciones a través del juego.

b. Teorías biológicas del juego.

- Teoría del crecimiento.

Fue formulada por Casui (citado por Calero P.M. (2005) Lima), considera al juego como resultante fatal del crecimiento. Vale decir del flujo y reflujo de fuerzas vitales que operan en el trabajo interno de estructuración orgánica. El juego es considerado como un fenómeno estrictamente físico. Casui juega que el desequilibrio orgánico por la hipersecreción glandular es la causa biológica de esta actividad que se expresa a través del juego. La materia orgánica en su constante transformación química provoca en el sujeto, la actividad que se expresa a través del trabajo o juego.

Finalmente asevera que el hombre es de una estructura compleja, por tanto juega más. Asimismo la diferencia constitucional que separa a un sexo del otro, sería la causa de la diferencia de los juegos de niños y niñas.

- Teoría del ejercicio preparatorio.

Karl **Gross** (1898-1901). Defendía esta teoría en términos biológicos ha definido al juego como "el agente empleado para desarrollar potencialidades congénitas y prepararlas para su ejercicio en la vida". La teoría destaca la tendencia a la repetición y al impulso instintivo de imitación en el juego como medio de aprendizaje. El juego resulta así una función que logra que los instintos, que en su mayor parte viven en estado incipiente se motiven, se activen y se perfeccionen. El juego para y por el desarrollo de los instintos, explica porque los gatitos juegan a cazar, los corderitos a toparse, es decir se entrenan, desde pequeños en las ocupaciones que realizarán cuando mayores.

- Teoría catártica.

Kant (1925). Teoría catártica y del ejercicio complementaria, denominada también como del exceso de energía: ... Esta teoría entiende que el juego se usa como una especie de

liberación o canalización del exceso de energía que acumulamos en un momento dado, y que no ha sido usada para ninguna otra actividad productiva o concreta.

El juego sirve como acto purificador de los instintos nocivos; por ejemplo, el instinto guerrero se descarga en el juego de las peleas.

- **Teoría del atavismo.**

Stanley Hall. (1904) Expuso en esta teoría que por el juego los niños reproducen en sus juegos los actos que ejecutaron nuestros antepasados. Esta teoría se basa en la ley biogenética Haeckel, que dice: el desarrollo del niño es la recapitulación breve de la evolución de la raza. El niño en sus juegos va evolucionando, del mismo modo como evolucionaron las actividades en el proceso histórico de la humanidad.

- c. **Teorías fisiológicas del juego**

Dentro de esta concepción destacan:

- **Teoría de la energía superflua.**

Hebert Spencer (1855) Formulada por Schiller y desarrollada posteriormente por Herbert S. Su hipótesis fundamental es que "el juego es la de descarga agradable y sin formalidad de un exceso de energías, Spencer buscó la razón del juego en la existencia de un excedente de energías, que pugnando por evadirse del organismo infantil se desplazaría por los centros nerviosos". (Cherteau 1988)

Si se considera que el juego es una actividad, esta tiene que ser pro movable por otra actividad, que en el caso presente es una energía excedente de naturaleza fisiológica. Esta energía no se libera ciegamente, obedece a un esquema de imitación del adulto, de tal manera que su descarga está canalizado dentro de los marcos imitativos (el niño juega imitando a los mayores).

- **Teoría del descanso o recreo.**

Friedrich von Schiller, (1793) Su principal representante, sostiene que el cambio de actividad u ocupación proporciona la posibilidad de recrear las partes fatigadas del sistema nervioso, en tanto que otras partes entran en actividad. Este criterio hizo establecer los recreos en la escuela.

d. Teorías psicológicas del juego

En el ámbito psicológico existen varias teorías:

- Teoría del ejercicio previo.

Por su origen se emparenta con las teorías biológicas, al considerar el juego como una actividad de naturaleza instintiva. El principal representante de esta posición es Gross, quien plantea que el juego es "un agente empleado para desarrollar potencialidades congénitas y prepararlas para su ejercicio en la vida".

Juzga que el juego anticipa actividades futuras, sirve como preparación para la vida. Esta interpretación en tanto, pone énfasis en la naturaleza instintiva, orgánica del juego y se ajusta mejor a una interpretación biológica más que psicológica.

- Teoría de la sublimación.

Se considera al juego como: "una corrección a la realidad insatisfactoria". Corrección que en términos generales significa: rectificar una acción pasada. Esta teoría hace referencia al pasado, a lo que el niño trae en su conciencia, no a la que recibirá en el futuro, ya no es un mero pasatiempo o placer, es expresión de algo vital, pero esta corrección también se halla, en parte relacionada con el futuro mediante la realización ficticia de deseos.

Freud demostró que mediante el cambio de papeles de la parte pasiva (que surge) por la parte activa (que produce sufrimiento) el niño puede tomar en el juego venganza simbólica sobre las personas que lo hicieron padecer. En esta teoría a la realidad lúdica se convierte en una realidad sustitutiva verdaderamente vital, en la que el niño encuentra recursos propios para dominar las fuerzas

más poderosas a cuya acción se halla expuesto y cuyo impacto le sería tal vez perjudicial si careciera de subrefugio del mundo del juego. El juego, así entendido, se convierte en una "válvula de escape".

- **La teoría de la ficción.**

El niño persigue y busca lo ficticio, cuando las circunstancias reales no pueden satisfacer las tendencias profundas del espíritu infantil. El niño al darse cuenta que no puede gobernar su realidad, como él quisiera, fuga de ella para crearse un mundo de ficción.

El niño distingue lo real de lo irreal, de confundir ambos planos denunciaría un estado patológico. El niño es consciente de la ficción que realiza, pero esa ficción es una realidad para su conciencia es decir existe para él, y eso es lo único que cuenta. Sin embargo Lorenzo Luzuriaga hace notar que la teoría de la ficción presenta el inconveniente de que no ve el aspecto de realidad que tiene el juego para el niño. Por su parte Koffka refuerza la Tesis que considera que "el juego del niño constituye una realidad autónoma, respecto a la cual a de tenerse en cuenta que una cosa es "ser verdadera" para el niño y otra para nosotros". Lorenzo, Luzuriaga 1982.

2.3.1.5. CARACTERISTICAS DEL JUEGOS MOTORES.

- La actividad fundamental del niño es el juego, por lo que debe disponer de tiempo y espacio suficiente para el juego.
- La actividad lúdica en la infancia tiene un fin en sí mismo. El niño juega por placer de hacerlo, no busca otro objetivo. Es una "Fuente de Alegría".
- El juego se produce de forma "espontánea" no requiere motivación ni preparación, el niño siempre está preparado para iniciar uno u otro tipo de juego. Se ocupa en un juego si este le despierta el interés, de ahí el papel del educador por conocer los intereses del niño.

- En muchos juegos "no es imprescindible un material de apoyo, ni la compañía de otros niños o adultos".
 - El niño elige libremente su actividad lúdica.
 - El mismo tipo de juego resulta diferente en cada niño, ya que está determinando por condiciones externas, y por las características individuales.
 - El juego es un medio para el aprendizaje, pudiendo iniciar y ejercitar muchas facultades, facilitando el conocimiento del entorno y las relaciones sociales.
- * Las características del juego dan unos tipos de conducta.
- Actividad funcional. Patente hasta el primer año carente de finalidad consciente, con escaso control de reacciones, siendo irresponsable.
 - Actividad placentera. Entre el primer año de vida y el segundo: derivado de las circunstancias las reforzantes. Ej., presencia de los padres.
 - Autoexpresión. De los tres a los seis años. Motórico y simbólico, actividad psicomotriz imaginativa y con cierta separación de la realidad.
 - Autoexploración. De los tres a los seis años. Comprueba las capacidades y habilidades del niño en comparación con los demás. Pone en juego la inteligencia regulando las propias facultades y limitaciones.
 - Imitación voluntaria. Entre los cinco y los diez años. La imitación se vuelve transformadora y mediadora de lo asimilado, en conexión con la forma útil del juego.
 - Función Adaptativa. Entre los ocho y once años. Facilita la asimilación de lo real inconscientemente y, por tanto, una mejor adaptación al medio.

2.3.1.6. CLASIFICACION DE LOS JUEGOS MOTORES.

A. Jean Piaget:

Utiliza un criterio de tipo estructural, la constitución sucesiva de estadios, clasifica en tres categorías:

1. JUEGOS SENSORIALES. Son las formas primitivas del juego, que se produce por puro placer y consisten en repetir actividades adquiridas.
2. JUEGOS SIMBOLICOS. Los que hacen que los niños se adapten al mundo social de los adultos, pero sin satisfacer las necesidades afectivas e intelectuales de su yo. Posteriormente aparecen los juegos reglados que se transmiten de un niño a otro.
3. JUEGOS DE CONSTRUCCION. Lúdicos con vistas a adaptaciones y soluciones a problemas inteligentes. Juegos de transición a conductas adaptadas.

b. BOSCH MARIN:

- Clasificación referida al ámbito escolar:
- . Juegos educativos.
- . Juegos de socialización.
- . Juegos recreativos.
- . Juegos didácticos o de aprendizaje.
- . Juegos libres o de carácter recreativo.

c. CARLOTA BUHLER:

Cinco grupos:

1. JUEGOS FUNCIONALES O SENSORIOMOTRICES. Primer año, práctica sin para con su cuerpo.
2. JUEGOS RECEPTIVO. Al final del primer año, atiende a la forma y constitución de los juguetes. Ejercita la percepción.
3. JUEGOS IMAGINATIVOS. Confieren algún significado a la acción. Entre los dos y cuatro años.
4. JUEGOS CONSTRUCTIVOS. A partir de cuatro y medio. Coloca los objetos en diversas posiciones, observando lo que parecen.
5. JUEGOS COLECTIVOS. A los seis años. Fomenta la cooperación.

d. Por la libertad de elección y desarrollo del juego por parte del niño:

- **Libre:** Sin influencia del adulto.
- **Dirigido:** El adulto propone y da las pautas del desarrollo del juego.
- **Por el aspecto desarrollado en el niño:**

- . De expresión en cualquiera de sus formas
- . Intelectuales
- . Motrices
- . Sensoriales
- . De adquisición de conocimientos
- . Afectivos y sociales
- **Por la existencia o no de normas o reglas que rigen el desarrollo del juego:**
 - **De reglas:** cuando en el juego del niño se dé alguna norma.
 - **Sin reglas:** el niño juega a su antojo, comenzando y acabando cuando conviene a su interés.
- **Por el número de niños que juegan:**
 - **Individual.**
 - **Colectivo:** ya sea en pequeños grupos o grandes,
- **Por el apoyo o recurso material que se utilice para llevarlo a cabo:**
 - Con material: ya sea aportado por el adulto o construido e improvisado por el propio niño.
 - Sin material: se juega sin ningún juguete, salvo el propio cuerpo.
- **Por el lugar donde se realiza:**
 - De interior: dentro del centro, a cubierto.
 - De exterior: e patios o jardines.

e. QUEYRAT distingue: De acuerdo a su función educativa

1º Los juegos que interesan a la movilidad (motores). Estos juegos tienden al desarrollo muscular, mediante ejercicios de músculos de brazos, piernas, etc. hasta juegos con aparatos.

2º Los juegos propios para la educación de los sentidos (sensitivos). Se realizan mediante la experimentación y la curiosidad infantil que tienden al desarrollo de la inteligencia. Ej. Los rompecabezas.

3º Los juegos para desenvolver la inteligencia (intelectuales). Estos juegos se realizan mediante la experimentación y la curiosidad infantil que tienden al desarrollo de la inteligencia. Ej.: los rompecabezas.

4º Los juegos para el cultivo de la sensibilidad y la voluntad (afectivos). En estos caben todos aquellos juegos que tienden al desarrollo de los instintos sociales o altruistas. La elección de los juegos afectivos toca al hogar y a la escuela, con el fin de evitar la proliferación de juegos que lo conducen a la formación de buenos hábitos.

5º Juegos artísticos.

Satisfacen principalmente el libre juego de la imaginación, en los que es más viva la ilusión, propenden a la cultura estética de los niños según sus tendencias, habilidades y aptitudes. Estos pueden ser:

- Pintorescos
- Épicos
- Arquitectónicos
- De imitación plástica
- Pictóricos, y
- Dramáticos (Mavilo, CALERO PEREZ.. 1998)

2.3.1.7. IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS.

Los juegos, tienen una importancia particular, ya que no es sólo una pausa divertida con una finalidad propia, como indicaba Bordona (1983), sino la manera de acercarse al mundo de los adultos, de los que extraen guiones para sus actividades con objeto de refinar y precisar sus propias estrategias, bien con un carácter socio - afectivo, o bien con una finalidad cognoscitiva. Posiblemente las investigaciones de los últimos años dan cada vez más importancia a la aceptación del juego como elemento creador de la cultura y no un subproducto suyo, convirtiéndose éste en un conjunto de actos conscientes que el individuo, con sus semejantes, pone en acción para elaborar la comunicación y la meta comunicación, con el fin de adaptarse al ambiente que nos rodea (Imeroni, 1989).

El juego dentro de la perspectiva cognoscitiva potencia la elaboración y desarrollo de estructuras mentales propias, siendo la inteligencia fundamentalmente, una forma de adaptación al entorno, y el principal medio para establecer una relación entre el niño y el entorno. A través de él, comienza a descubrir cualidades de los objetos, a desarrollar su coordinación motora, a conocerse a sí mismo, a descubrir cuáles son las posibilidades y limitaciones, a la vez que intenta conseguir una actitud de respeto hacia su cuerpo y el de los demás (García, 1987). Por ello, en la actualidad, el juego es el elemento líder a la hora de impartir una clase o llegar al descubrimiento de una nueva técnica, siendo éste el mejor mecanismo para que el alumno adquiera todas aquellas habilidades necesarias para el posterior desarrollo del juego deportivo, convirtiéndose estas habilidades motrices iniciales en habilidades deportivas (Ruíz, 1996). (<http://www.askesis,arrawis.es/número-2/libres>)

2.3.1.8. OBJETIVOS Y FINALIDAD DE LOS JUEGOS MOTORES.

Es necesario conocer y diferenciar los juegos con el deporte y la finalidad de juegos.

- a. FISICOS. El alumno participa en la clase manifestando toda su realidad, sus afectos y emociones, una forma particular de integración con su grupo de compañeros ya sea espontáneo o dirigida y las de juego, sus intereses y necesidades.

En la clase de Educación de movimiento el docente deberá tener muy en cuenta la incidencia de la actividad sobre el "0" infantil y todos los aspectos de desarrollo evolutivo y partiendo de un concepto integrado de salud física, mental, afectiva y social. "En el aspecto físico es importante extender los efectos de movimiento, las leyes que lo condicionan, sobre esta base entonces dosifican los esfuerzos, las pausas en el trabajo a fin de que realizan la actividad contribuya al mejoramiento y mantenimiento de la salud del alumno"

- b. BIOLOGICOS. Aquí haremos mención que el juego pues despliega una actividad que innata el movimiento y sobre todo el desarrollo de los órganos biológicos. "El niño no es un ser muy activo y su actividad es

virtud indicia de salud". Mientras más sano está más sentirá el "Drive for motor activities". Impulso y actividad corporal".

- c. PSQUICOS. Aquí nos referimos, particularmente a los juegos dramáticos, es decir de aquellos que emergen de las escenas de la vida diaria, en forma de juego en el que el niño demuestra correctamente por medio de la identificación que es lo que siente al estar en los papeles de otras personas o cosas.

El juego dramático no solo sirve como un medio de aprender acerca de la sociedad de la que forma parte el niño sino que el sentimiento de participación además le proporciona una sensación de poder, de comunicación, de realización, que sobrepasa las posibilidades reales. Aquí tenemos a 2 autores que afirman "Jugar es la más natural de las medidas autocurativas de la que el niño puede disponer, ya que mediante el juego dramático externaliza su drama anterior y hace visible los diversos aspectos de su personalidad y podemos decir, que el juego es un instrumentos (crecimiento de conocimiento, expresivo y equilibrio psicológico".

- d. ESPIRITUALES. El epígrafe da una noción algo equivocada en realidad la idea que se quiere transmitir es que la actitud lúdica puede ser un punto de partida de las demás y diversas elevadas creaciones espirituales del juego, el conjunto de la cultura. El juego engendra la norma y el refinamiento, estimula la inserción y la libertad substituyendo a las necesidades de monotonía y la violencia de la naturaleza".

Por ello los juegos se realizan durante los ratos de cansancio y de ocio, ya sea en forma colectiva o individual y que tiene en sí misma su propio estímulo y entre los recreos figuran los juegos, las representaciones teatrales, los deportes, el repaso, los pasatiempos, ciertas diversiones, etc.

- e. HIGIENICOS. Por medio de juegos se puede adquirir hábitos de mejor comportamiento del niño y sobre todo cuando el "O" entra en actividad, lo cual hace que la circulación sanguínea de la "O", haciendo que se produzca la transpiración y eliminación de elementos tóxicos, de la "O"

esto es cuando se realiza una actividad física y cuando se realiza una actividad mental, los juegos sirven para contrastar la fatiga y el cansancio. (Oscar A. Zapata, Francisco Aquino. 1987)

2.3.2. ATLETISMO

Deporte base por excelencia, es el conjunto de actividades físicas que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, marchas y pruebas combinadas. Es por ello que gracias a las diferentes pruebas que existen en ella proporcionan la preparación física más completa al ser humano.

2.3.2.1. HISTORIA

Planells (1984) El origen del atletismo se sitúa en la Grecia antigua, donde constituía la mayor parte de las pruebas que se celebraban en los antiguos juegos, compitiendo en importancia con las carreras de carros y caballos

Sin embargo, a partir del año 394 d.JC., cuando el emperador Teodosio I prohibió la celebración de las Olimpiada, el atletismo pasó por una época en la que casi llegó a desaparecer.

Es por lo que nos remontamos un poco a la antigüedad, en donde surge el atletismo como un conjunto de actividades simples por la necesidad de desarrollar cualidades físicas y destrezas para vencer obstáculos naturales en la constante lucha por la supervivencia. Nace con la aparición del hombre, haciéndolo, a la vez, “padre” de todo los deportes. Cuando organizando en comunidades primitivas y según sus costumbres, celebraban torneos y festivales con dicha actividad.

La expresión máxima del atletismo durante la edad antigua se dio en Grecia (pueblo que adoraba la belleza física, el arte y la cultura) con los antiguos juegos olímpicos que estuvieron ligados íntimamente con la edad media. Durante los siglos XVII y XVIII, hubo carreras oficiales (pedestres), las cuales fueron pilares para la difusión internacional de este deporte. Con la edad contemporánea, año de 1866, sobreviene su nacimiento moderno por gestión del Amateru Athletic Club que organizo un encuentro oficial entre la Universidad de Oxford y Cambrige. En 1880 se forma el Amateru Athletic Association (AAA) que convoca a un campeonato anual de participación libre al cual asistieron países de Europa

y América las nuevas olimpiadas en 1896, consolidaron el atletismo, en particular y a todo los deportes en general.

Actualmente, la federación Internacional de Atletismo Amateur (IAFF) es la encargada de organizar actividades internacionales de atletismo para hombres y mujeres.

2.3.2.2. DEFINICION

El atletismo es una actividad física compuesta por acciones complementarias naturales como: la carrera, el salto y los lanzamientos, cuyos orígenes se remonta al nacimiento del hombre,

El atletismo pasa por ser un deporte esencialmente natural. El correr, Saltar o lanzar objetos son actividades que están al alcance de cualquier niño. La universalidad del atletismo goza de la afición de la juventud por la enorme diversidad de especialidades ya sea a nivel de velocidad, fuerza o resistencia.

2.3.2.3. DIVISION DEL ATLETISMO

Se conoce que el atletismo consta de un rango extenso de pruebas y exige diferentes habilidades a sus participantes, pero se observa que existen o hay dos amplias categorías de pruebas atléticas: Pista y Campo.

2.3.2.4. PRUEBAS DE PISTA

Las pruebas de pista se subdividen en: Carreras (velocidad, prolongadas, media resistencia, resistencia, Cross Country, con obstáculos, de vallas, de relevos y marcha atlética).

2.3.2.4.1. CARRERAS

Sustic (1978) La carrera es una forma natural de locomoción del hombre. Es un movimiento cíclico, siendo el paso de carrera la unidad cíclica de la carrera. Igual que en la marcha atlética, en el paso de carreras observamos un período de apoyo y un período de pendulación. El período de apoyo comienza con la fase de amortiguación, cuando el atleta toma contacto con la superficie. Esta fase tiene una duración hasta el momento de la vertical, cuando el centro de gravedad del cuerpo se proyecta en el sitio de contacto con el suelo. En la fase de amortiguación se realiza una acción hacia adelante y abajo, lo que significa que la reacción del apoyo está orientada hacia atrás y arriba. Esto hace que la fase de amortiguación sea una fase negativa para la velocidad de

desplazamiento. Para no realizar un frenazo (un bloqueo), el atleta trata de realizar una acción orientada hacia atrás y a veces lo logra, cuando la velocidad de esta acción es mayor que la velocidad de desplazamiento del centro de gravedad del atleta.

El contacto se puede tomar con la parte anterior del pie, con el talón o con toda la planta, dependiendo esto de la velocidad de desplazamiento y de las particularidades individuales de cada atleta. Naturalmente que la mejor forma para realizar la amortiguación es con la parte anterior del pie, porque en esta forma interviene también la articulación del tobillo.

2.3.2.4.2. FASES DE LA CARRERA

Existen tres fases en la acción de la carrera:

1. IMPULSO

Pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, impulsando la cadera hacia adelante. Al otro tiempo que la pierna denominada libre, actúa plegada adelante-arriba. Los brazos se mueven acompasados, acompañando a las piernas e inversamente a las mismas, es decir que el correspondiente a la que avanza va hacia atrás y viceversa.

La intensidad del movimiento de piernas y brazos, así como su amplitud, es directamente proporcional a la velocidad de carrera, La cual también el tronco (que va perpendicular sin flexionarse adelante o atrás) se inclina más o menos adelante.

2. SUSPENSION

La proyección hacia adelante, provocada por el impulso se manifiesta en la parábola descrita por el centro de gravedad una vez terminado el contacto con el suelo, siendo esta fase de partida de velocidad.

3. APOYO

Es la toma de contacto con el suelo o "recepción" en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte extrema del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo (más o menos según la

velocidad de la carrera) al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente preparado el impulso mientras que la opuesta avanza flexionándose (también más o menos según la rapidez de la acción de carrera) hasta sobrepasar a la pierna de apoyo (al igual que al centro de gravedad) continuando juntamente con la cadera el movimiento al frente durante este período de amortiguamiento en el que la pierna pasa a ser la de impulso en el transcurso del apoyo.

La acción de brazos también cambia su sentido después de un momento de máxima relajación en que ambos coinciden a los lados del cuerpo, mientras que la cabeza se mantiene todo el tiempo fija al frente, con la mirada algo baja.

La carrera depende de la frecuencia, potencia y amplitud del movimiento, sin desgastes inútiles gracias a la relajación con técnica basada en la coordinación y una resistencia que permite mantener la intensidad del esfuerzo hasta el final. Sustic (1978)

2.3.2.5. PRUEBAS DE CAMPO

Las pruebas de campos son aquellas que están establecidas en función a los saltos y los lanzamientos. Estas a su vez se subdividen en pruebas para sus competencias en: Saltos (alto, longitud, triple y con garrocha) y Lanzamientos (Bala, disco, jabalina y martillo).

2.3.2.5.1. LOS SALTOS.

Todos los saltos en el atletismo comprenden en su estructura movimientos cíclicos, que están dados por la carrera y un movimiento aciclico que es el salto propiamente dicho, con las diferencias propias de las distintas características de la fase del vuelo.

Zissu (1978) Los saltos atléticos son auto proyecciones del cuerpo en el aire, con el fin de sobrepasar un obstáculo, lo más alto posible, o de alcanzar la distancia horizontal más lejana.

El primer objetivo lo cumple el salto en altura y el salto con garrocha; el segundo objetivo se cumple con el salto en longitud y el salto triple.

Para lograr estos objetivos, los atletas deben de realizar una carrera de impulso; un pique efectivo; un vuelo o trayectoria adecuado y un aterrizaje lo más correcto posible. Estas son las fases de los saltos, los cuales tienen una gran

interdependencia, cada una dependiendo de la anterior, excepto el impulso y determinando la siguiente, excepto el aterrizaje.

Los movimientos específicos dependen del objetivo del salto y de las normas del reglamento internacional de atletismo.

a. FASES DEL SALTO:

1. El Impulso:

El objetivo del impulso es obtener la velocidad óptima y preparar la fase de pique - despegue.

En la primera parte el atleta realiza una carrera de aceleración progresiva, en relación a la velocidad deseada en una trayectoria rectilínea o semicircular.

En la última parte se produce una modificación de la estructura de los últimos 3-4 pasos, con el fin de preparar la fase de pique - despegue. En el salto en longitud, salto triple y con garrocha, encontramos la siguiente estructuración: corto - largo y el último corto.

En el salto alto con la técnica " barrel - roll ", la estructura es diferente: largo - corto - largo, o corto - largo - largo. Sin embargo últimamente existe una tendencia de acortar el último paso para no perder la velocidad horizontal acumulada.

Debido a las diferentes técnicas de los saltos altos, el impulso no se realiza perpendicularmente con respecto a la varilla, sino oblicuamente y el ángulo puede variar entre 35° y 45°. En la técnica " fosbury - flop " (pase con rotación dorsal), el ángulo de impulso inicial de unos 60° se transforma debido al impulso sobre una trayectoria semicircular, llegando a 30° - 45°; solamente en el momento del pique.

2. El Pique - Despegue:

Es la fase más importante y difícil de todos los saltos. Los objetivos del mismo son:

- Mantener la velocidad acumulada;
- Obtener una nueva velocidad ascensional;

- Proyectar el cuerpo en la dirección adecuada.

Desde el punto de vista biomecánico, el pique - despegue es más eficiente si la trayectoria de acción es más larga y las fuerzas son mayores y más rápidas.

Desde el momento del contacto con el suelo (tabla) y hasta el momento de la vertical, es la fase del pique; todas las acciones posteriores a este momento, constituyen la fase de despegue.

Los elementos que determinan la dirección y la intensidad de la fase pique -despegue son:

1. La velocidad del impulso;
2. La acción de impulso de la pierna de pique;
3. Los movimientos de la pierna pendulante, de los brazos y de los hombros.

La acción de impulso de la pierna de pique es favorecida por la fase de amortiguación, en la cual se produce una flexión de la rodilla de la misma pierna y la extensión rápida proyecta el cuerpo hacia la dirección deseada.

Los segmentos libres mediante sus acciones aumentan la fuerza hacia abajo y la reacción orientada en sentido contrario aumenta la efectividad del despegue. Estas fuerzas de la pierna de pique y de los segmentos pendulantes forman la fuerza ascensional.

3. El Vuelo o Trayectoria:

El objetivo de esta fase es; salvar el obstáculo, mantener un vuelo equilibrado y preparar la fase de aterrizaje, en los casos de salto largo y triple. Durante esta fase, la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo no se modifica por las fuerzas internas del atleta. La trayectoria del centro de gravedad está determinada por:

- La velocidad de despegue (la resultante de la velocidad horizontal y ascensional);
- Angulo de despegue, formado por la horizontal y la resultante de despegue.

Si la fuerza de acción en el despegue no pasa exactamente por el centro de gravedad del atleta, es decir, si el pique no es central, se crean

rotaciones reales hacia adelante o atrás. Todos los movimientos realizados por los atletas son para contrarrestar estas rotaciones, con el fin de cumplir el objetivo del salto.

En el salto alto, la performance depende también de la posición del cuerpo encima de la varilla y en este sentido las mejores posiciones las ofrecen los pasajes verticales y dorsales "barrel-roll" y "fosbury-flop", en donde entre la varilla y el centro de gravedad se encuentra una parte muy reducida de la masa del cuerpo.

. **El Aterrizaje:**

Los objetivos del aterrizaje son:

- Evitar accidentes (salto alto y con garrocha) y
- Alargar la longitud del salto, proyectando los talones de los pies, lo más adelante posible, (salto largo y triple). Zissu (1978)

2.3.2.5.1.1. TIPOS DE SALTO

a. **SALTO DE ALTURA**

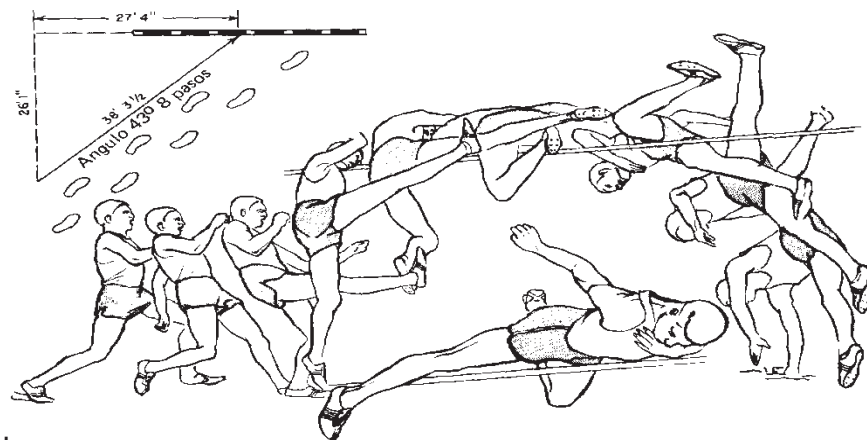
El salto de altura es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros.

El saltador inicia su competición en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla. Una vez superada la altura, el listón se sitúa 3, 4 ó 5 cm más arriba, dependiendo de la normativa de la competición que se dispute, y el atleta dispone de otros tres nuevos intentos para superarlo, pudiendo renunciar a esa altura y solicitar una superior, y así sucesivamente hasta que incurra en tres intentos fallidos de forma consecutiva, que implican su eliminación de esta prueba.

El salto de altura en su modalidad masculina forma parte del programa oficial de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición, celebrada en Atenas en 1896. La modalidad femenina no debutaría hasta los Juegos celebrados en 1928, en Ámsterdam.

SALTO DE ALTURA CARA A LA BARRA

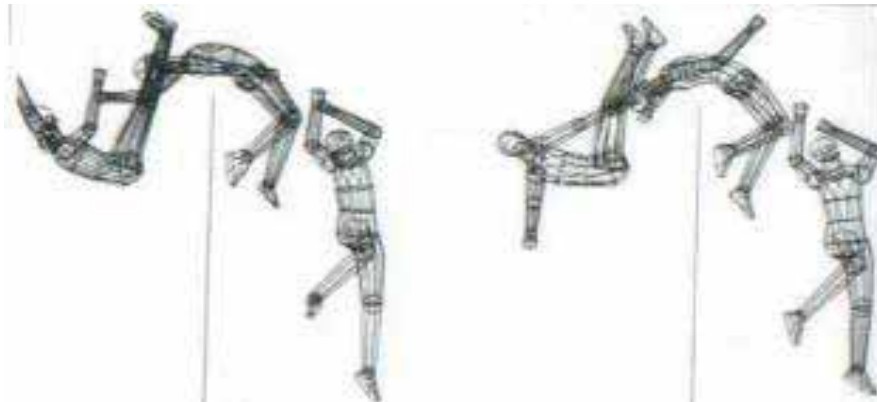
Ilustración 3 Salto de altura de posición ventral



ESTILO FOSBURY (ESPALDA)

Ilustración 4 Salto de altura en posición dorsal

. Posición del cuerpo durante la fase de vuelo



Fuente: Bravo, J. López, F. Atletismo II. Saltos. 1992. p.42

DESCRIPCION

CARRERA

7-9-11 apoyos veloces, normalmente sobre una línea cuyos 2-3 últimos pasos son en curva, más cortos que en el ventral (fundamentalmente al final), y pisando menos de talón.

PREPARACION

Los pies se dirigen más paralelamente al listón, los brazos preparan su acción final conjunta y el cuerpo queda ligeramente retrasado con respecto al punto de batida.

BATIDA

Es muy rápida. La pierna de impulso se flexiona menos que en el ventral y la de ataque sube plegada.

El pie llega paralelo al listón y la pierna de ataque sube rotando hacia el interior-arriba, ambas cosas predispuestas por la curva de los últimos apoyos. El despegue de espaldas viene producido no sólo por la acción rotatoria de la pierna de ataque, sino también por el giro del pie en la batida.

Ambos brazos tiran hacia arriba blocándose antes que en el ventral (el estilo originado era diferente), con intervención acusada de los hombros que están en ligera torsión con respecto al tren inferior, apuntando ligeramente hacia el listón el más próximo y también algo vuelta la cara.

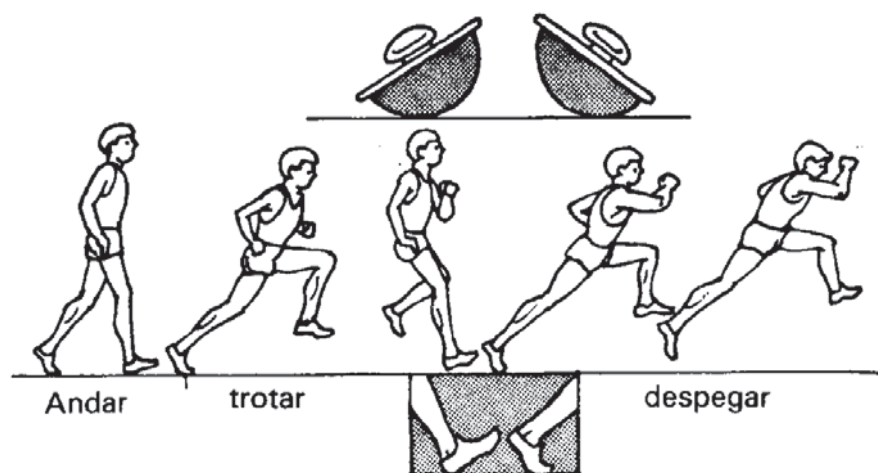
SUSPENSIÓN

Al final de la ascensión se queda totalmente de espaldas y ambas piernas "cuelgan" ligeramente flexionadas y separadas entre si; los brazos quedan a los lados del cuerpo y se produce el "arqueo" gracias al avance de la cadera.

Una vez sobre el listón bascula el cuerpo en su eje transversal bajando el tronco mientras las piernas, que alcanzaron su mayor flexión, suben elevando las rodillas e inmediatamente extendiéndose a lo alto. La caída se produce en esta posición (piernas en ángulo con el cuerpo) tomando contacto de espaldas en movimiento hacia atrás.

b. SALTO EN LONGITUD

Ilustración N° 05 – Pasos a darse para el salto en longitud



El salto de longitud o salto largo es una prueba del actual atletismo que consiste en recorrer la máxima distancia posible en el plano horizontal a partir de un salto tras una carrera. La carrera previa debe realizarse dentro de un área existente para ello, que finaliza en una tabla de batida que indica el punto límite para realizar el impulso. La caída tiene lugar sobre un foso de arena. La distancia del salto se mide desde la tabla de batida hasta la marca más retrasada sobre la arena hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta. El indicador es una barra que se coloca antes de la arena y a partir de ella se deberá saltar.

Rodríguez (1978) El objetivo del salto es alcanzar, durante la fase del vuelo, la mayor distancia horizontal posible.

Los competidores realizan tres saltos cada uno y los ocho mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Siempre se tiene en cuenta el salto más largo. En caso de empate ganará, entre los dos atletas, el que haya realizado el segundo salto más largo.

Es prueba olímpica en la categoría masculina y femenina desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La categoría femenina de la prueba debutó en los Juegos celebrados en Londres en 1948. No obstante esta prueba ya se realizaba en los Juegos Olímpicos de la Antigüedad, al menos desde el año 708 a. C. incluida dentro de la

prueba del pentatlón

DESCRIPCION

CARRERA

Progresivamente acelerada y de una longitud entre 30 y 40 metros, los últimos pasos de carrera son de preparación al salto con ligero descenso del centro de gravedad. Una correcta medición de la carrera o "talonamiento" es primordial.

BATIDA

El pie se apoya de planta con ligera anticipación del talón: la pierna, tras llegar algo adelantada, se flexiona ligeramente, extendiéndose rápidamente y violentamente en el instante preciso en que el centro de gravedad sobrepasa la vertical del pie de apoyo.

SUSPENSIÓN

Hay varios estilos; así tenemos el "Dos y medio con extensión", (primer paso, la pierna de ataque adelante y la de impulso despegas del suelo, segundo paso al invertirse la posición, avanzando la batida, y el medio correspondiente al arqueo del cuerpo es la fase intermedia).

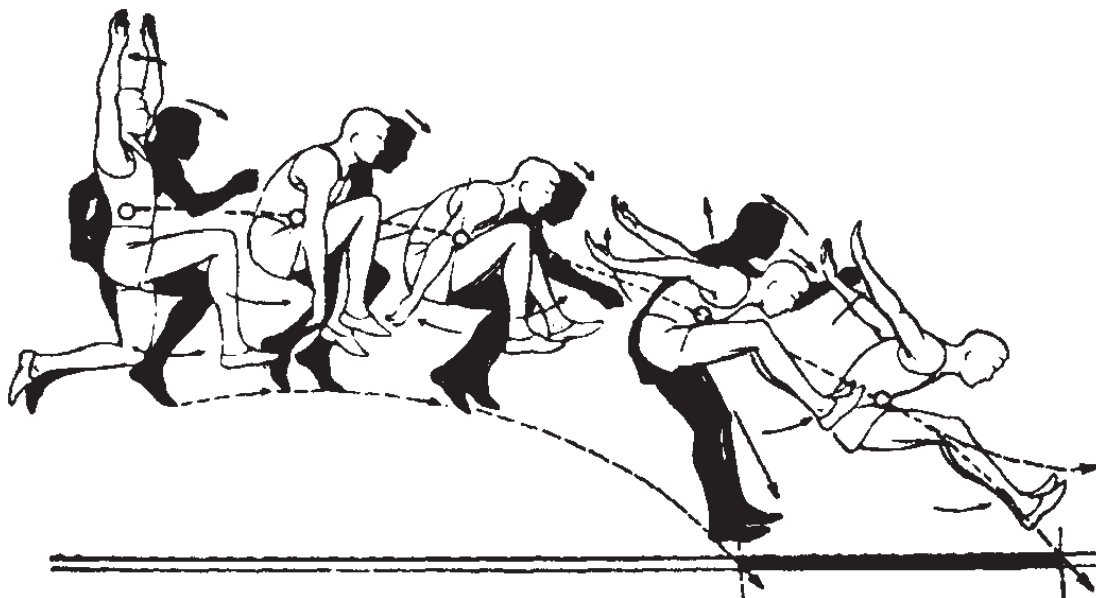
Ambas piernas ejecutan una amplia acción del tándem y de los brazos equilibran, primero en acción de carrera en el aire para unirse atrás y actuar conjuntamente en el gesto final "recogida", de piernas, llevando el tronco adelante al tiempo que las piernas se extiendan al frente. Al caer hay que dejar que la inercia lleve adelante el cuerpo, permitiendo plegarse las rodillas.

REGLAMENTACION

Ilustración Nº 06. Fotograma del salto en longitud completo



Ilustración N° 07. Fase de la caída del salto en longitud



Una demostración de la distancia que debe ganarse con un buen estilo de aterrizaje, comparada con otro en el que se dejaron caer los pies. Observar) que en las tres primeras figuras, los hombros y la cabeza de las siluetas en negro van adelante y más bajos que los de las figuras en blanco.

ZONA DE ACELERACION

Es una recta en dirección al foso que como mínimo deberá medir 40 metros de longitud.

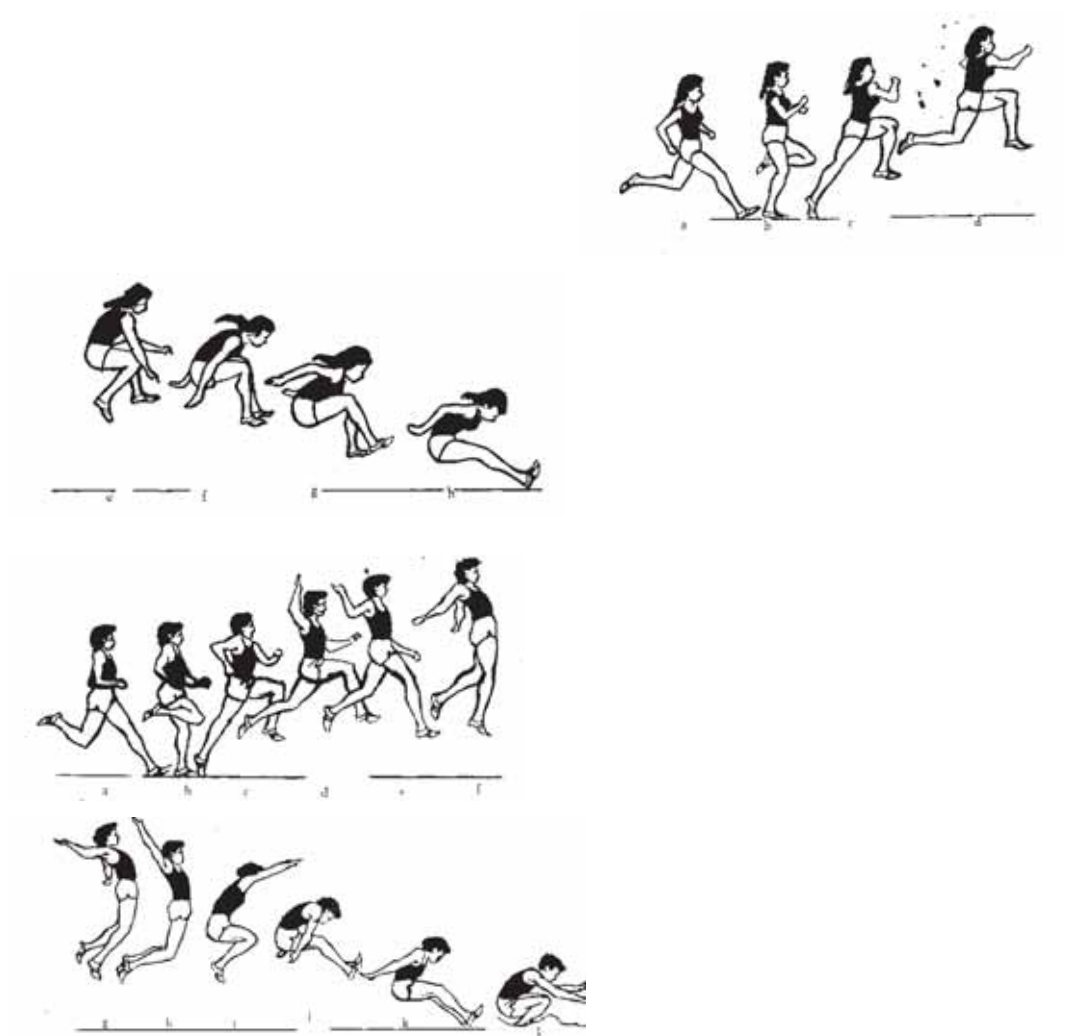
TABLA DE BATIDA

1,22 m de longitud, 20 cm de anchura y 10 cm de grosor; junto a ella, en el lado más cercano al foso y en una especie de caja, se coloca plastilina de 13mm al mismo nivel de la tabla de batida.

REGLAS GENERALES

Los concursantes tendrán derecho a realizar 6 saltos, y cuando pasen de 8 atletas, solamente los 8 mejores podrán realizar los 3 llamados de mejora. Todos los saltos se medirán desde la huella más.

Ilustración N° 08. Las cuatro fases del salto en longitud – Damas y Varones.



c. SALTO TRIPLE

a. DESCRIPCION

1. CARRERA

Muy veloz, sobre 40 m. Menos modificación de la posición de carrera en los últimos pasos que en longitud.

2. BATIDAS

Lógicamente son tres: La primera sobre la tabla es la de proyección más horizontal, así como la acción de la pierna de ataque o libre.

La segunda batida corresponde, por tanto, a la misma pierna, pero la libre actúa en mayor sentido vertical.

La última, sobre la otra pierna, corresponde a la posición más retrasada del centro de gravedad (el mayor avance en la primera) y al movimiento de mayor sentido ascensional.

3. SUSPENSION

EL primer salto es "a la pata coja", es decir, con caída sobre le el mismo pie (plegándose bastante esta pierna en al fase de vuelo), y determina la parábola más plana de los tres. El segundo es "de pierna a pierna" o sea como un paso exagerado de carrera , con pierna libre más elevada y plegada; la flexión de la otra pierna también es mayor. La parábola es la más alta y corta. El último es de longitud y normalmente. Uno y medio.

Ilustración N° 09. Fase del salto triple (observar los contactos de las piernas)

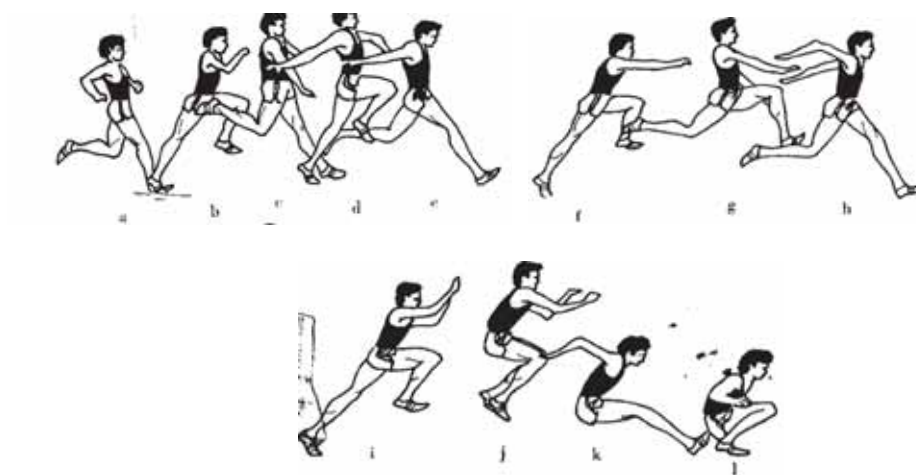




Ilustración N° 10. Fotograma del salto triple con la secuencia del desplazamiento

REGLAMENTACION

ZONA DE ACELERACION

Lugar para desarrollar la carrera previa, tanto para triple como para los demás saltos; la carrera puede ser ilimitada, como mínimo 40 metros.

TABLA DE BATIDA

Las medidas son iguales que para longitud (20 cm de ancha). Donde acaba la tabla se coloca la platina (10 cm de ancho) o una capa de tierra blanda o arena. al mismo nivel que la tabla.

La tabla estará situada por lo menos a 11 metros del foso.

ZONA DE CAIDA O FOSO

El reglamento no dice nada en cuanto a medidas del foso, pero, salvo la distancia de la tabla, se supone que son las misma que en longitud.

ALGUNAS REGLAS GENERALES

Si un concursante bate antes de la tabla no se considerará nulo el salto.

El concursante debe caer primeramente con el mismo pie con que ha efectuado la batida, y el segundo salto, sobre el otro pie en el que consecuentemente se apoyará para efectuar el salto final.

El número de intentos es igual que en longitud.

d. SALTO CON PERTIGA O GARROCHA

Principios de un buen estilo. Suele argüirse a veces que, puesto que no hay dos garrochistas que practiquen la misma forma en todos sus detalles, la técnica es, indudablemente, cuestión personal. Den al atleta una garrocha, un sitio para practicar, enséñenle los rudimentos básicos, y déjenlo solo. Sin embargo, las semejanzas de todo orden, estructural mente, mecánicamente. . . como se quiera, son mucho más numerosas que las diferencias. Como ocurre con todas las pruebas de pista y campo, también para el salto con garrocha existe una técnica adecuada. Ciertamente es mecánicamente adecuada dentro de cierta tolerancia que toma en cuenta las diferencias.

No se trata de tal o cual técnica que debe seguirse con absoluta exactitud. Pero nosotros nos proponemos exponer esos principios con la máxima precisión posible: las diferencias de físico, de velocidad o coordinación no harán que nos apartemos de estos principios básicos. Al contrario, darán como resultado esas variaciones personales que caben dentro de la corrección mecánica.

Es general, el salto con garrocha es más complicada de todas las pruebas incluidas en el programa de pista y campo. Básicamente, su problema consiste en:

1. Lograr la máxima velocidad en la carrera y el despegue,
2. Convertir ese ímpetu horizontal en impulso vertical, hasta donde sea posible,
3. Sumar a eso un poderoso impulso y lanzarse con fuerza, en un movimiento que permita al cuerpo ascender todavía más.
4. Hacer todo esto sin perder el ritmo, sin tensión, sin interrumpir la unidad de la acción. Estamos hablando de las diversas partes que componen el salto con garrocha (la oscilación, el impulso ascendente, etc.), pero en realidad no se trata de partes aisladas que puedan unirse para formar un todo. Se trata, simplemente, de palabras usadas para describir las diversas fases de un solo movimiento ascendente que nos lleva a pasar sobre la barra transversal, movimiento para el que tiene importancia fundamental un impulso ininterrumpido.

5. El cambio se hace al principio, suavemente, para que no estorbe el ímpetu en el momento del despegue. La manera como el garro-chista transfiere poco a poco su peso a la garrocha mediante la gradual extensión de los brazos y la flexión de la pértiga (hay que tomar nota de que este factor es decisivo tratándose de la garrocha de fibra de vidrio) tiene por objeto disminuir el repentino efecto que sobre el ímpetu de la garrocha ejercería el peso del atleta. El impulso ascendente. Zissu (1978)

Ilustración N° 11. Secuencia del salto con Garrocha o pértiga desde la toma del implemento (garrocha)

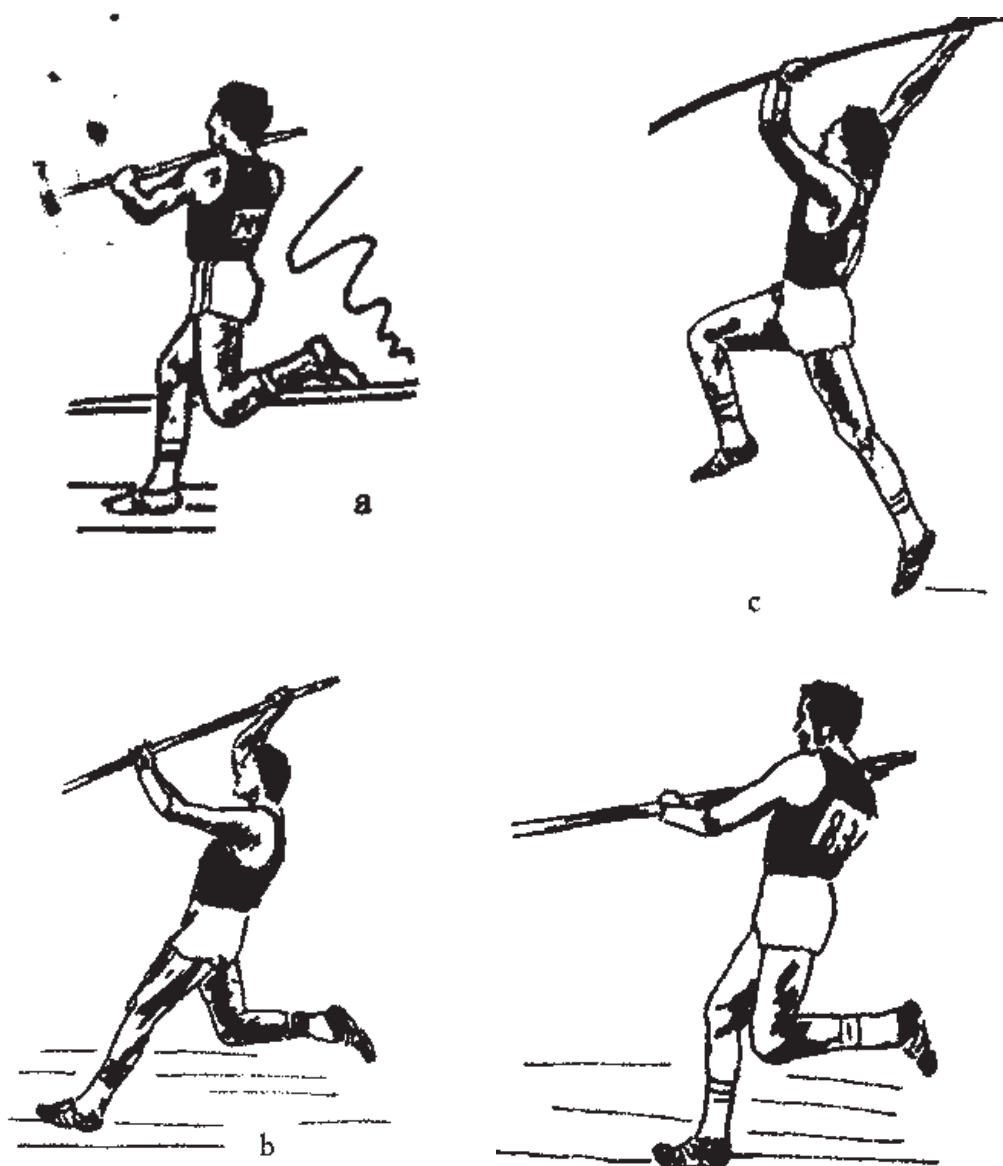
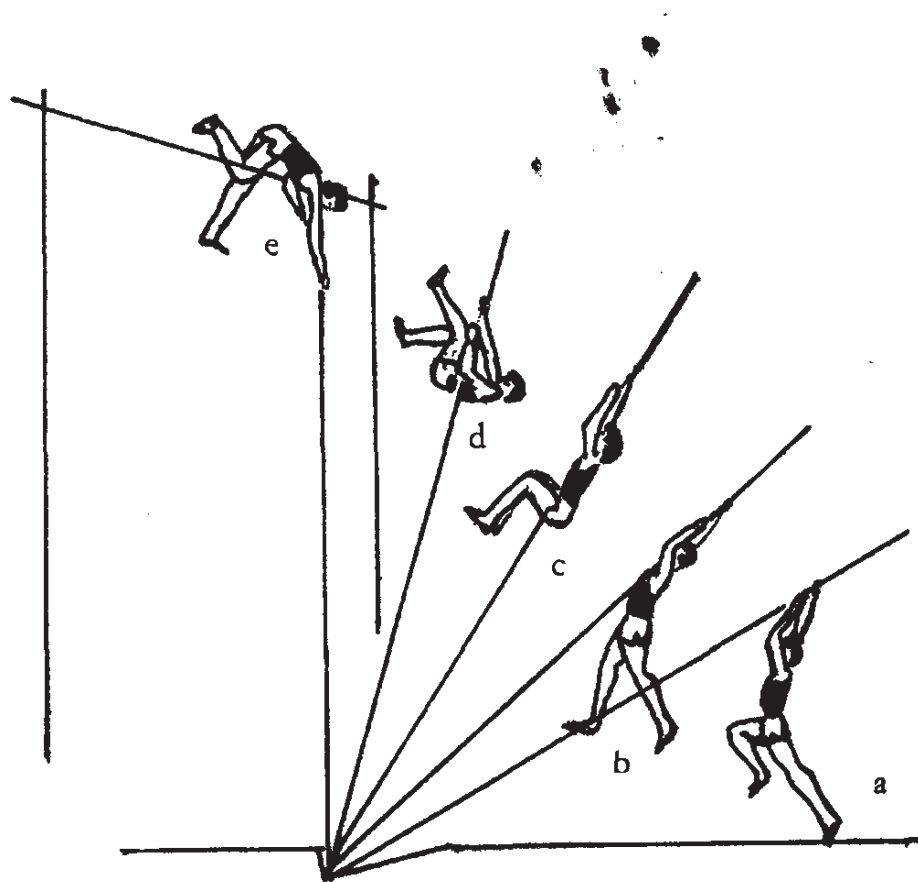


Ilustración N° 12. Secuencia del salto con Garrocha o pértiga con pase del listón



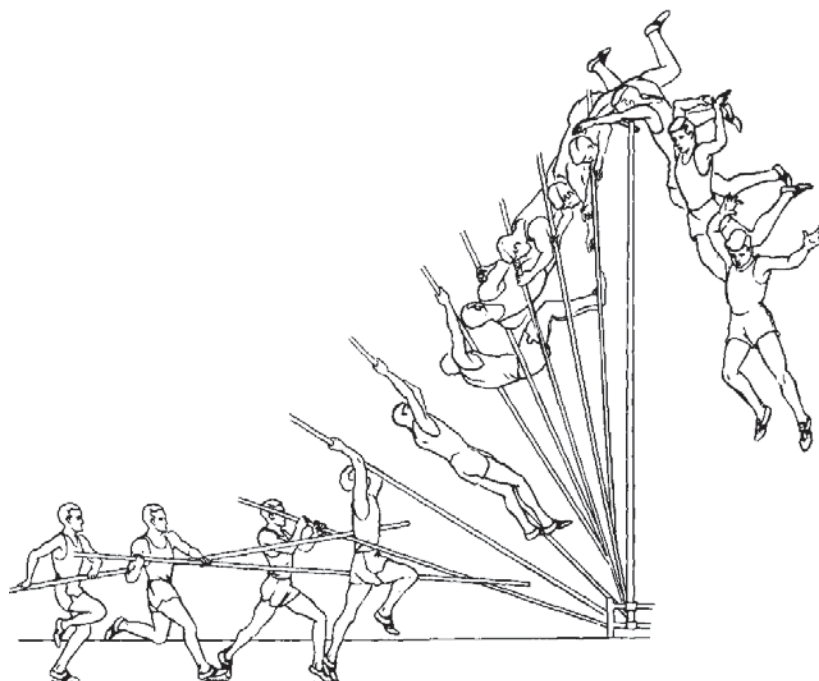


Ilustración Nº 13. Secuencia del salto con Garrocha o pértiga completa

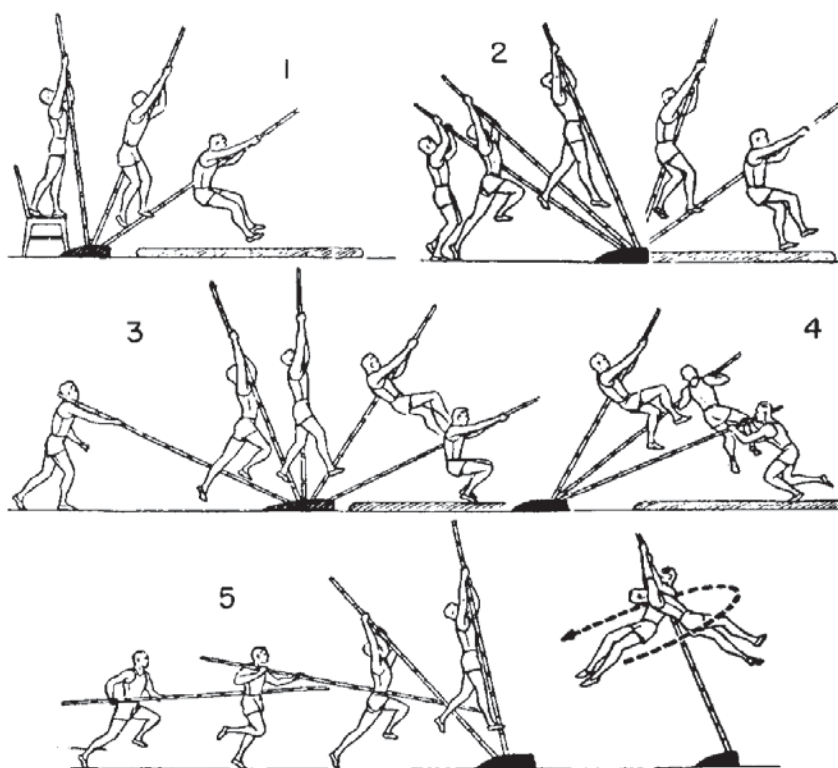


Ilustración N° 14. Preparación de las fases del salto con Garrocha o pértiga

2.3.2.6. LOS LANZAMIENTOS

La mecánica en los lanzamientos en el atletismo, depende del implemento (forma y peso) y la posibilidad de lanzarlos lo más lejos posible.

El atleta debe solucionar bajo estos aspectos el lanzamiento, teniendo presente las leyes biológicas, mecánicas, aerodinámicas, físicas y condiciones reglamentarias.

Rodríguez (1978) los lanzamientos son pruebas atléticas, en las cuales se realizan algunos movimientos específicos, con el fin de proyectar los implementos en el aire, para alcanzar la máxima distancia horizontal posible.

2.3.2.6.1. LANZAMIENTO DE LA BALA

El lanzamiento de la bala es una de las pruebas Olímpicas más interesante y complejas del atletismo.

Es considerada como una prueba técnica de gran dificultad a pesar de la forma esférica del implemento, que permite un dominio relativamente fácil para los principiantes.

La dificultad de esta prueba se debe:

1. Al peso relativamente grande del implemento, en comparación con el disco y con la jabalina;
2. Espacio de impulso muy reducido, 2,135 m, lo que dificulta una gran aceleración del sistema lanzador-objeto;
3. La poca posibilidad de utilizar la inercia en el lanzamiento, en comparación al lanzamiento de disco y de martillo en los cuales es posible aumentar la inercia, debido al impulso circular.

Últimamente, con la utilización de la técnica con giro en el lanzamiento de bala, se ha logrado una mayor inercia, pero debido a la posición de la bala pegada al cuello, durante la fase de impulso (giro), la trayectoria de la bala

no se alarga mucho (el radio muy reducido del implemento se desplaza cerca al eje de rotación).

En realidad la bala no se lanza sino se empuja.

Al igual que en todos los lanzamientos, el objetivo del lanzamiento de bala es: proyectar al implemento en el aire con la mayor velocidad inicial posible y en una dirección adecuada, con el fin de obtener la máxima distancia horizontal factible.

a. DESCRIPCION DEL ESTILO O'BRIEN.

1. INICIACION

De espaldas a la dirección del lanzamiento, se carga el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, verificándose una inclinación del tronco, el tiempo que se alza el talón de la pierna de apoyo y se levanta semi flexionada atrás-arriba la retrasada, que de inmediato desciende hacia la otra. Flexionándose ambas bastante y bajando el tronco

2. DESPLAZAMIENTO

Acto seguido la pierna derecha se extiende impulsando de planta y talón al tiempo que la izquierda lo hace igualmente con fuerza hacia atrás, en dirección al borde del círculo; esta acción conjunta, precedida por un desequilibrio, produce el desplazamiento.

El pie derecho despegue ligeramente del suelo y se coloca rápidamente debajo del cuerpo apoyándose diagonalmente en el centro del círculo y el izquierdo, casi simultáneamente, llega también al suelo, al borde del círculo junto al contenedor, ligeramente a la izquierda del eje de lanzamiento. Ambos pies cae sobre su parte delantera. El tronco llega retrasado en flexión y torsión cargándose en la pierna derecha.

3. FASE FINAL

Se inicia con giro del pie derecho y la rodilla correspondiente al frente, a la par que se van extendiendo ambas piernas.

La cadera se desplaza lateralmente, repartiéndose entre las dos piernas el peso del cuerpo.

4. LANZAMIENTO

Las piernas realizan una acción explosiva hasta quedar de puntillas al tiempo que el hombro y brazo portadores empujan el peso adelante-arriba y el izquierdo se coloca en el plano frontal (no retrocede).

Ilustración N° 15. Fotograma de las fases del lanzamiento de la bala estilo O' Brien

Brien

Lanzamiento de Espalda a la zona de caída del implemento

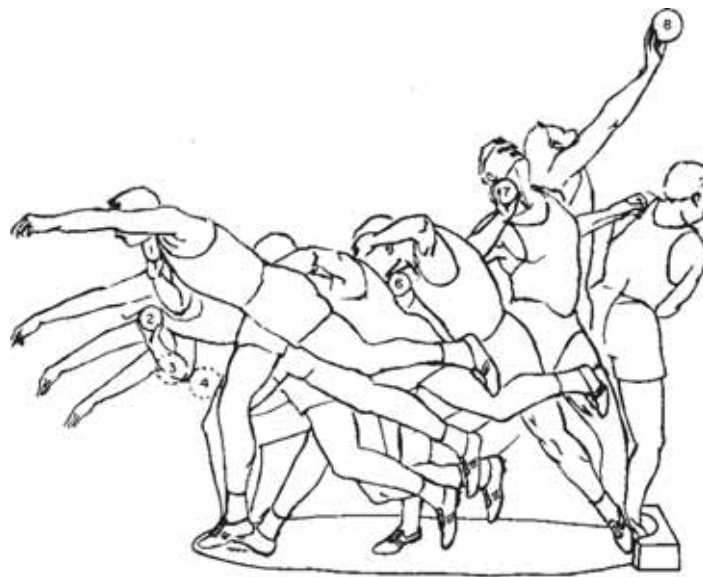


Ilustración N° 16. Toma del implemento del lanzamiento de la bala



c. EL CONTENEDOR

Es una madera de 8 cm. de altura, colocada en el exterior del círculo. Por dentro, su longitud en forma de arco es de 122 cm. y la anchura 11.4 cm. Se fija en el suelo.

d. ZONA DE CAIDA

Está limitada por unas líneas que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor, se prolongan hasta donde sea necesario, formando un ángulo de 40°, dentro del cual se encuentra la zona de caída reglamentaria.

e. NORMAS O REGLAS GENERALES

- Se debe partir de una posición estacionaria y equilibrada dentro sin pisar ningún borde.
- Finalizando el lanzamiento se sale por la parte media posterior del círculo y después de que el objeto haya caído al suelo.
- Tampoco se puede pisar el exterior saliendo en desequilibrio.
- El contenedor se puede tocar por dentro, pero no pisar encima.

2.3.2.6.2. LANZAMIENTO DE DISCO

1. DESCRIPCION

a. INICIACION

De espaldas a la dirección del lanzamiento, se realizan unos balanceos del brazo portador, acompañados hacia el mismo lado por el tronco y brazo opuestos; los pies pivotan durante esta acción, levantándose respectivamente el talón contrario a la dirección del balanceo.

El tronco va rotando hacia la derecha, con respecto a la cadera (torsión del tren superior), con el brazo portador atrás y el contrario semiplegado hacia el pecho a la altura del hombro. La cabeza, sin embargo, intenta todo el tiempo mirar en dirección al lanzamiento. A continuación se produce el salto propiamente tal, que es rasante, cayéndose sobre la parte anterior del pie derecho, vuelto hacia la

izquierda y más o menos en el centro del círculo, actuando de inmediato en acción giratoria, mientras que la otra pierna desciende también hacia el suelo pasándose adelantada y a la izquierda del eje de lanzamiento y también de metatarso.

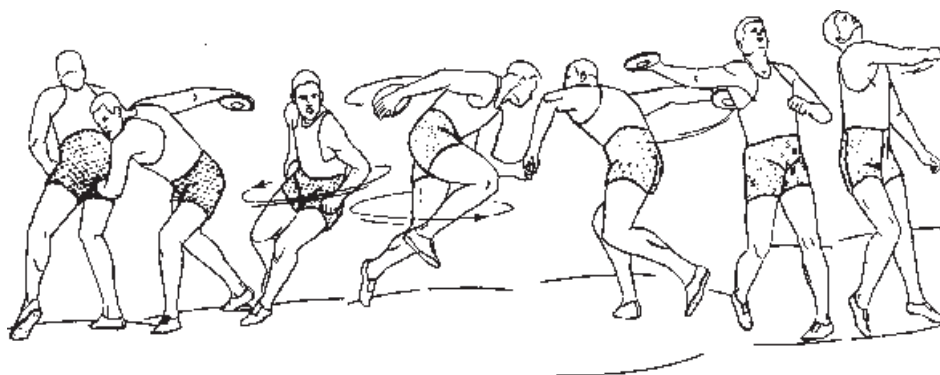
b. FASE FINAL

Parte del momento en que ambos pies están sobre el suelo, encontrándose todavía el tronco rotado con una ligera flexión hacia la rodilla retrasada. Las piernas, que desde un principio han estado semiflexionadas hasta este momento, por lo que respecta a la izquierda, al tener contacto con el suelo lo hace casi extendida y la rodilla derecha sigue girando rápidamente en dirección al lanzamiento, así como la cadera, arrastrando el tren superior. En este momento el brazo izquierdo comienza a abrirse hacia un lado y el derecho avanza rápidamente en un amplio arco de círculo ligeramente de abajo-arriba.

c. LANZAMIENTO

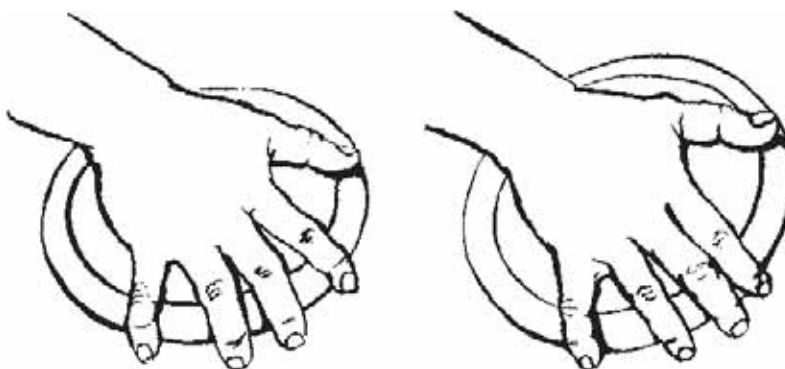
Las piernas, que comenzaron su extensión, lo hacen totalmente; la cadera se adelanta y el tronco y línea de hombros terminan su rotación al frente, blocándose el brazo y hombro izquierdo, fustigándose el brazo derecho con avance de su hombro y final de la extensión de piernas, que termina con cambios de apoyos para equilibrar.

Ilustración N° 18. Progresión rotativa del lanzamiento del Disco



2. REGLAMENTACION

Ilustración N° 19. Toma o Agarre del disco



a. ARTEFACTO

Es un cuerpo de madera u otro material similar con placas de metal incrustadas en sus caras rodeado por un anillo metálico en forma de perfecto círculo. Exactamente en el centro tendrá un dispositivo que permita asegurar su peso exacto: 2 Kg (1 Kg las mujeres).

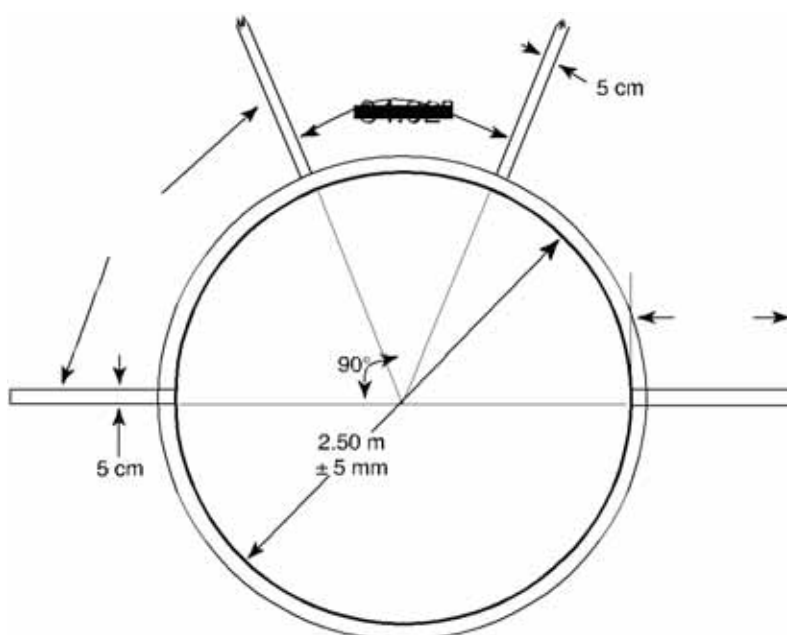
Ambas caras deberán ser idénticas y no presentarán muescas, puntas salientes ni bordes cortantes. Tendrá un diámetro de 219 a 221 mm. para hombres (180 a 182mm las mujeres). El grueso de la parte central será de 44 a 46 mm de diámetro interior los hombres (37 a 39mm para mujeres).

b. CIRCULO DE LANZAMIENTO

Tiene 2,50 m de diámetro interior, rodeado por una pretina de 6 mm de grueso; del nivel interior 20 mm (cuyo borde más alto estará a nivel del suelo exterior).

El círculo está dividido en dos mitades iguales (como en peso).

Ilustración N° 20. Círculo del lanzamiento del Disco con medidas reglamentarias



c. JAULA PROTECTORA

El lanzamiento se realiza desde un círculo, rodeado por una jaula, para garantizar la seguridad de los espectadores, del jurado y de los concursantes. Tiene forma de C en su parte curva de 7m y una abertura de 6m de anchura, a través de la cual se efectuará el lanzamiento.

La altura será como mínimo de 3,35 m.

d. ZONA DE CAIDA

El sector de lanzamientos está limitado por la parte interior de las líneas que forma un ángulo de 40°, cuyo vértice está situado en el centro del circuito.

3. REGLAS GENERALES

- El reglamento autoriza a tocar la parte o cara interior del aro de hierro que bordea el círculo, pero prohíbe pisar o tocar con cualquier parte del cuerpo la parte superior o el suelo exterior, una vez iniciado el lanzamiento (comenzado en posición estática).
- Para iniciar un lanzamiento se autorizan 1 1/2 minutos.
- Se dispondrá de 6 intentos, pudiendo realizar los 3 de mejora solamente 8 atletas cuando el número sea superior.

2.3.2.6.3. JABALINA

1. DESCRIPCIÓN

a. CARRERA

Comienza con el brazo plegado, codo mirando al frente y palma de la mano hacia arriba, con la jabalina paralela al suelo.

Tiene una longitud aproximada de 30 metros, de los cuales los últimos engloban los denominados "cruces" o pasos finales.

b. PREPARACIÓN

Al pisar en la referencia con el pie izquierdo, gira ligeramente hacia la derecha - atrás la línea de hombros, comenzando su recorrido hacia atrás el brazo derecho y un descenso del centro de gravedad que se incrementara en los pasos siguientes; al apoyarse continúa la rotación de hombros y extensión atrás del brazo portador; el siguiente apoyo con el pie izquierdo marca una gran inclinación del tronco hacia atrás, y el tren superior, que rota a la derecha, queda cruzada con el inferior, dejándose muy retrasada la jabalina pero con la mirada siempre al frente.

Después de este "cruce" se cae sobre la pierna derecha semiflexionada, cuyo talón se levanta al tiempo que avanza la rodilla, produciéndose un ángulo de apertura de piernas, al ir a colocarse muy avanzada, la izquierda algo lateral hacia su lado y de talón. La línea de hombros continúa cruzada lateralmente, con la jabalina bien atrás y la mano a la altura del hombro, sin abrir la muñeca (La "cola" tocaría con el suelo), cerrándose hacia el mismo lado el brazo izquierdo.

c. FASE FINAL

Al quedar en doble apoyo final, comienza la acción de avance de la carrera, provocada por la rotación hacia el interior del pie y rodilla derechos y extensión de la pierna simultáneamente, se abre el hombro izquierdo rota al exterior guiñón arriba el codo derecho sin flexionarse, con la jabalina sobre el brazo y hombro, quedando al frente al pecho, produciéndose un arco, con la mano y pie derechos atrás y la pierna izquierda avanzada y semiextendidos.

d. LANZAMIENTO

En este momento interviene el hombro derecho hacia adelante, al tiempo que los abdominales, y el brazo sale "fustigado" por encima del hombro extendiéndose violentamente hacia delante - con acción final de la mano, colaborando en el gesto final la pierna que soporte el avance.

Ilustración N° 21. Toma o agarre de la jabalina

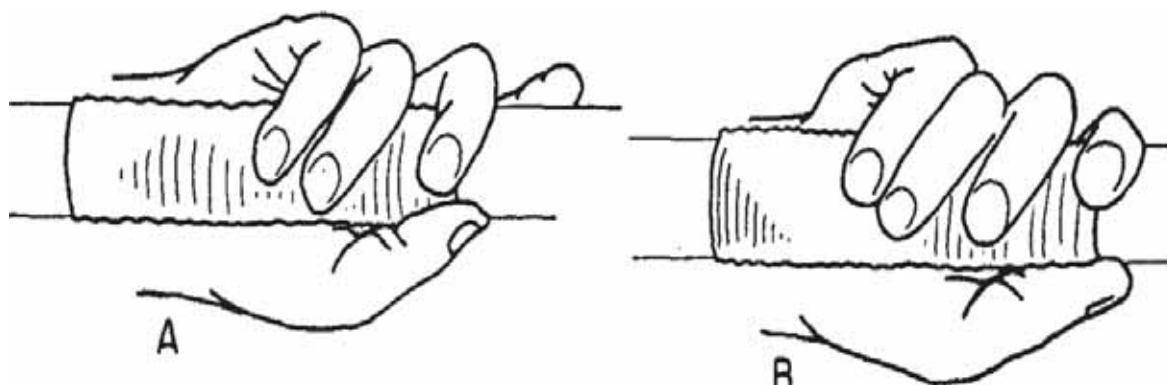
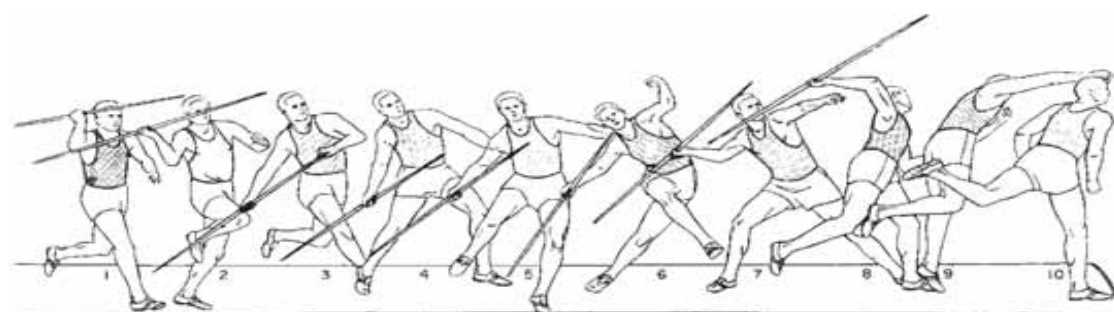


Ilustración N° 22. Secuencia del lanzamiento de la jabalina, con el cruce incluido



2. REGLAMENTACIÓN

a. ARTEFACTO

La jabalina se compone de tres partes: punta o cabeza de metal , hasta de madera o metálica y empuñadura de cuerda colocada entorno al centro de

gravedad . La longitud es de 2.600 a 2.700 mm para hombres (2.200 a 2.300 las mujeres).

b. ZONA DE LANZAMIENTO

La longitud de la zona estará comprendida entre 30 m de distancia mínima y 36,50 de máxima , teniendo una anchura de 4m que estará marcada con líneas de 5cm, al igual que cualquier línea que se trate en una pista.

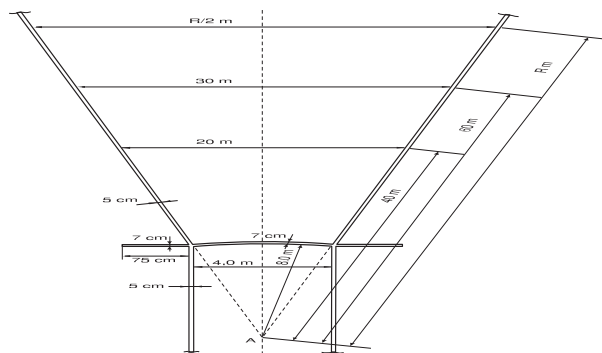
c. LA PRETINA O ARCO DE CIRCULO FINAL DE ZONA

Es una cinta de madera o de metal de 7cm pintado de blanco y a nivel del suelo, formando un arco cuyo radio esta a 8m en el centro de la zona. A los lados del borde madera o metal se prolongan 1,5 m. a derecha e izquierda.

d. ZONA DE CAÍDA

Está limitada por la línea (borde interno) que forma un ángulo de 29° , cuyo vértice está a 8m dentro de la zona de lanzamiento, lugar desde donde se trata el arco que forma la pretina de 7cm.

Ilustración N° 23. Zona del lanzamiento de la jabalina (Corredera y caída)



3. NORMAS O REGLAS GENERALES

- La jabalina deberá sujetarse por la encordadura.
- Para ser el lanzamiento válido tiene que ser la punta la primera parte de la jabalina que toque el suelo, aunque no se clave.
- No será válido el lanzamiento si el lanzador pisa o toca con cualquier parte del cuerpo el arco o pretina y las líneas de 1.50 que se prolongan por los lados.

- La jabalina debe salir por encima del hombro.
- El concurso consta de 6 lanzamientos, accediéndose a los 3 de mejora como el peso y disco.

2.3.2.6.4. LANZAMIENTO DE MARTILLO

1. Antes de efectuar los volteos o giros preliminares, se permite al atleta colocar la cabeza del martillo sobre el suelo, dentro o fuera del círculo.
2. No se considerará como lanzamiento fallido si la cabeza del martillo toca el suelo o la pletina de hierro del círculo cuando el atleta hace los preliminares volteos o giros; pero si después de haber tocado el suelo o la pletina de hierro del círculo detiene el lanzamiento para comenzar de nuevo, se le contará como un intento nulo.
3. Si el martillo se rompe durante el lanzamiento o cuando esté en el aire no se contará como un intento nulo a condición de que éste se haya efectuado conforme a este Artículo. Si por la indicada circunstancia, un atleta pierde el equilibrio e infringe cualquier parte de este Artículo, ésta no le será tomada en cuenta y se le concederá un nuevo intento.

Ilustración N° 24. Inicio del voleo y giro del lanzamiento del martillo



Fuente: Programa de detección de talentos deportivos de la federación Andaluza de Atletismo Sector Lanzamientos.

EL MARTILLO

4. Construcción: El martillo constará de tres partes principales: una cabeza metálica, un cable y un asa.

5. Cabeza. Será de hierro macizo u otro metal que no sea más blando que el latón, o bien una envoltura o casco de dicho metal, relleno de plomo u otro material sólido.

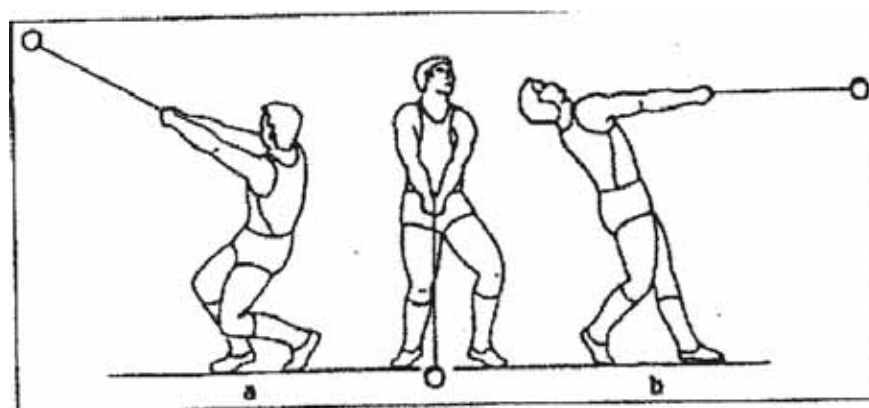
Si lleva un relleno, éste debe ir colocado de tal manera que quede inamovible y que el centro de gravedad no esté a más de 6 mm del centro de la esfera.

6. Cable. El cable será de un solo trozo de alambre de acero, recto e irrompible, de 3 mm. de diámetro como mínimo, que no pueda estirarse apreciablemente durante la ejecución del lanzamiento. Este cable puede estar doblado en anillo en uno o ambos extremos como medio de unión.
7. Asa. El asa será sólida y rígida, de una sola pieza, sin goznes de ninguna especie. Tendrá forma de triángulo isósceles o de sector en forma de círculo.

El asa no se alargará de modo sensible durante el lanzamiento. Deberá ir unida al cable de tal manera que no pueda ser girada dentro del anillo del cable para aumentar la longitud total del martillo.

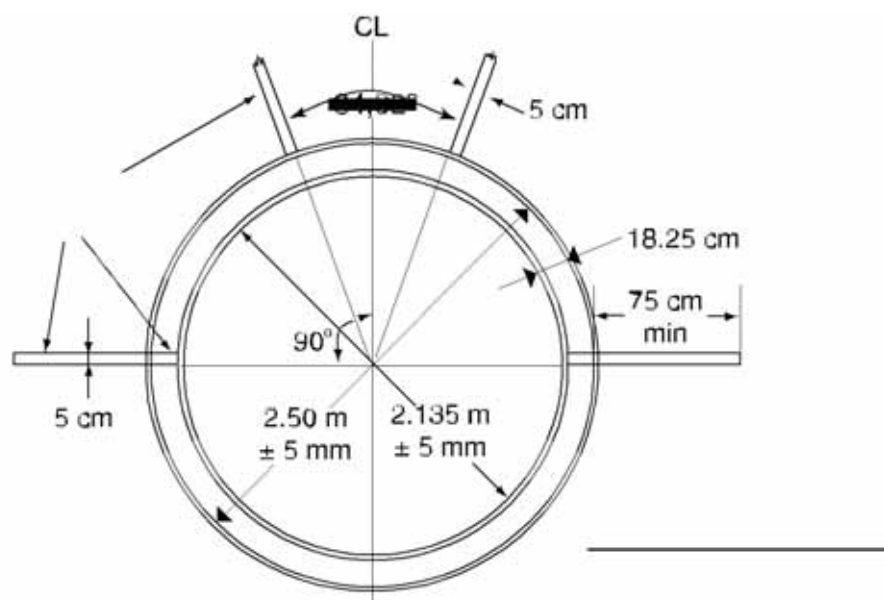
El asa puede tener una empuñadura recta o curvada y su interior tendrá una anchura máxima de 130 mm. y una longitud máxima de 110 mm. La resistencia mínima a la rotura del asa será de 20 kN (2000 kgf). (Aplicable desde el 01.01.2005).

Ilustración N° 25. Secuencia del voleo alto para soltar el martillo



Fuente: Programa de detección de talentos deportivos de la federación Andaluza de Atletismo Sector Lanzamientos.

Ilustración N° 26. Círculo reglamentario del lanzamiento del martillo



2.3.2.6.5. METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS DE BALA

a. técnica lineal

• posición inicial

El lanzador se sitúa de espalda al área de caída de la bala, erguido y con la mirada al frente. Los pies deberán estar paralelos entre sí. Aunque esta posición es personal, pues es producto del proceso de concentración del deportista y del rompimiento de la inercia, generalmente se adelanta una pierna más que otra, atendiendo la mano de lanzar y el peso corporal se lleva un poco el peso a esa pierna. En esta posición y para comenzar el deslizamiento se lleva la bala a la fosa clavicular, donde es asegurada.

• deslizamiento

Para esta fase el deportista deberá situarse de espalda al área de lanzamiento. Debe hacer una flexión y semitorsi3n de la pierna sobre la que ha recargado el peso del cuerpo; con ello el deportista trata de agrupar todo el cuerpo para crear una actividad de resorte y explosividad. Luego deberá dirigir la pierna izquierda al borde contrario, para que esta pierna cumpla una labor de motor impulsor. Esta acci3n es la encargada de producir el cambio de la velocidad lineal en angular.

La pierna derecha, se desplazará junto con el pie, cayendo sobre el metatarso. Al llegar el pie, debe girar hacia adentro, haciendo mucho énfasis en que la pierna quede adentro y bajo la cadera, en una flexión y con el peso del cuerpo en ella.

- **ejercicios de familiarización con el desplazamiento**
- **ejercicio # 1:**
 - o El deportista deberá ejecutar movimientos de desplazamiento con la técnica aprendida de manera continua. De esta manera logrará mecanizar el gesto técnico.
- **ejercicio # 2:**
 - o Para este ejercicio el deportista deberá ayudarse de un compañero. Los atletas se tomarán las manos y uno hará el deslizamiento, el otro ejercerá cierta resistencia. De esta manera el deportista ganará habilidad en el deslizamiento.
- **esfuerzo final**
 - o En esta se conjugan la aceleración del desplazamiento todo el empuje y extensiones de pierna y brazos, que buscarán la salida más rápida de la bala. Con esto se busca que la bala caiga a mayor distancia en la proyección de un ángulo de aproximadamente 45 grados.
 - o Este movimiento se debe realizar de piernas a brazos.
 - o El pie derecho comenzará a rotar y empujar hacia adelante y arriba, con la pierna y la cadera. Este movimiento será trasladado a la pierna izquierda que también empujará para quedar en una gran extensión de todos sus músculos. Al quedar en las puntas de los pies se realiza una transferencia cinemática y de vectores de fuerza desde la dedos de los pies pasando al tronco y terminar con la musculatura de los brazos y mano.
 - o En este movimiento de giro en forma de tirabuzón, se deja pasar el brazo derecho que irá junto con la mano empujando la bala. Este brazo deberá ir despegado del cuerpo en una línea recta. El brazo izquierdo pasa semiflexionado por delante del tronco a cerrar el semicírculo.

- o Podemos decir que el final es muy explosivo y que la trayectoria de la bala es rectilínea, buscando la mejor altitud para lanzarla.
- o En el momento de la recuperación se realiza el cambio de pies después de lanzar la bala. El pie debe entrar en semicírculo contra el tope y el deportista se mantiene dentro del círculo hasta tener pleno equilibrio y estabilidad.

- **ejercicios de familiarización con el es fuerza final.**

El deportista deberá situarse de frente al área de lanzamiento con las piernas a la anchura de los hombros y las piernas flexionadas. En esta posición deberá ejecutar los lanzamientos.

El deportista deberá simular la fase final del lanzamiento. Para ello deberá hacer una torsión del tronco para darle un mayor impulso a la bala

Técnica rotacional:

- Esta técnica tiene el mismo principio y estructura mecánica que el lanzamiento del disco. Generalmente es empleada por los deportistas que practican bala y disco.

b. el giro o paso sprint

Esta fase comprende los siguientes movimientos:

Se realizan balanceos preliminares llevando el brazo hacia la derecha y arriba o viceversa si fuera zurdo.

- El tronco debe rotar en la misma dirección.
- El peso del cuerpo se sitúa sobre ambas piernas.
- La pierna del brazo que porta la bala se apoya sobre la planta del pie.
- La pierna izquierda se apoya sobre la región metatarsiana.
- Las piernas se encuentran ligeramente flexionadas.
- En esta posición el lanzador trata de alcanzar el máximo de torsión posible entre la cadera y los hombros, atendiendo a sus ejes respectivos.
- De esta posición el lanzador inicia el giro pasando el peso del cuerpo de la pierna derecha hacia la izquierda.
- El brazo izquierdo se abre hacia la izquierda.
- La pierna izquierda girando sobre la punta del pie que ejecuta el giro activo, despegando en acción de empuje contra el piso.

- El tronco se coloca sobre la vertical de la pierna izquierda.
- La pierna derecha se eleva e inicia su movimiento alrededor del pie izquierdo.
- El tronco no debe girar y permanecer lo más erecto posible.
- El brazo izquierdo se encuentra casi en prolongación del eje de los hombros y formando un ángulo cercano a los 90° con el tronco.
- La pierna derecha se dirige hacia delante en un movimiento de rotación hacia el centro del círculo.
- La pierna izquierda realiza un empuje activo sin realizar extensión de la rodilla, la idea es que este movimiento sea rasante.
- El pie derecho entra en contacto con el piso sobre el metatarso, cerca al centro del círculo.
- La pierna izquierda se dirige hacia atrás y el brazo derecho se mantiene retrasado y en alto.

- **ejercicios metodológicos**

Ejercicio # 1:

El deportista simulará el paso impulsor sin bala. Al tener mecanizado este movimiento el deportista deberá practicarlo con la bala.

Fase final

En esta fase el brazo libre que desarrolla un fuerte reflejo de extensión. La bala abandona la mano. Los dos pies deben dejar el suelo con una fuerte y rápida extensión de las piernas.

Para la recuperación se cambian los apoyos para lograr el equilibrio y no dar faltas.

- **ejercicios metodológicos**

Ejercicio # 1:

El deportista deberá situarse de frente al área de caída de la bala y ejecutar lanzamientos con doble apoyo.

Ejercicio # 2:

El deportista deberá situarse de frente al área de caída de la bala y ejecutar lanzamientos. En el momento del lanzamiento deberá despegar del piso con las dos piernas, asegurándose de que el despegue dé fuerza al lanzamiento.

METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE DISCO

Posición inicial

- En esta posición el deportista se concentra y rompe la inercia.
- El lanzador se sitúa de espaldas al área de lanzamiento.
- Los pies deben estar separados al ancho de los hombros.
- El disco se apoya sobre las falanges de la mano derecha que se encuentran ligeramente separadas.
- El dedo pulgar se sitúa sobre el disco.
- El brazo se encuentra en posición vertical con el disco haciendo un ligero contacto sobre el antebrazo.
- El brazo libre se ubica en posición vertical.
- El giro o paso sprint
- Esta fase comprende los siguientes movimientos:
- Se realizan balanceos preliminares llevando el brazo hacia la derecha y arriba.
- El tronco debe rotar en la misma dirección.
- El peso del cuerpo se sitúa sobre ambas piernas.
- La pierna del brazo que porta el disco se apoya sobre la planta del pie.
- La pierna opuesta al disco se apoya sobre la región metatarsiana.
- Las piernas se encuentran ligeramente flexionadas.
- El disco llega a la posición más retrasada.
- El brazo de la mano que porta el disco se encuentra más arriba que los hombros.
- El brazo opuesto debe alinearse con los hombros.
- En esta posición el lanzador trata de alcanzar el máximo de torsión posible entre la cadera y los hombros, atendiendo a sus ejes respectivos.
- De esta posición el lanzador inicia el giro pasando el peso del cuerpo de la pierna derecha hacia la izquierda.
- El brazo derecho debe estar retrasado y en alto, mientras que el brazo izquierdo se abre hacia la izquierda.

- La pierna izquierda, girando sobre la punta del pie, ejecuta un giro activo, despegando en acción de empuje contra el piso.
 - El tronco se coloca sobre la vertical de la pierna izquierda.
 - La pierna derecha se eleva e inicia su movimiento alrededor del pie izquierdo.
 - El tronco debe permanecer lo más erecto posible sin girar.
 - El brazo izquierdo se encuentra casi en prolongación del eje de los hombros, formando un ángulo cercano a los 90° con el tronco.
 - La pierna derecha se dirige hacia delante en un movimiento de rotación hacia el centro del círculo.
 - La pierna izquierda realiza un empuje activo sin realizar extensión de la rodilla. este movimiento debe ser rasante.
 - El tronco permanece en posición vertical y el brazo derecho atrás, manteniendo el disco lo más lejos del cuerpo que sea posible.
 - El pie derecho entra en contacto con el piso sobre el metatarso, cerca al centro del círculo.
 - La pierna izquierda se dirige hacia atrás y el brazo derecho se mantiene retrasado y en alto.
- **posición final**
 - Ésta es la fase técnica más importante. En ésta se deben cumplir los siguientes movimientos:
 - El trabajo de rotación.
 - La parte izquierda del cuerpo con acción vigorosa de la cadera y la pierna izquierda entran en acción de bloqueo.
 - Se inicia en este momento la acción del lanzamiento, estando el eje de los hombros paralelo al eje de lanzamiento.
 - ** El brazo de lanzar retrasado a la cadera hace un movimiento de rotación explosivo, producto del trabajo de empuje de la pierna derecha. Este trabajo dará la sensación de halón o que se adelanta la cadera al resto del cuerpo y que el brazo de lanzar seguirá la rotación por la derecha lo más lejos posible del centro de gravedad.
 - El centro de gravedad se encuentra entre las dos piernas. El eje de los hombros, formando un ángulo de 90° con el eje de lanzamiento y el brazo izquierdo flexionado al lado del hombro, ayudando el

bloqueo y buscando que la parte derecha se acelere más, sin sobrepasar el plano frontal del tronco.

- El brazo debe estar en alto con un ángulo de 90° entre el brazo y el cuerpo.
- El disco debe salir a la altura de los hombros, ayudado por un esfuerzo final de los dedos.

Posición recuperación

- Al lanzar el disco todas esas aceleraciones tienden a proyectar el cuerpo hacia adelante. Para contrarrestar esta fuerza se cambian los apoyos de los pies por medio de un salto, pasando el pie derecho a ocupar el sitio del pie izquierdo mientras éste hace un movimiento de rotación alrededor del derecho.

METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE JABALINA

Se debe enseñar el esfuerzo final durante el lanzamiento de la jabalina desde el lugar. El primer ejercicio, los lanzamientos de jabalina se ejecutan desde la posición de parado de frente a la dirección del lanzamiento. Al lanzamiento debe preceder el retraso del brazo relajado con la jabalina y el giro de la cintura escapular hacia la derecha.

Los movimientos de lanzamientos se ejecutan en correspondencia con la técnica. Una especial atención se presta a la conducción de la jabalina por encima del hombro y a su lanzamiento durante la extensión activa del antebrazo (latigazo).

Para dominar el complejo movimiento desde la posición De «péndulo» hasta la salida de la jabalina por encima del hombro con el codo hacia arriba, se debe imitar el esfuerzo final un gran número de veces con objetos y con la ayuda del compañero (mejor del profesor). Los restantes requerimientos en la ejecución de los ejercicios son los mismos que en la tarea anterior. Estas mismas exigencias se presentan también en el lanzamiento desde el lugar desde la posición de parado con media vuelta hacia la dirección del lanzamiento.

Después de esto, se estudian los movimientos desde la posición de parado sobre la pierna derecha flexionada en la rodilla con una elevación previa de la pierna izquierda colocada delante. El lanzamiento se ejecuta paralelamente con el

descenso de la pierna izquierda sobre el terreno y termina con un traslado al frente sobre la pierna izquierda con amortiguación de esta. Durante los lanzamientos de la jabalina desde esta posición inicial es necesario ejecutar los elementos del esfuerzo final, el "agarre", la tracción y el halón, como un movimiento único.

En la enseñanza del esfuerzo final se utilizan ejercicios con pelotas de beisbol, con pelotas medicinales con aditamentos para el agarre con los dedos. El lanzamiento de la pelota o de un palo corto (de 30 a 40 cm.) permite controlar lo correcto de la salida en el plano vertical.

Los alumnos que no dominan un lanzamiento rápido de la jabalina deben lanzar con mayor frecuencia piedras a un objetivo que se encuentra a una distancia fácil de alcanzar.

Una mayor atención se dedica a la colocación de la pierna izquierda al comienzo del esfuerzo final, al paso de la posición de «arco» con salida del codo hacia arriba y también a los movimientos activos de las piernas. Durante el lanzamiento de la jabalina no se puede bajar el codo para no dañar la articulación cubital.

Tarea 1.

Enseñar la técnica del pase de la carrera de impulso al lanzamiento de la jabalina.

Medias:

- Imitación del paso cruzado (el penúltimo).
- Imitación y lanzamiento de la jabalina con paso cruzado (pelotas de beisbol o softball).
- Lanzamiento de la jabalina (pelotas de beisbol o softball) con carrera de impulso con retraso de la jabalina.

Indicaciones Metodológicas

El pase de la carrera de impulso al lanzamiento de la jabalina se realiza durante el paso cruzado, lo importante durante su ejecución es adelantarse con las piernas al implemento de forma rápida y lo máximo posible, sin perder velocidad, ejecutar el esfuerzo final como una continuación de la carrera de impulso accionando sobre el implemento en el mayor espacio posible.

Al principio se enseña el paso cruzado con la ayuda de ejercicios de imitación (sin lanzamiento). Para esto, parado de lado (o con media vuelta) a la dirección del lanzamiento, manteniendo la pierna derecha flexionada de forma cruzada delante de la izquierda es necesario hacer un salto ligero de la pierna izquierda a la derecha durante el cual la pierna izquierda se saca al frente. A continuación el paso cruzado se ejecuta desde la posición de parado de lado, las piernas a lo ancho de los hombros, el peso del cuerpo se coloca más sobre la pierna derecha, la pierna izquierda esta sacada al frente y levantada y el tronco se encuentra ligeramente flexionado hacia atrás con giro hacia la derecha, El brazo sin la jabalina (y después con la jabalina) se encuentra todo el tiempo hacia arriba y hacia atrás (en forma de arco). La pierna izquierda se coloca sobre el terreno y el lanzador pasa a la posición inicial para el lanzamiento. A medida que se domina la salida de la pierna izquierda hacia adelante en el instante de la caída sobre la derecha se debe pasar a la ejecución del paso cruzado desde la marcha y desde la carrera. La carrera de impulso se ejecuta con la jabalina retrasada hacia un lado y termina con el lanzamiento.

Al principio, es mejor lanzar pelotas (200-400 g) para ejecutar los movimientos un mayor número de veces y de forma más relajada y correcta.

Durante el lanzamiento con carrera de impulso, se presta una especial atención al aumento de la velocidad del paso cruzado en comparación con el paso anterior ya que el lanzamiento de la jabalina resultará como si saliera del paso cruzado. A la aceleración del paso cruzado ayuda ante todo el rápido despegue con la pierna izquierda.

Tarea 2.

Enseñar la técnica de la carrera con la jabalina y el retraso de esta hacia atrás.

Medios:

1. Carrera uniforme y acelerada con la jabalina por encima del hombro (hasta 50-60 m).
2. Retraso de la jabalina (de una pelota) desde la marcha o desde una carrera lenta.
3. Lo mismo acelerando la carrera de impulso durante el retraso de la jabalina.

Indicaciones metodológicas.

La técnica de la carrera de impulso con la jabalina se puede estudiar paralelamente con la solución de las tareas anteriores. Durante la carrera con la jabalina es importante ejecutar libremente los movimientos y retrasar la jabalina por encima del hombro. El agarre de la jabalina no será tenso si se inclina la jabalina con el casquillo un poco hacia abajo.

El retraso de la jabalina comienza con el paso de la pierna derecha y se ejecuta en dos pasos. Durante la enseñanza de la carrera de impulso se presta atención al retraso relajado del brazo que conduce la jabalina hacia atrás sin frenaje de la carrera y a su terminación al comenzar el paso cruzado (ver la descripción de la técnica del lanzamiento de la jabalina).

Tarea 3.

Enseñar el lanzamiento de la jabalina con carrera de impulso.

Medios:

1. Lanzamiento de la jabalina (de pelotas o botellas llenas de arena) con una previa carrera de impulso corta (2-4-6 pasos).
2. Lanzamiento de la jabalina (de pelotas o botellas llenas de arena) con una carrera de impulso acelerada.
3. Lanzamiento de la jabalina con una carrera de impulso completa.

Indicaciones metodológicas.

La imitación del lanzamiento con 2-4 pasos antecede al lanzamiento de la jabalina con una carrera de impulso corta. Estos ejercicios se pueden ejecutar con pelotas (beisbol o softball). La ejecución correcta del retraso hacia atrás se debe combinar con lanzamientos ligeros de implementos aumentando gradualmente la longitud de la carrera de impulso y su velocidad. Con esto, se debe pedir a los alumnos que presten atención al ritmo del lanzamiento: el desplazamiento acelerado del lanzador al comenzar el retraso de la jabalina hacia atrás, acentuar el paso cruzado y la ejecución consecutiva del esfuerzo final. En el esfuerzo final, el brazo debe siempre pasar por encima del hombro con el codo dirigido hacia arriba y hacia adelante.

En lanzamiento con carrera de impulso completa y los lanzamientos con carrera de impulso a plena fuerza, solo se puede ejecutar después que los alumnos han aprendido a retrasar correctamente la jabalina y pasar el brazo por encima del hombro para evitar su traumatización.

La longitud de la carrera de impulso preliminar para los lanzadores principiantes puede llegar hasta 8-10 pasos de carrera. Para determinar la longitud de toda la carrera de impulso y las marcas de control, cada alumno lanza la jabalina 2-3 veces en la pista con carrera de impulso completa. Después de esto, se marcan las huellas de las piernas en la posición inicial, la huella del primer paso con la pierna izquierda y la huella de la pierna izquierda que coincide con el comienzo del retraso de la jabalina. Por las últimas huellas de las piernas, se determina el lugar del arco que limita los lanzamientos. Midiendo la distancia entre las marcas se puede determinar la longitud de la carrera de impulso y determinar el lugar para la línea de control para el retraso de la jabalina hacia atrás.

Posteriormente, la longitud de la carrera de impulso y los lugares para las líneas de control pueden variar en dependencia de la velocidad de la carrera y de la elevación del nivel de entrenamiento.

Tarea 4.

Perfeccionamiento de los elementos de la técnica del lanzamiento de la jabalina, su individualización, fortalecimiento de los hábitos correctos del lanzamiento en diferentes condiciones.

Medios:

1. Lanzamiento de la jabalina (de pelotas) con 3-5 pasos de carrera de impulso.
2. Lanzamiento de la jabalina con carrera de impulso completa en diferentes direcciones con relación al viento.
3. Lanzamiento de la jabalina a plena fuerza observando las reglas de las competencias y participación en ellas.

Indicaciones metodológicas.

Después de dominar el esquema fundamental del lanzamiento de la jabalina con carrera de impulso se precisa el ritmo de los movimientos de los últimos pasos

(sobre todo el cruzado en combinación con el esfuerzo final), la forma de retraso de la jabalina, la longitud de la carrera de impulso y su velocidad óptima. Además, se presta atención al estudio del despegue activo con las piernas en el esfuerzo final y a la corrección de los errores en esta fase.

También es importante observar el ángulo correcto de salida de la jabalina sobre todo durante el lanzamiento de jabalinas planeadoras. El mejor momento para valorar el nivel de dominio de la técnica y la solidez de los hábitos en el lanzamiento es durante la participación en pruebas y competencias.

METODOLOGÍA DE LANZAMIENTO DE MARTILLO

a. posición inicial y agarre

El lanzador se encuentra de espalda al eje de lanzamiento con piernas separadas al ancho de los hombros y ligeramente flexionadas. Los brazos y el alambre extendidos, el asa del martillo se encuentra en su mano izquierda y la mano derecha sobre ésta, para lanzadores derechos. El martillo colocado al frente o atrás por el lado izquierdo o derecho según la comodidad del atleta.

- **agarre**

Se agarra el asa con la segunda falange de los dedos de la mano izquierda excluyendo el pulgar y la mano derecha abraza la izquierda. El lanzamiento de martillo consiste en que el deportista tenga fuerza en los brazos para poder lanzar la herramienta y alcanzar la meta propuesta para poder ganar

Voleos preliminares

En la fase de voleos, el lanzador busca darle velocidad al implemento a través de giros concéntricos realizados con el martillo. Estos giros tienen un punto bajo, que se encuentra más adelantado de la punta del pie derecho, y un punto alto, que se ubica arriba y detrás del lanzador, en oposición al punto bajo. Es importante que el lanzador conserve siempre su punto bajo, para evitar que el martillo se le adelante.

Los voleos que realizan los deportistas son por lo general específicos y pueden ser de dos en adelante. Se inician llevando el martillo al frente y a la izquierda con los brazos extendidos hasta la altura de los hombros.

El peso del cuerpo debe estar apoyado sobre ambas piernas ligeramente flexionadas. Estos voleos se hacen con los brazos y los pies apoyados.

Desde esta posición se inicia el giro del tronco y cadera hacia la derecha, llevando los brazos sobre la cabeza y delante de la cara, apoyando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Cuando los brazos se extienden, el tronco se encuentra vertical.

b. giros

El giro se realiza a partir del pivot. El giro se hace sobre la punta del pie izquierdo y el talón del derecho. Para el giro sobre el talón, la punta del pie izquierdo se eleva ligeramente y las piernas se encuentran levemente flexionadas. Se realizan de 3 a 4 giros desde el último voleo preliminar hasta el final. El deportista debe incrementar su velocidad de giro a giro.

Los giros se componen de dos fases:

- **fase bipodal**

La fase bipodal del giro comienza realizando una flexión mayor de las piernas. Los brazos se encuentran estirados en dirección al pie derecho. Se inicia un giro activo del pie derecho hasta que los brazos lleguen sobre la pierna izquierda, mientras el martillo se mueve hacia la izquierda y hacia arriba.

Se gira sobre el talón de la pierna izquierda acompañado por la acción del pie derecho hasta los 60° o 90°. El pie izquierdo continúa girando sobre el talón. El martillo en esta fase tiene el mayor descenso.

En esta fase el atleta deberá tener en cuenta los siguientes aspectos:

Adelantar el eje de las caderas antes de los hombros de 70° a 80°. Adelantar el eje de los pies debe mantener de 60° a 70° grados.

La fase de mayor velocidad se alcanza en algunos momentos de los doble apoyos, cuando el eje de los hombros y las caderas están en su máxima torsión.

Adelantar el eje de las caderas antes de los hombros de La fase de mayor velocidad se alcanza en algunos 70° a 80°. momentos de los doble apoyos, cuando el eje de los hombros y las caderas están en su máxima torsión.

Adelantar el eje de los pies debe mantener de 60° a 70° grados.

- **fase unipodal**

Comienza cuando el pie derecho abandona el piso, el pie izquierdo gira hacia los 180° y el martillo se dirige por su trayectoria hacia el punto más alto.

El pie derecho se levanta pasando muy cerca del tobillo de la pierna izquierda. Cuando el pie izquierdo haya llegado a los 180° y el martillo ha alcanzado su punto más alto, se gravita el peso del cuerpo sobre el borde externo del pie. El pie derecho se dirige activamente hacia el piso sobre los 270°, éste se apoya sobre el metatarso del pie. El pie izquierdo gira pasivamente, mientras el tronco se encuentra vertical con los brazos bien extendidos.

El eje de los hombros se encuentra entre los 240° y 270° y el martillo inicia su descenso hacia el punto más bajo. Aquí se comienza de nuevo la fase de doble apoyo, donde se ha de actuar activamente con tronco, brazos y piernas para acelerar el martillo al comenzar el siguiente giro. Se harán dos o tres giros en los cuales la mecánica del movimiento se repite hasta llegar al momento de la descarga o lanzamiento.

c. final

Se inicia cuando se termina la fase unipodal del tercer o cuarto giro. Se arrastra el martillo con piernas, cadera y tronco hasta que el martillo haya llegado al punto más bajo en medio del apoyo de los pies.

Luego se hace una extensión de las piernas con un halón activo de espalda hacia atrás y hacia arriba. Se llevan los brazos extendidos hasta la horizontal de forma paralela al piso.

El pie de la pierna izquierda gira en dirección del lanzamiento. En el momento de liberar el martillo, la cabeza se encuentra ligeramente hacia atrás de los hombros y los brazos extendidos a la altura del hombro.

Al terminar la acción, el tronco y la cabeza vuelven a la posición vertical, estando ésta más atrás de los hombros; mientras los brazos se llevan arriba de la cabeza.

d. recuperación

Al momento de lanzar, el deportista acumula mucha aceleración por lo que después de haber lanzado experimenta un desequilibrio que lo impulsa hacia

adelante. Para contrarrestar esto el deportista debe hacer cambio de pie y descender el centro de gravedad. Así logrará permanecer dentro del círculo.

Las angulaciones descritas en todas las fases dependen siempre de las condiciones particulares de cada deportista, en ello influye el peso, la estatura y la envergadura de cada lanzador.

2.4. MARCO CONCEPTUAL

a. ATLETISMO:

El atletismo deporte de nacimiento tan natural como la humanidad, ya que nació, justamente por la necesidad propia del hombre para subsistir. Ya que este tuvo que sortear una serie de peripecias para escapar de sus enemigos sean estas fieras o sus mismos congéneres. El lanzar, correr y saltar fue de un comienzo de necesidad vital, hasta que poco a poco el hombre lo fue transformando en armas de caza, pesca, defensa y empleándolas después para el ataque. Estas actividades, poco a poco se fueron transformando en pruebas de gran habilidad y destreza motora del ser humano, que poco a poco las transformo en competitivas, por tal razón en querer reconocer quien el mejor en estas pruebas fue que comenzó los grandes juegos a nivel de todas las culturas del mundo, y hoy en día después de más de un millar de años en que se dejaron de realizar, se pusieron en actividad nuevamente con el conocido nombre de las olimpiadas modernas, donde resaltan las pruebas atléticas de pista (carreras) y campo (lanzamientos y saltos).

El éxito en los deportes de pista y campo implica una labor de promoción, tanto como de enseñanza. El mundo moderno ofrece muchos atractivos que se disputan al tiempo y la energía de nuestros atletas en potencia.

El primer contacto de una persona con las competencias de carreras, saltos y lanzamientos, suele darle la impresión de que se trabaja y se suda mucho, pero que se realiza con el mayor gusto, placer, valor y ética para dejar el nombre de su país, región y de su familia propia, muy en alto.

b. FORMA DIDACTICA DE LA METODOLOGÍA DE LOS LANZAMIENTOS

La forma didáctica en los lanzamientos atléticos, son parte de las enseñanzas que se dan en las sesiones de clases de educación física esta expresada por la manera como debe de dirigirse la clase, es decir cómo se ejerce el comando de la clase durante la lección, pero que gracias a las investigaciones sobre las pruebas atléticas los técnicos y entrenadores las han diversificado y perfeccionado, pero el sistema de trabajo es el mismo, Así tenemos:

1. **Comando indirecto.** Cuando el comando es delegado a un líder o líderes (técnico deportivo o entrenador) mientras que el profesor, técnico o entrenador se ocupa de las correcciones en la ejecución del ejercicio.
2. **Comando directo.** Se llama así cuando el profesor, técnico deportivo o entrenador, expone o demuestra el modelo y luego lo hace ejecutar a su comando sin que intervengan los alumnos u atletas en dicho comando.
3. **Auto comando.** Cuando, luego de presentado o expuesto el modelo el profesor, técnico o entrenador, ordena que se ponga en ejecución y son los mismos alumnos u atletas quienes, en voz alta marcan los tiempos en que se divide la ejecución. El profesor, técnico deportivo o entrenador se encarga de orientar, enfatizar o corregir los momentos más necesarios del modelo (momento crítico o acentuación del ritmo).

c. JUEGOS MOTORES:

También denominados juegos motrices, son los que permiten el ejercicio de los esquemas de acción y decisión motriz, de las habilidades y destrezas adquiridas, a la vez que el despliegue de las capacidades y necesidades orgánicas, perceptivas, simbólicas, expresivas, creativas, en las más diversas y cambiantes

Los juegos motores representan un puente de unión entre percepción pensamiento, acción y la filogénesis biológica y motriz del movimiento humano. Solo el juego es capaz de exaltar en su máxima expresión, la

intencionalidad del movimiento y el desplazamiento apoyado en lo condicional y lo motor de base. El juego es una palanca poderosa tanto de autoafirmación, en este caso de la motricidad, cuanto de socialización, dado que la declinación del egocentrismo infantil, se relaciona con la exploración lúdica de los procedimientos de negociación y acuerdo de reglas y de las conductas de operaciones y posiciones en los juegos. Se puede establecer, entonces, como objetivo del juego en la vida escolar infantil, la autoafirmación de las reglas, en la resolución de problemas con poco tiempo a favor, en la libertad que solo el movimiento intencional puede generar, construyendo un nivel de comunicación con el otro.

d. JUEGOS MOTORES ABIERTOS:

En estos juegos se igualan a la participación cognitivo-motriz que el sujeto debe generar situaciones, planificando el movimiento en un tiempo y un espacio libre y simple con o sin refugios. Los límites configuran una continencia global, pero no son determinantes para el desenvolvimiento en el juego. El marco reglamentario es independiente en cada jugador, pues tiene cierto nivel de interpretación subjetiva en cada uno, lo cual facilita su trasgresión..

e. JUEGOS MOTORES CERRADOS:

Juegos motores cerrados: En estos juegos se produce un espacio más complejo, por lo tanto la participación cognitivo-motriz se establece como diferencia y dependiente de cada niño en particular y de una serie de exigencias externas mayores. La planificación del movimiento es mucho más compleja, ya que se debe ajustar a una situación espacio temporal más variada, pues puede ser delimitado en forma simple con o sin refugios o bien ampliada con complejidad en la presencia de los mismos. El marco reglamentario de este tipo de juegos, establece un acondicionamiento en los desplazamientos y la velocidad de los mismos. Así esta capacidad física y su manifestación en la posibilidad de moverse se encuentra condicionada por la configuración preestablecida por el marco reglamentario y el espacio lúdico básico y social que contienen estos juegos.

f. JUEGOS MOTORES COMBINADOS.

Juegos motores combinados: estos juegos establecen situaciones que combinan exigentemente la dinámica intensa de los juegos, pues la participación cognitivo-motriz se ve multiplicada debido a una apertura lúdica profunda. Así ellos cooperan o se oponen, dentro de una delimitación compleja y variada exigiendo la manifestación coordinativa condicional con poco tiempo para actuar

g. LANZAMIENTOS.

El término lanzamiento, existe desde tiempos muy remotos, esto lo podemos observar en la existencia de gráficos, pinturas y otras formas de representaciones que existen en las diversas culturas del mundo, desde la aparición del ser humano, el hombre se vio obligado a lanzar una serie de objetos con la finalidad de salvar su vida o por la necesidad de alimentarse, es decir comenzó a cazar, pescar, etc. Claro está, que de manera bastante rudimentaria. Esto en la práctica, se comenzó a desarrollar hasta que hoy en nuestros días en que por acción de la investigación, y el desarrollo de la ciencia y la tecnología se va dando mejor forma y peso a los implementos como la bala, disco, jabalina y el martillo, esto se alcanza con el desenvolvimiento y auxilio de la física y aerodinámica, así mismo en función al estudio de la biomecánica se va mejorando y perfeccionando las diferentes técnicas de los lanzamientos de los implementos antes enunciados.

Por lo tanto, en conclusión se denomina con la palabra lanzamiento a la acción de lanzar o arrojar una cosa, un objeto, entre otros. De igual forma, hay que tener presente el término lanzamiento resulta ser un término ampliamente utilizado en diferentes actividades del desenvolvimiento humano, pero es en el deporte del atletismo, donde tiene su antigua y propia designación.

h. METODO:

Etimológicamente, deriva del origen lat. meta = a través más allá y hodos = camino que recorre. Implica proceder con un orden para alcanzar el fin previsto.

En un sentido real y actual se refiere a la manera en que el docente realiza la organización, conducción y evaluación del aprendizaje empleando los medios o recursos didácticos para el logro de los objetivos trazados.

i. **METODOLOGÍA:**

Metodología (del gr. métodos=método y logos=tratado); Es la ciencia del método. Conjunto de reglas que deben ser seguidas en el estudio de un arte o ciencia.

Deduciendo de su concepto etimológico, diremos que el concepto real de la metodología es la parte activa y práctica de la psicología cuya función es aplicar la enseñanza en forma fácil y eficaz poniendo en la práctica los conceptos leyes y principios de ésta.

j. **MODO.**

El modo en educación física es el dispositivo de clase adoptado de acuerdo a la naturaleza de la ejercitación, de la cantidad de material didáctico disponible, la infraestructura deportiva, al lugar o escenario de la clase, etc. El modo se diferenciará por la cantidad de alumnos que participan en cada oportunidad y así distinguimos:

1. **Modo Individual.** En este el profesor se ocupa de cada alumno a su turno. Durante la lección de Educación Física se le emplea cuando la naturaleza de los ejercicios, por su riesgo o dificultad hace obligado el cuidado y ayuda por parte del profesor.
2. **Modo Mutuo.** Guy Palmade lo considera dentro de los modos que puede adoptar la clase "Cuando los alumnos se instruyen unos a los otros" y tiene aplicación dentro de la clase de educación física cuando los alumnos trabajan en parejas, donde uno es el ejecutante y el otro el asistente, Pero presenta el inconveniente de prestarse un poco al desorden, lo que limita su aplicación en la clase en la que existe un alto grado de responsabilidad.

3. **Modo por grupos.** Cuando la participación se reduce a un determinado grupo de alumnos, en función de lo que se realiza Ejm. Práctica de un deporte o juego donde el número de participantes es limitado. No olvidar que cada grupo debe tener su trabajo (turno).
4. **Modo Mixto.** Es la combinación de dos o más modalidades de trabajo antes expuestas. Eje: Grupos que trabajan simultáneamente, Grupos donde sus componentes trabajan de modo individual, Etc.

2.5. VARIABLES DE ESTUDIO

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Los juegos motores

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Metodología de los lanzamientos atléticos.

2.5.3. VARIABLES INTERVINIENTES

- Edad.
- Sexo.
- Factor socio económico.
- Preparación Teórica - Práctica del profesor.
- Infraestructura.
- Materiales de Trabajo.

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
VARIABLE INDEPENDIENTE Los juegos motores	juegos motores aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos	Concepto Coordinación motriz	Alumnos del 5to. Grado de Secundaria en un total de 56 con 16 ítems.	Encuesta Observación;
VARIABLE DEPENDIENTE Metodología de los lanzamientos atléticos.	la influencia de los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos	Eficiencia motriz	Profesores con 3 participantes y 16 ítems.	
	Cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos	Eficiencia de juegos motores capacitaciones		
		Metodología		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se da bajo el tipo de trabajo Sustantivo - Aplicado, porque ante el problema que se presenta de la relación de los juegos motores con la metodología de los lanzamientos atléticos, se utilizarán test de juegos para la aptitud física y deportiva, a los estudiantes, para el diagnóstico del problema y caracterizar a los mencionados juegos y su pertinencia en los diferentes pruebas de lanzamientos atléticos.

3.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel que le corresponde al presente trabajo es el Descriptivo explicativo porque después de describir el problema existente explicamos las causas y se darán las recomendaciones como posible solución a la misma.

3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo responde al diseño descriptivo causal simple:

Correspondiéndole el siguiente gráfico:

Y -----> X

Donde:

Y = variable independiente, Los juegos motores, han de provocar cambios en

X = variable dependiente, metodología de los lanzamientos atléticos.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

3.4.1. POBLACION

La población está determinada por los 22 señores profesores de secundaria y 326 estudiantes de la Institución Educativa Mixta Daniel

Alcides Carrión del distrito de Chamaca en la provincia de Chumbivilcas de la Región Cusco.

Tabla 1

Tabla de población de profesores y alumnos

POBLACION	F	M	Fi	%
PROFESORES	09	13	22	06,32
ALUMNOS	167	159	326	93,68
TOTALES	176	172	348	100.00

3.4.2. MUESTRA

La muestra está tomada de manera dirigida, contando con dos profesores de la especialidad de educación física, de la misma manera con 50 estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Mixta Daniel Alcides Carrión del distrito de Chamaca en la provincia de Chumbivilcas de la Región Cusco.

Tabla 2

Tabla muestra de profesores y alumnos

POBLACION	F	M	Fi	%
PROFESORES	00	02	02	03,85
ALUMNOS	23	27	50	96,15
TOTALES	23	29	52	100.00

3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Los datos que se presentan en este trabajo de investigación se han obtenido en documentos de la Institución Educativa.

- La Encuesta; se aplicara dos cuestionarios (Alumnos, Profesores). A los Alumnos del 5to. Grado de Secundaria en un total de 56 con 16 items. A

los Profesores con 3 participantes y 16 ítems. Con el propósito de recoger información acerca del problema, objeto de estudio.

- La Observación; necesaria para nuestro Trabajo de Investigación, utilizándose en forma (directa e indirecta). Y por ser la institución educativa de la Escuela Profesional de Educación, se nos brindará mayor oportunidad, para encontrar los datos del estudio a realizar.

- Así mismo dos test de aptitud física y cualidades atléticas

Los Test de aptitud física y de habilidad deportiva, para conocer las condiciones físicas de los estudiantes de secundaria y el dominio y destreza que tienen en los juegos para su aplicación en los lanzamientos atléticos.

3.6. TECNICAS DE PROCEDIMIENTO ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

Para el procesamiento de datos empleamos el tratamiento estadístico. Tabulamos las encuestas, y los tests tomados y una vez obtenido los resultados los procesamos en cuadros estadísticos y luego serán interpretados los resultados obtenidos.

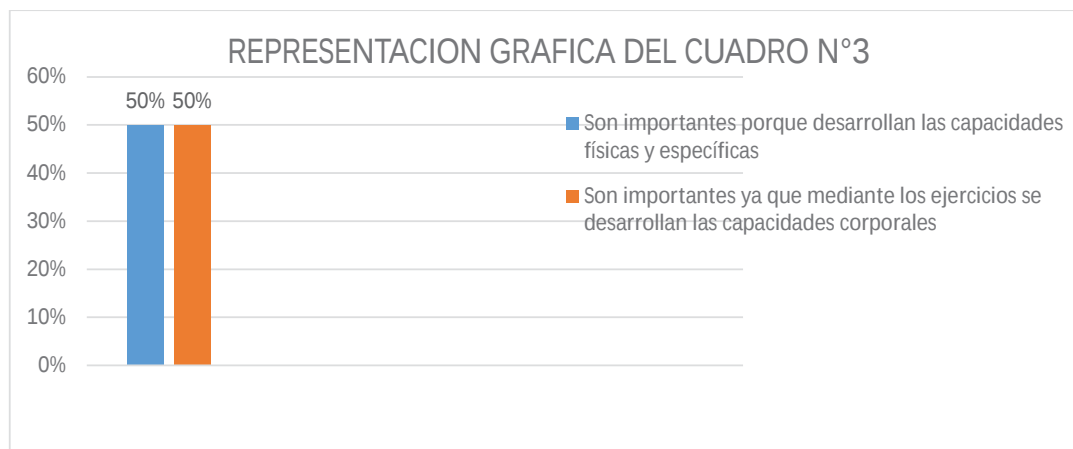
CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

.4.1. ENCUESTA A PROFESORES

Tabla 03*Opinión que merecen los juegos motores*

CATEGORÍA	Fi	%
- Son importantes porque desarrollan las capacidades físicas y específicas	01	50,00
- Son importantes ya que mediante los ejercicios se desarrollan las capacidades corporales.	01	50,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Podemos observar que el 50% de los profesores encuestados, opinan que los juegos motores son importantes porque desarrollan las capacidades físicas y específicas y mientras un 50% que los juegos motores son importantes ya que mediante los ejercicios se desarrollan las capacidades corporales.

Tabla 04

Al aplicar los juegos motores, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud en los estudiantes

CATEGORÍA	Fi	%
A. Disciplina	00	00.00
B. Responsabilidad	00	00.00
C. Integración	00	00.00
D. Socialización.	00	00.00
E. Creatividad	02	100,00
F. Aprendizaje	00	00.00
G. Todas	00	00.00
H. Otra	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

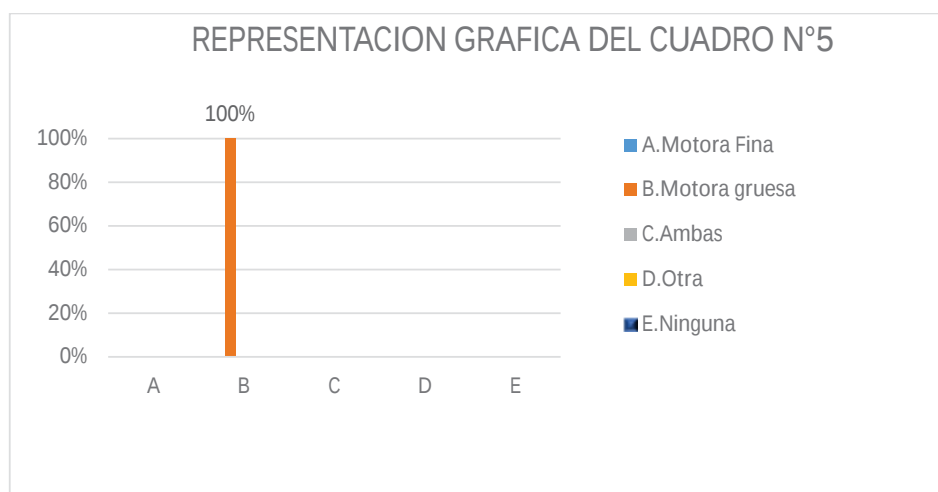
En este cuadro observamos que el 100% de los profesores encuestados buscan desarrollar una actitud en los estudiantes que es la creatividad.

Tabla 05

Al enseñar y llevar a la práctica los juegos motores para mejorar la técnica de los lanzamientos. Desarrollar en especial en sus alumnos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Motora Fina	00	00.00
B. Motora Gruesa.	02	100.00
C. Ambas.	00	00.00
D. Otra.	00	00.00
E. Ninguna	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

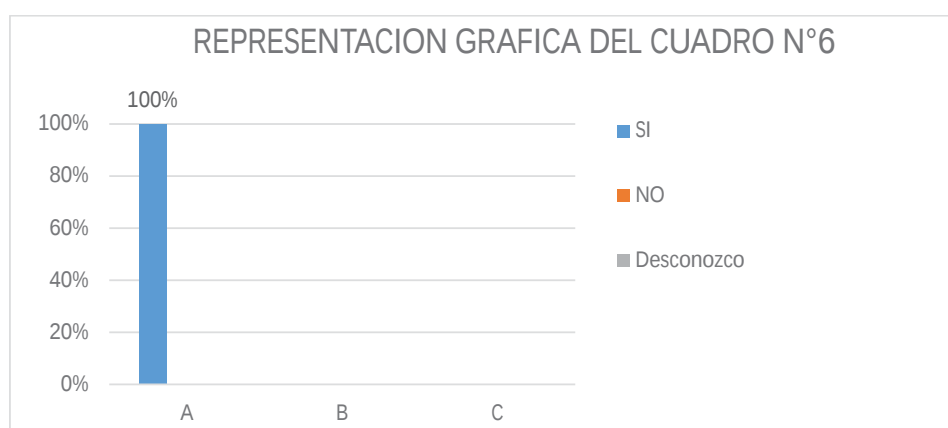
En el interrogativo ¿al enseñar y llevar a la práctica los juegos motores para mejorar la técnica de los lanzamientos. Qué área motriz, busca usted, desarrollar en especial en sus alumnos?, observamos que el 100% de los profesores buscan desarrollar en sus alumnos el área motriz la motora gruesa.

Tabla 06

Existe relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de la institución educativa

CATEGORÍA	Fi	%
A. Sí	02	100.00
B. No.	00	00.00
C. Desconozco.	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

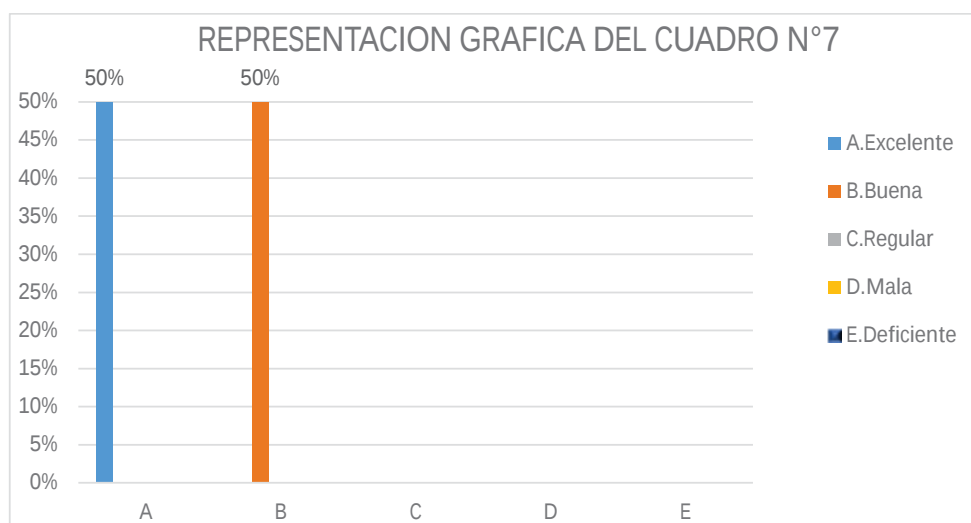
En el interrogativo ¿considera usted que existe relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de la institución educativa?, podemos observar que el 100% de los profesores encuestado consideran que si existe una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos en sus alumnos en su institución educativa.

Tabla 07

Nivel de relación, supone que exista, entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	01	50,00
B. Buena.	01	50,00
C. Regular	00	00.00
D. Mala.	00	00.00
E. Deficiente	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

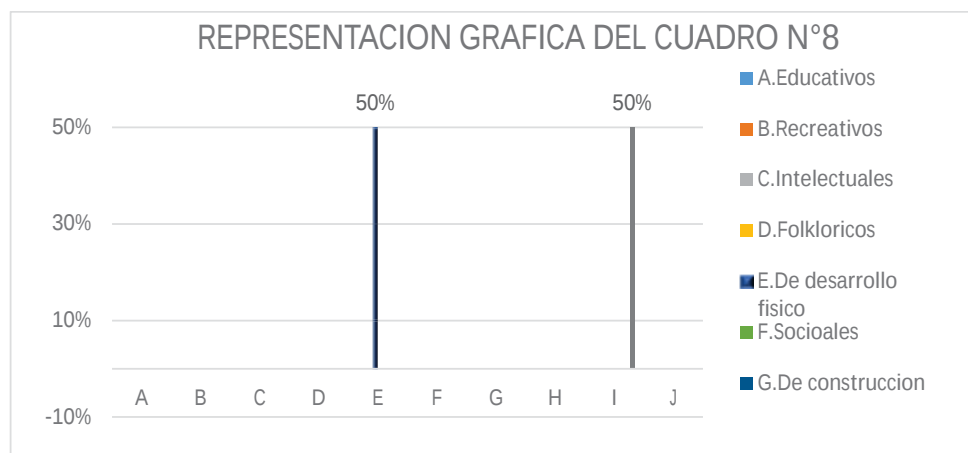
Podemos observar que el 50% de los profesores encuestados dan a conocer que su nivel de relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos son excelentes y mientras un 50% opinan que su nivel de relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos es buena.

Tabla N° 08

Juegos motores, que sean los adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Educativos	01	00,00
B. Recreativos	00	00.00
C. Intelectuales	00	00.00
D. Folklóricos	00	00.00
E. De desarrollo físico	01	50,00
F. Sociales	00	00.00
G. De construcción	00	00.00
H. Sensoriales	00	00.00
I. Todos	01	50,00
J. Otros	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

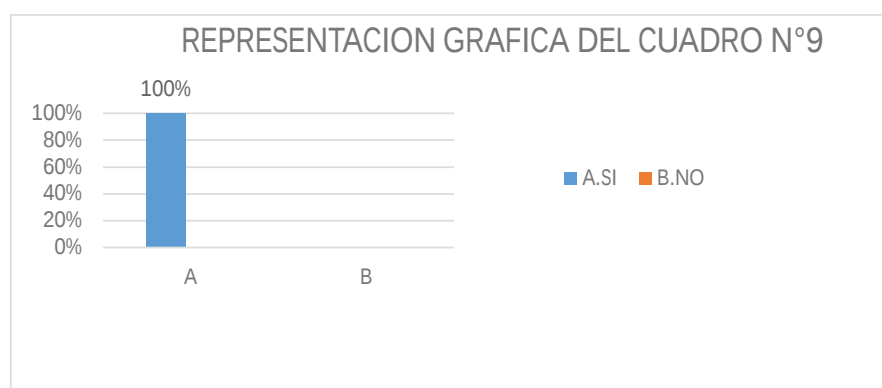
El 50% de profesores encuestados nos dan a conocer que el desarrollo físico sean los adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes y mientras un 50% de los profesores opinan que todos son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes

Tabla N° 09

Es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar mejores resultados en el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	02	100.00
B. No	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

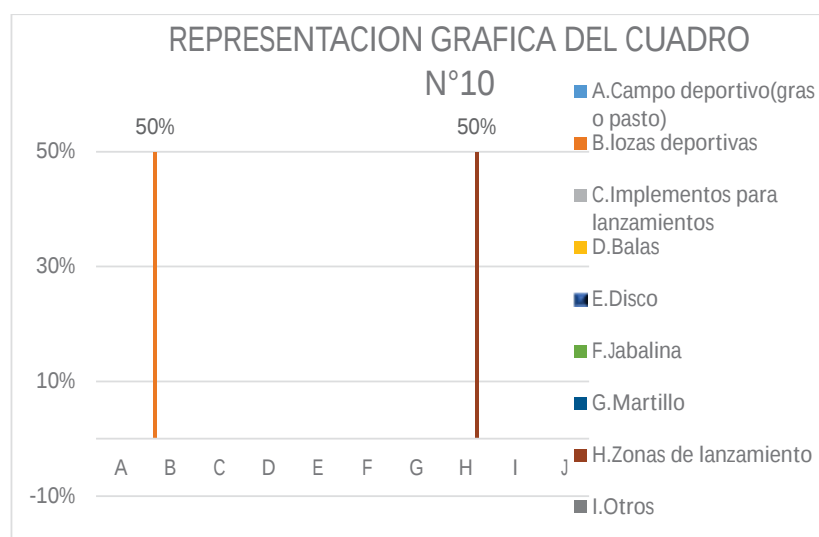
En el interrogativo ¿cree ud. que es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar mejores resultados en el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus alumnos?, podemos observar que el 100% de los profesores encuestado consideran que si es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar mejores resultados en el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus alumnos.

Tabla 10

Infraestructura y materiales cuenta la institución educativa para desarrollar los juegos motores

CATEGORÍA	fi	%
A. Campos deportivos (gras o pasto)	00	00,00
B. Lozas deportivas	01	50,00
C. Implementos para lanzamientos	00	00.00
D. Balas	00	00.00
E. Discos	00	00,00
F. Jabalinas	00	00.00
G. Martillo	00	00,00
H. Zonas de lanzamiento	01	50,00
I. otros	00	00,00
J. Ninguno	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

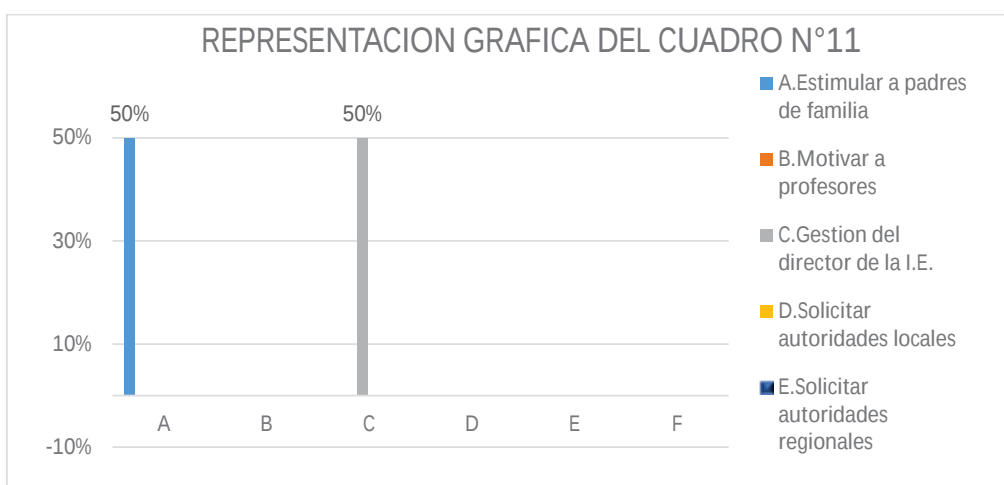
El 50% de los profesores encuestados nos dan entender que en su Institución Educativa cuentan con lozas deportivas y mientras un 50% de los profesores nos dan a entender que en su Institución Educativa cuenta con zonas de lanzamientos.

Tabla 11

De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos, se requiere:

CATEGORÍA	Fi	%
A. Estimular a padres de familia	01	50,00
B. Motivar a los profesores	00	00.00
C. Gestión del Director de la Institución educativa	01	50,00
D. Solicitar a las autoridades locales	00	00,00
E. Solicitar a la autoridad regional	00	00,00
F. Otro	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

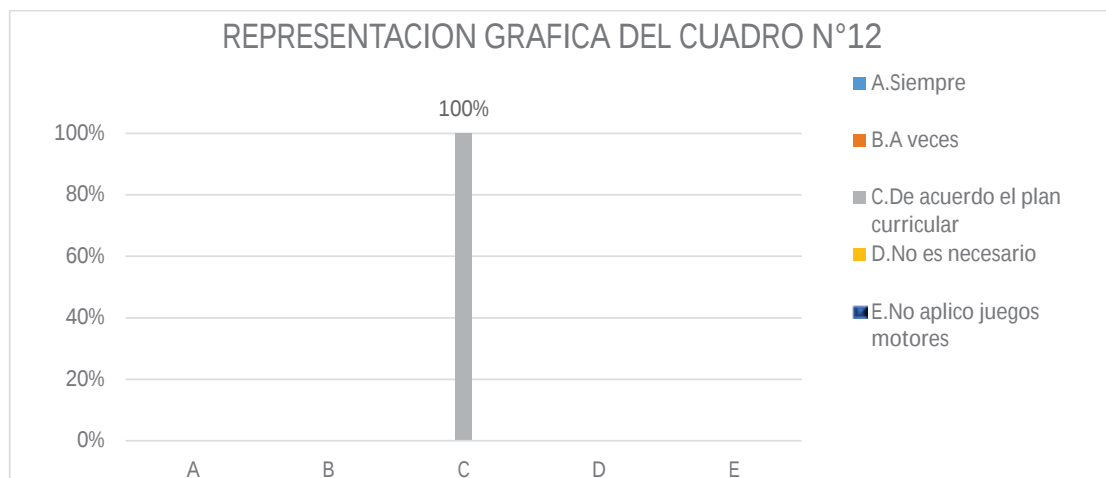
Podemos observar que el 50% de los profesores encuestados nos dan entender requieren estimular a los padres de familias para contar con la infraestructura y los materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos y mientras un 50% de los profesores opinan que deben gestionar al Director de la Institución educativa para contar con la infraestructura y los materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos.

Tabla 12

Frecuencia utilizada los juegos motores para la práctica de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Siempre	01	00.00
B. A veces	00	00.00
C. De acuerdo al plan curricular	02	100,00
D. No es necesario	00	00,00
E. No aplico juegos motores	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

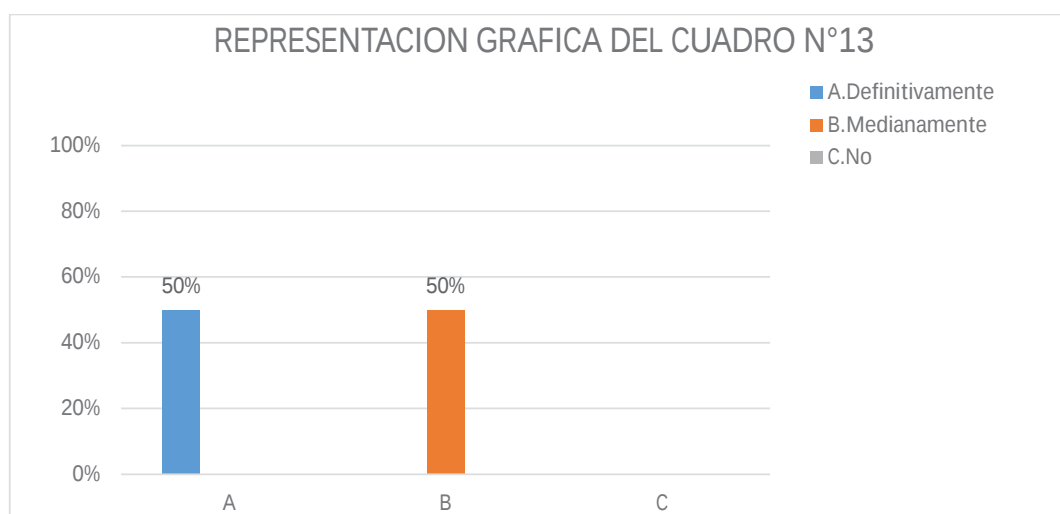
En el interrogativo ¿con qué frecuencia utiliza los juegos motores para la práctica de los lanzamientos atléticos?, podemos observar que el 100% de los profesores encuestado utilizan de acuerdo al plan curricular.

Tabla 13

La existencia de relación entre los juegos motores y el aprendizaje

CATEGORÍA	Fi	%
A. Definitivamente	01	50,00
B. Medianamente.	01	50,00
C. No	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

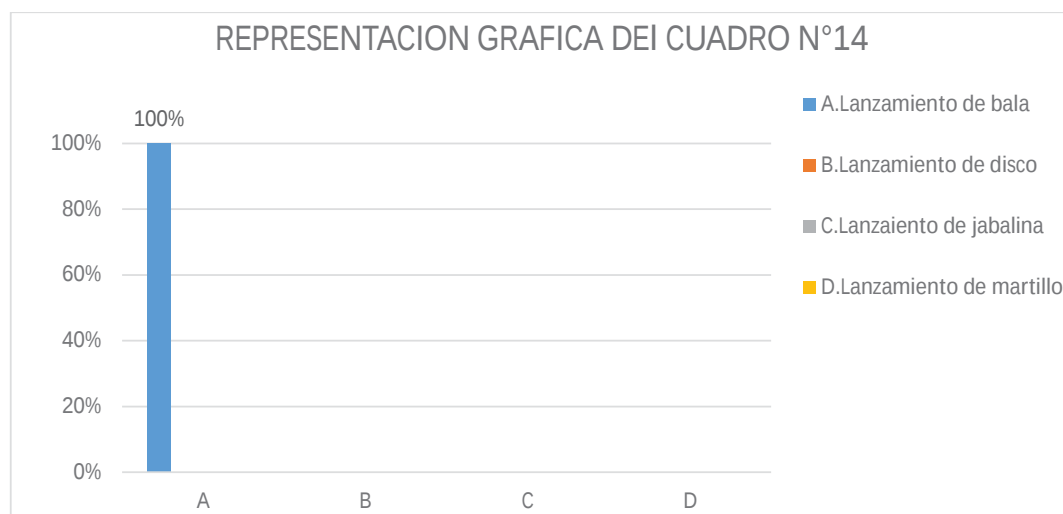
El 50% de los profesores encuestados nos dan entender que definitivamente existe una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos, para beneficio de sus alumnos y un 50% de los profesores creen que medianamente existe una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos, para beneficio de sus alumnos.

Tabla 14

Lanzamientos atléticos que prefieren práctica los estudiantes

CATEGORÍA	Fi	%
A. Lanzamiento de Bala	02	100,00
B. Lanzamiento de Disco	00	00,00
C. Lanzamiento de Jabalina	00	00,00
D. Lanzamiento de Martillo	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

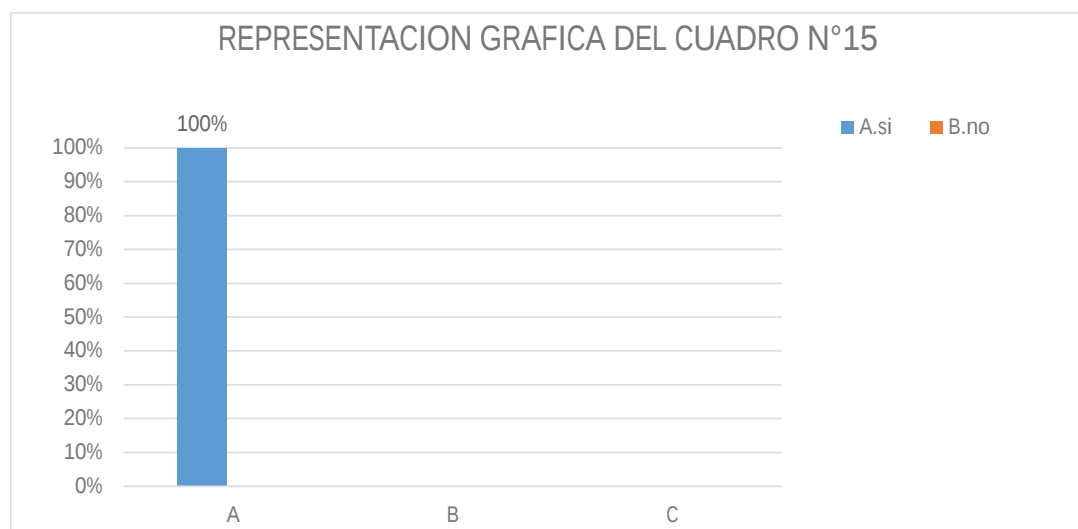
En el interrogativo ¿qué lanzamientos atléticos prefieren practicar sus estudiantes?, podemos observar que el 100% de los profesores encuestado nos dan a entender que a sus alumnos prefieren practicar lanzamiento de bala.

Tabla 15

Los estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de sus juegos motores

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	02	100,00
B. No	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

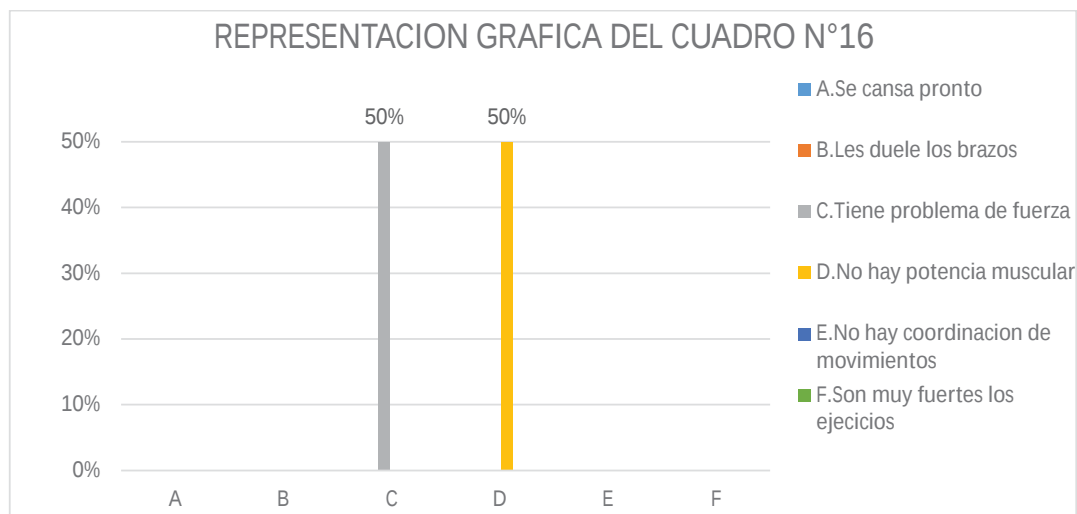
Observamos que el 100% de los profesores nos dan conocer, que sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de sus juegos motores.

Tabla 16

Problemas que presentan sus estudiantes en la práctica de los lanzamientos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Se cansan pronto	00	00,00
B. Les duelen los brazos.	00	00,00
C. Tienen problemas de fuerza	01	50,00
D. No hay potencia muscular	01	50,00
E. No coordinan sus movimientos	00	00,00
F. Son muy fuertes los ejercicios	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

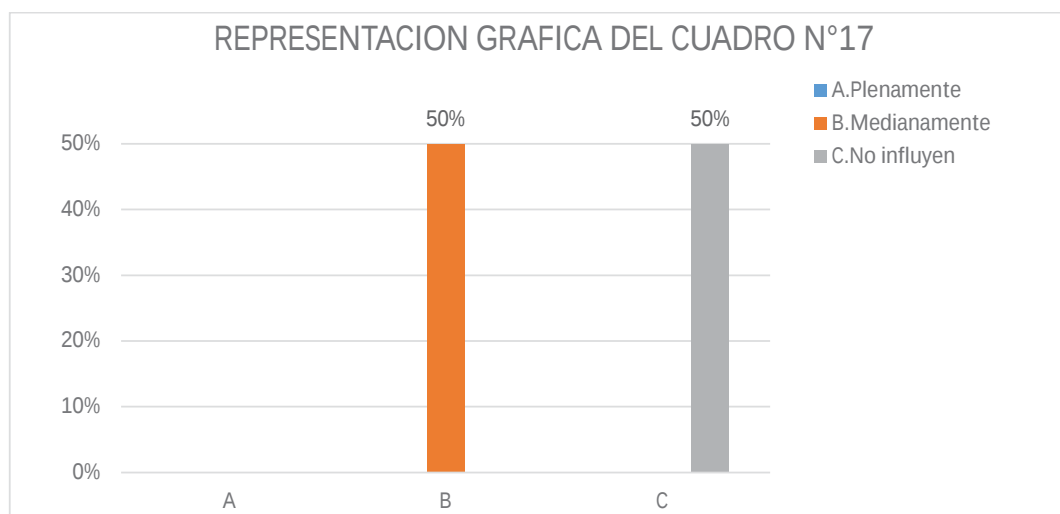
En el interrogativo ¿qué problemas presentan sus estudiantes en la práctica de los lanzamientos?, podemos observar que el 50 % de los profesores nos dan conocer que sus estudiantes tienen problemas de fuerza y mientras un 50% opinan que sus estudiantes no hay potencia muscular.

Tabla 17

Los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de sus estudiantes

CATEGORÍA	Fi	%
A. Plenamente.	00	00,00
B. Medianamente.	01	50,00
C. No Influyen.	01	50,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

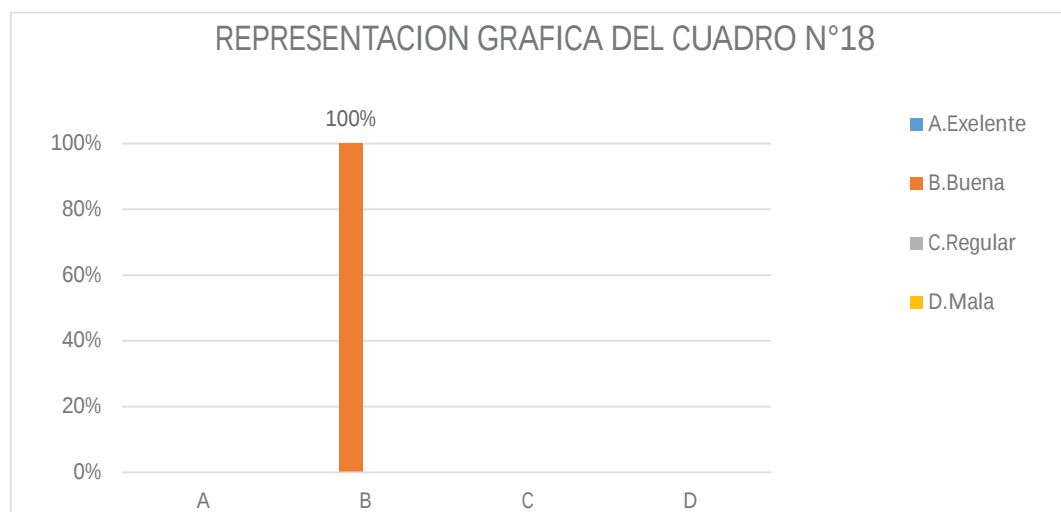
En el interrogativo ¿los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de sus estudiantes?, podemos observar que el 50 % de los profesores nos dan conocer que medianamente los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias y mientras un 50% de los profesores encuestados opinan que los juegos motores no influyen en el logro de mayores distancias.

Tabla 18

Nivel de influencia, en sus estudiantes de los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	00	00,00
B. Buena.	02	100,00
C. Regular.	00	00,00
D. Mala	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

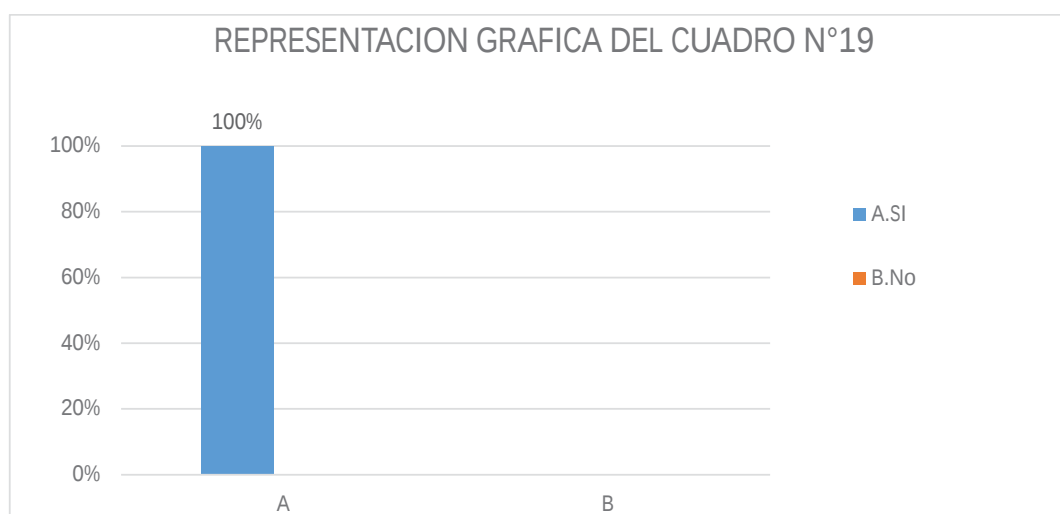
El 100 % de los profesores encuestados que el nivel de influencia es buena en sus estudiantes de los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos.

Tabla 19

Mejoramiento en la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes, con la utilización de los juegos motores

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	02	100,00
B. No	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

El 100 % de los profesores encuestado, observan mejoramiento en sus estudiantes en la metodología de los lanzamientos atléticos

Tabla 20

es importante la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	02	100.00
B. No	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

El 100% de los profesores encuestados, creen que es importante la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes

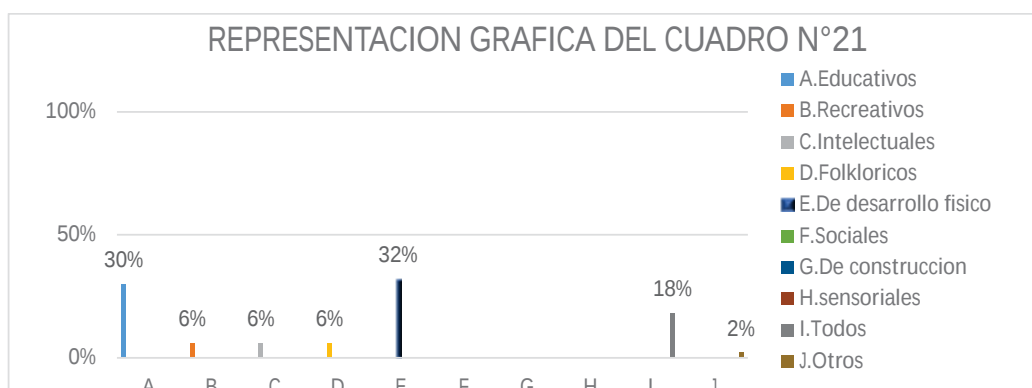
.4.2. Encuesta a estudiantes

Tabla 21

Juegos motores que prefieren practicar los estudiantes

CATEGORÍA	Fi	%
A. Educativos	15	30,00
B. Recreativos	03	06.00
C. Intelectuales	03	06.00
D. Folklóricos	03	06.00
E. De desarrollo físico	16	32,00
F. Sociales	00	00.00
G. De construcción	00	00.00
H. Sensoriales	00	00.00
I. Todos	09	18,00
J. Otros	01	02.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

El 32% de los estudiantes encuestados no dan a conocer que prefieren el desarrollo físico, un 30% de los estudiantes practican más los juegos educativos, otro 18% de los estudiantes practican otros juegos motores, el 06% de los estudiantes practican los juegos recreativos, otro 06% de los estudiantes

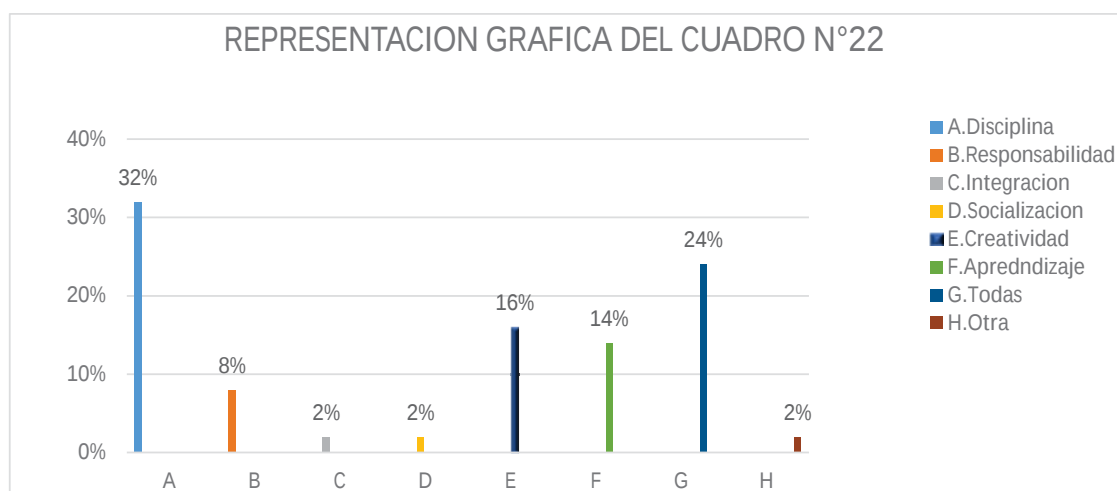
encuestados practican los juegos intelectuales, un 06% de los estudiantes practican los juegos folklóricos y mientras tanto el 02% de los estudiantes encuestados practican más otros juegos.

Tabla 22

Al aplicar los juegos motores, tu profesor en sus sesiones de educación física, lo busca desarrollar en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Disciplina	16	32,00
B. Responsabilidad	04	08.00
C. Integración	01	02.00
D. Socialización.	01	02.00
E. Creatividad	08	16,00
F. Aprendizajes	07	14.00
G. Todas	12	24.00
H. Otra	01	02.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

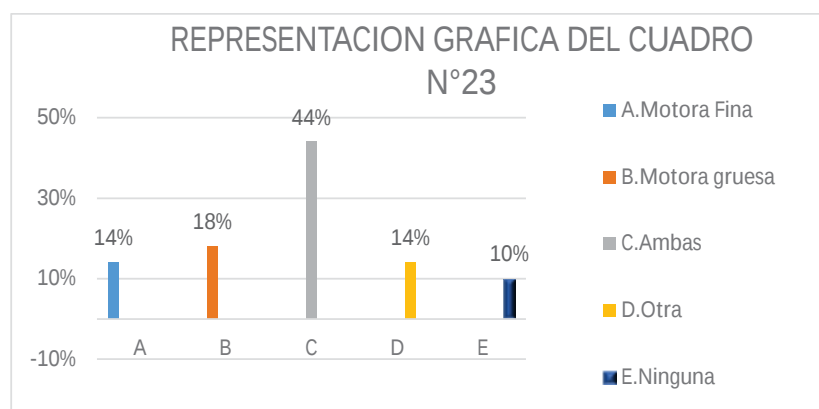
En este cuadro observamos que el 32% de los estudiantes encuestados opinan que al aplicar los juegos motores, su profesor en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros la disciplina, otro 24% de los estudiantes encuestados que al aplicar los juegos motores, su profesor en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros todas, un 16% de los estudiantes encuestados opinan que sus profesores al aplicar los juegos motores, en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros la creatividad, otro 14% de los estudiantes opinan que sus profesores al aplicar los juegos motores, en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros el aprendizaje, el 08% de los estudiantes encuestados nos dan a conocer que su profesor al aplicar los juegos motores, en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros la responsabilidad, un 02% de los estudiantes nos dan a conocer que su profesor al aplica los juegos motores busca desarrollar en sus compañeros la integración, otro 02% de los estudiantes encuestados nos dan a conocer que su profesor al aplicar los juegos motores, en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros la socialización y mientras el 02% de los estudiantes nos dan a conocer que su profesor al aplicar los juegos motores, en sus sesiones de Educación física, busca desarrollar en sus compañeros que son otras.

Tabla 23

Al desarrollar la práctica de los juegos motores, para mejorar la técnica de los lanzamientos. Área motriz que busca el profesor, desarrollar en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Motora Fina	07	14.00
B. Motora Gruesa.	09	18.00
C. Ambas.	22	44.00
D. Otra.	07	14.00
E. Ninguna	05	10.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

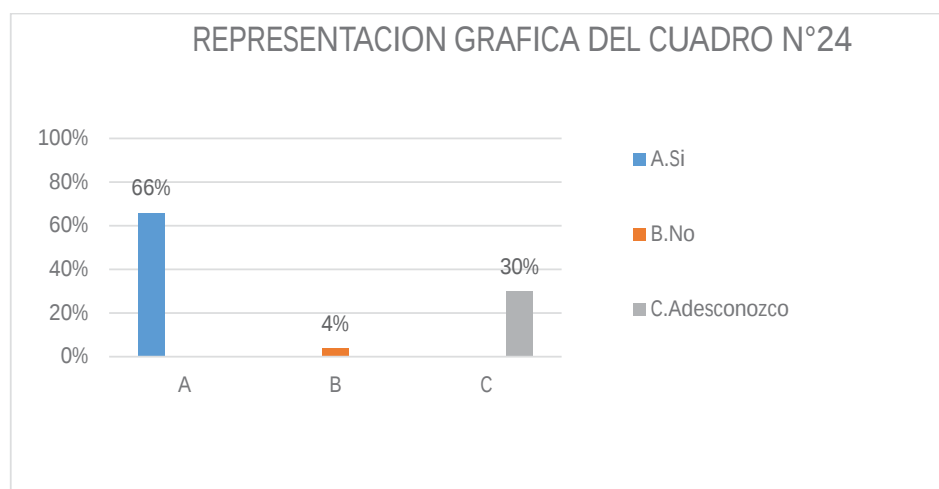
En el interrogativo ¿al desarrollar la práctica de los juegos motores, para mejorar la técnica de los lanzamientos. Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar en tus compañeros? Podemos observar que el 44% de los estudiantes nos dan conocer que ambas busca el profesor para desarrollar en sus compañeros, un 18% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor busca desarrollar la motriz motora gruesa, otro 14% de los profesores encuestados que sus profesores buscan desarrollar la motriz motora fina en sus compañeros, el 14% de los estudiantes nos dan conocer que su profesor busca desarrollar otros tipos de motriz en sus compañeros y mientras un 10% de los estudiantes nos dan conocer que su profesor que ninguna.

Tabla 24

Que hay relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos que practican tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Sí	33	66.00
B. No.	02	04.00
C. Desconozco.	15	30.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿tú crees, que hay relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos que practican tus compañeros?, podemos observar que el 66% de los estudiantes encuestado consideran que si existe una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos en sus compañeros, un 30% de los estudiantes desconocen que

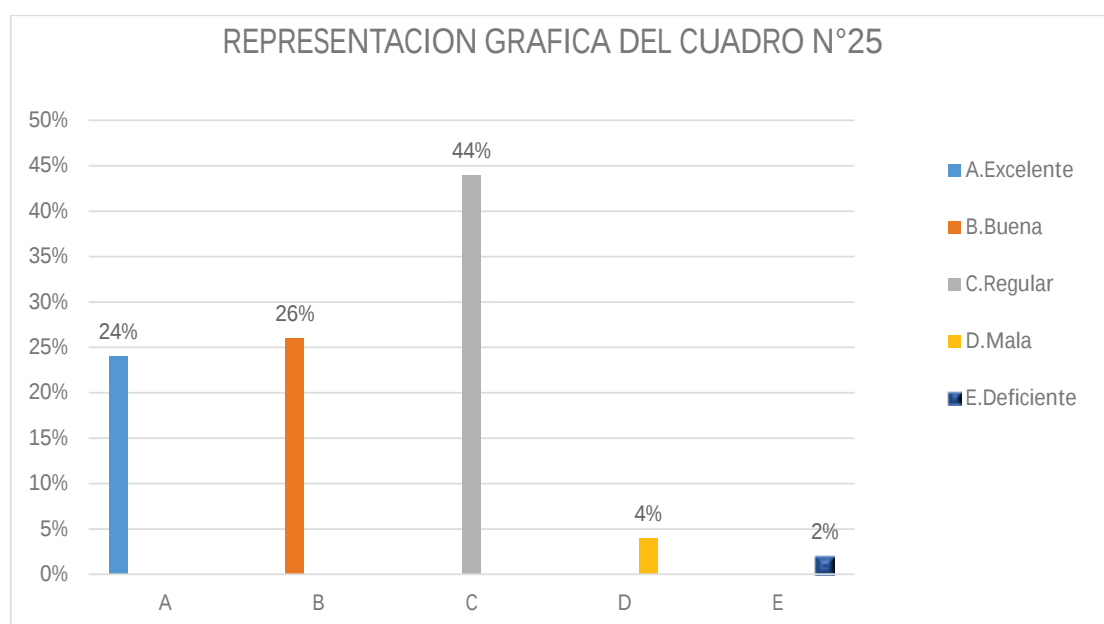
hay una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos en sus compañeros y otro 04% de los estudiantes encuestados consideran que no existe una relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos en sus compañeros.

Tabla 25

Nivel de relación, que hay entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos, que practican tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	12	24,00
B. Buena.	13	26,00
C. Regular	22	44.00
D. Mala.	02	04.00
E. Deficiente	01	02.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

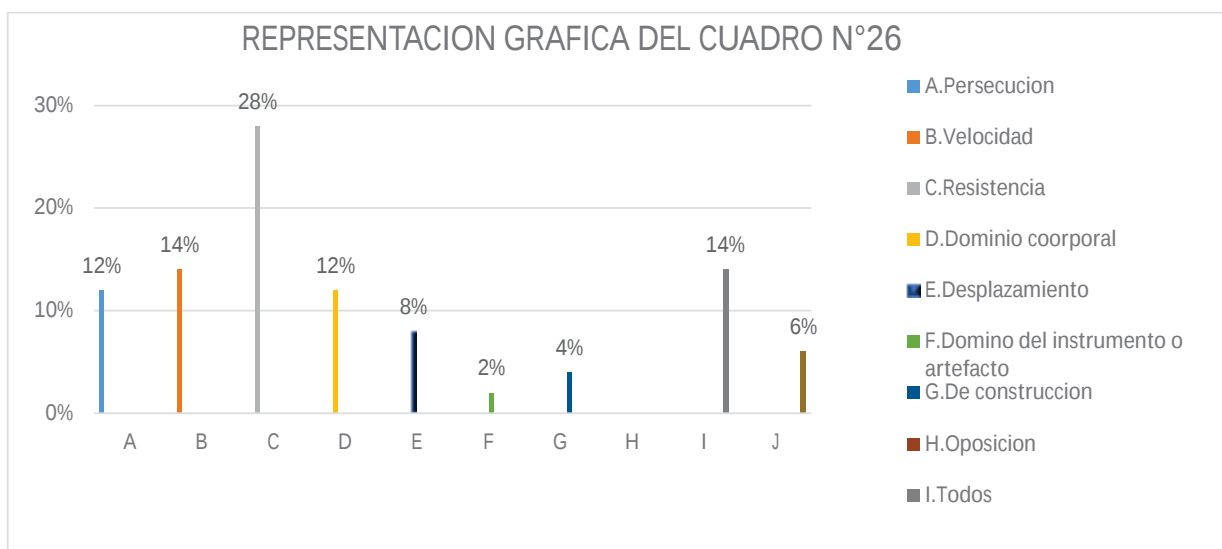
En el interrogativo ¿qué nivel de relación, crees que hay entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos, que practican tus compañeros?, observamos que el 44% de los estudiantes encuestados opinan que el nivel de relación es regular, un 26% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos que su nivel de relación es buena, otro 24% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos que su nivel de relación es excelente, el 04% de los estudiantes opinan que entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos que su nivel de relación es mala y por ultimo un 02% de los estudiantes encuestados nos a conocer que entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos que su nivel de relación es deficiente.

Tabla 26

Juegos motores, que sean adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos, en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Persecución	06	12,00
B. Velocidad	07	14,00
C. Resistencia	14	28,00
D. Dominio corporal	06	12,00
E. Desplazamiento	04	08,00
F. Dominio del instrumento o artefacto	01	02,00
G. De construcción	02	04,00
H. Oposición	00	00,00
I. Todos	07	14,00
J. Otros	03	06,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

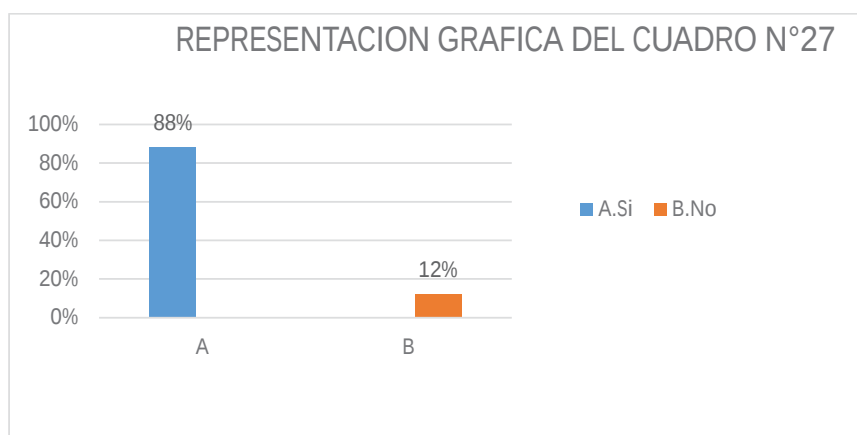
En este cuadro observamos que el 28% de los estudiantes encuestados creen que los juegos de resistencia son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, un 14% de los estudiantes opinan que juegos de velocidad son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, otro 14% de los estudiante nos dan conocer que todos los juegos son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, el 12% de los estudiantes encuestados opinan que los juegos de persecución son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, un 12% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que los juegos de dominio corporal son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, otro 08% de los estudiantes encuestados opinan que los juegos de desplazamiento son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, el 06% de los estudiante nos dan conocer que otros juegos son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, un 04 % de los estudiante encuestados opinan que los juegos de construcción son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros y otro 02% de los estudiantes encuestados opinan que los juegos de dominio del instrumento o artefacto son adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañero

Tabla 27

Es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	44	88.00
B. No	06	12.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

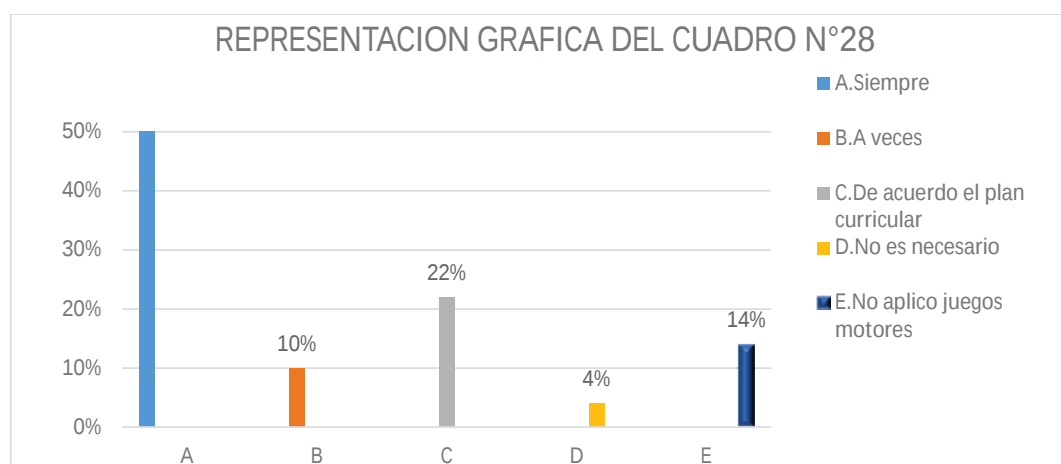
En el interrogativo ¿crees tú, que es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en tus compañeros?, podemos observar que el 88% de los estudiantes encuestado consideran que si es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros y otro 12% de los estudiantes encuestados consideran que no es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros.

Tabla 28

Frecuencia utilizada de los juegos motores, para la práctica de los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Siempre	25	50,00
B. A veces	05	10,00
C. De acuerdo al plan curricular	11	22,00
D. No es necesario	02	04,00
E. No aplico juegos motores	07	14,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

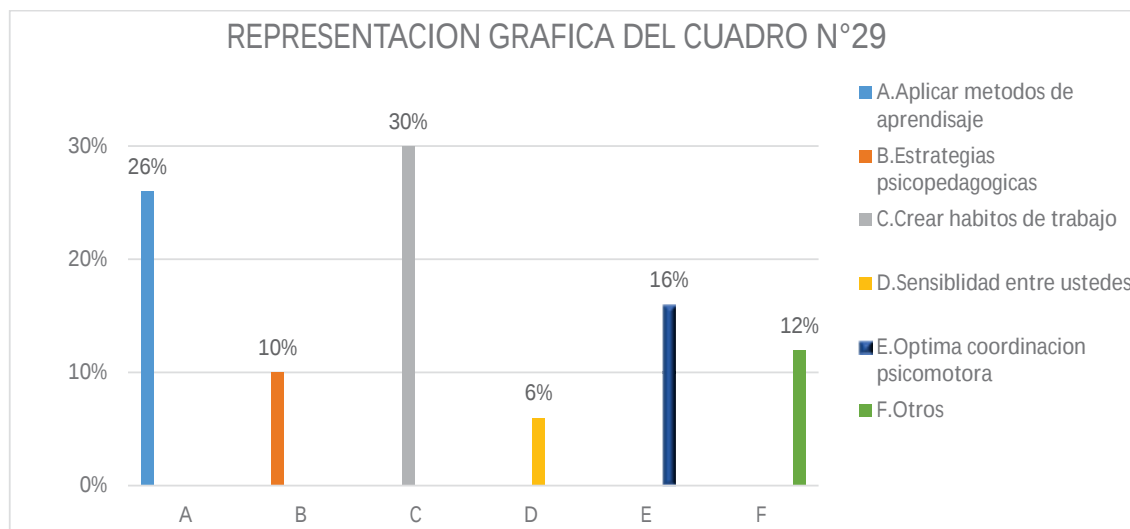
En este cuadro observamos que un 50% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor utiliza siempre los juegos motores para la práctica de lanzamiento atlético, el 22% de los estudiantes opinan que su profesor utiliza de acuerdo al plan curricular los juegos motores para la práctica de lanzamiento atlético, otro 14% de los estudiantes nos dan conocer que su profesor no aplico juegos motores, el 10% de los estudiantes nos dan a conocer que su profesor utiliza a veces los juegos motores para la práctica de lanzamiento atlético y mientras un 04% de los estudiantes encuestados que no es necesario que su profesor use los juegos motores.

Tabla 29

Lo que busca el profesor al utilizar los juegos motores en sus sesiones de aprendizaje

CATEGORÍA	fi	%
A. Aplicar métodos de aprendizaje	13	26,00
B. Estrategias psicopedagógicas	05	10,00
C. Crear hábitos de trabajo	15	30.00
D. Sensibilidad entre ustedes	03	06.00
E. Optima coordinación psicomotora	08	16,00
F. Otros	06	12.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En este cuadro observamos que el 30% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor busca crear hábitos de trabajo al utilizar los juegos motores en sus sesiones de aprendizaje, un 26% de los estudiantes encuestados piensan que su profesor aplica métodos de aprendizaje al utilizar los juegos

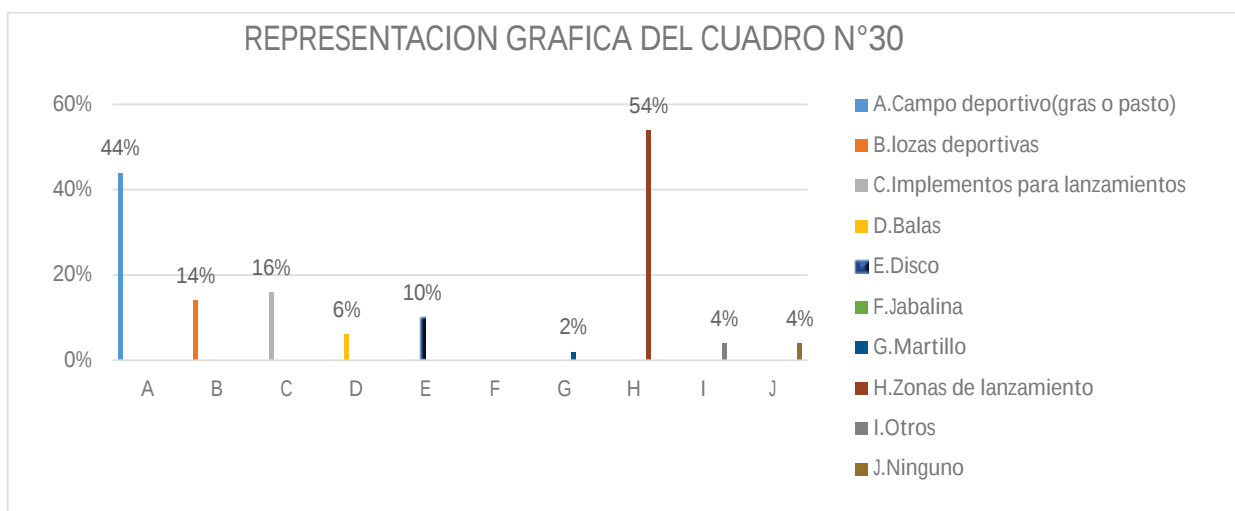
motores en sus sesiones de aprendizaje, otro 16% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor busca optima coordinación psicomotora al utilizar los juegos motores en sus sesiones de aprendizaje, el 12% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que son otros, un 10% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor busca estrategias psicopedagógicas al utilizar los juegos motores en sus sesiones de aprendizaje y mientras el 06% de los estudiantes encuestados piensan que su profesor busca sensibilidad entre ellos al utilizar los juegos motores en sus sesiones de aprendizaje.

Tabla 30

Infraestructura y materiales cuenta la institución educativa para desarrollar los juegos motores en la institución educativa

CATEGORÍA	fi	%
A. Campos deportivos (gras o pasto)	22	44,00
B. Lozas deportivas	07	14,00
C. Implementos para lanzamientos	06	16,00
D. Balas	03	06,00
E. Discos	05	10,00
F. Jabalinas	00	00,00
G. Martillo	01	02,00
H. Zonas de lanzamiento	02	54,00
I. otros	02	04,00
J. Ninguno	02	04,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación

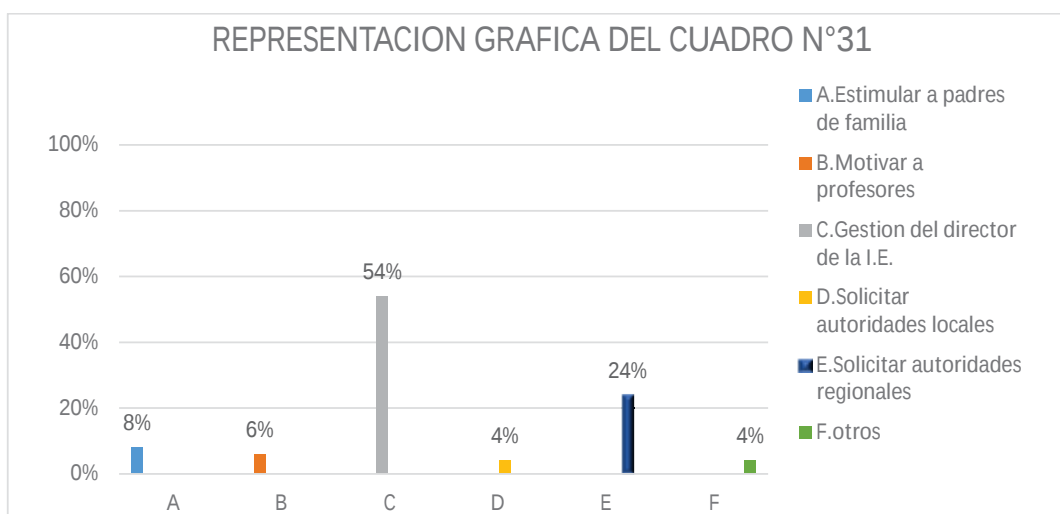
En el interrogativo ¿con qué infraestructura y materiales cuenta la institución educativa para desarrollar los juegos motores en la institución educativa?, podemos observar que el 54% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su Institución Educativa cuentan con las zonas de lanzamiento, un 44% de los estudiantes nos dan conocer que su Institución Educativa cuentan con los campos deportivos (gras o pasto), otro 16% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su Institución Educativa cuentan con los implementos para lanzamiento , el 14% de los estudiante nos dan conocer que su Institución Educativa cuentan con lozas deportivas, un 10% de los estudiante encuestados nos dan a conocer que su Institución Educativa cuentan con discos, otro 06% de los estudiantes encuestados nos dan a conocer que su Institución Educativa cuenta con balas, el 04% de los estudiantes nos dan conocer que su Institución Educativa cuentan con otros , un 04% de los estudiantes encuestados nos dan saber que su Institución Educativa no cuenta con ningún material o infraestructura y otro 02% de los estudiantes encuestados nos dan a entender que en su Institución Educativa cuentan con martillo.

Tabla 31

Lo que se debe de hacer, para obtener esta infraestructura y materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Qué los padres de familia compren	04	08,00
B. Que los profesores improvisen	03	06.00
C. Que gestione el Director de la Institución educativa	27	54,00
D. Pedir a las autoridades	02	04,00
E. Solicitar a la autoridad Regional	12	24,00
F. Otro	02	04.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿si no hay infraestructura y materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos, que se debe de hacer, para obtener estas necesidades?, podemos observar que el 54% de los estudiantes encuestados opinan que se debe gestionar al Director de la Institución Educativa para obtener la infraestructura y los materiales que falten en la Institución Educativa, un 24% de los estudiantes nos dan conocer que se deben solicitar a la autoridad Regional, otro 08% de los estudiantes encuestados opinan que los padres de familia deberían comprar los materiales que falten en la Institución

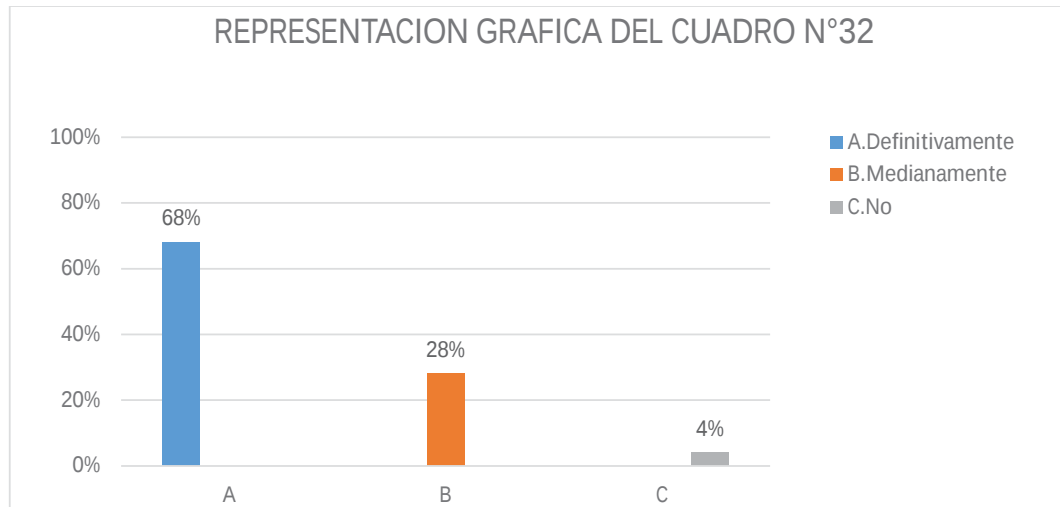
Educativa , el 06% de los profesores encuestados no dan conocer que los profesores improvisen, un 04% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que se tiene que pedir a las autoridades y otro 04% de los estudiantes encuestados deberían hacer otras actividades para obtener una infraestructura y los materiales correspondientes

Tabla 32

los juegos motores, para dominar la metodología de los lanzamientos atléticos, son en beneficio de tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Definitivamente	34	68,00
B. Medianamente.	14	28,00
C. No	02	04,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿crees que es los juegos motores, para dominar la metodología de los lanzamientos atléticos, en beneficio de tus compañeros?, podemos observar que el 68% de los estudiantes encuestados nos dan a conocer que definitivamente son los juegos motores, un 28% de los estudiantes

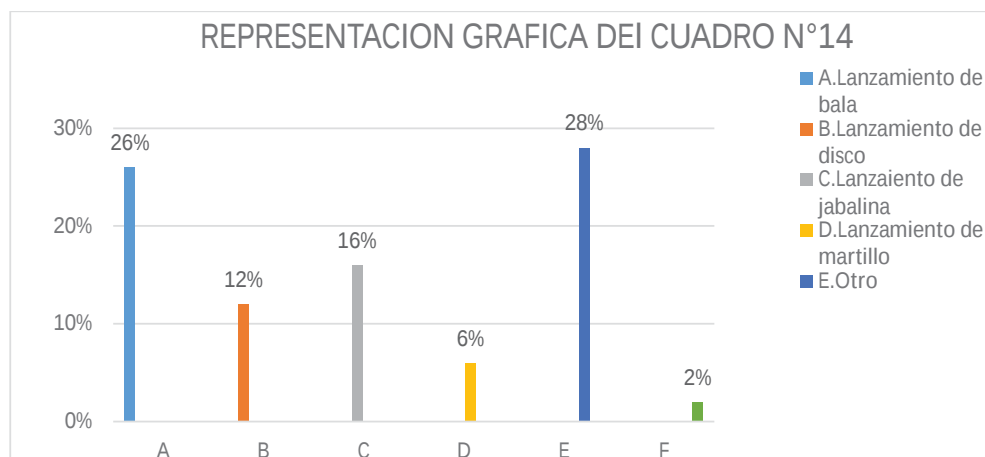
encuestados creen que medianamente son los juegos motores y otro 04% de los estudiantes encuestados opinan que no son los juegos motores.

Tabla 33

Lanzamientos atléticos prefieren práctica tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Lanzamiento de Bala	18	36,00
B. Lanzamiento de Disco	06	12,00
C. Lanzamiento de Jabalina	08	16,00
D. Lanzamiento de Martillo	03	06,00
E. Otro	14	28,00
F. Ninguno	01	02,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En este cuadro podemos observar que el 36% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que sus compañeros prefieren practicar el lanzamiento de bala, un 28% de los estudiantes nos dan conocer que a sus compañeros practican

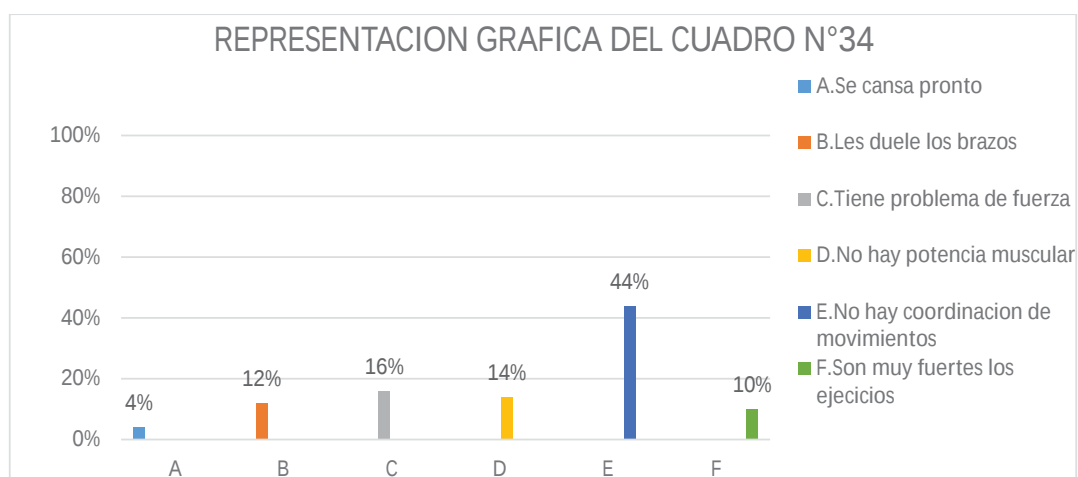
más otros deportes, otro 16% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que prefieren practicar el lanzamiento de jabalina, el 12% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que sus compañeros prefieren practicar el lanzamiento de disco, otro 08% de los estudiantes prefieren practicar el lanzamiento de martillo y por ultimo un 02% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que no prefieren ninguno.

Tabla 34

Problema que presentan tus compañeros en la práctica de los lanzamientos

CATEGORÍA	Fi	%
A. Se cansan pronto	02	04,00
B. Les duelen los brazos.	06	12,00
C. Tienen problemas de fuerza	08	16,00
D. No hay potencia muscular	07	14,00
E. No coordinan sus movimientos	22	44,00
F. Son muy fuertes los ejercicios	05	10,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

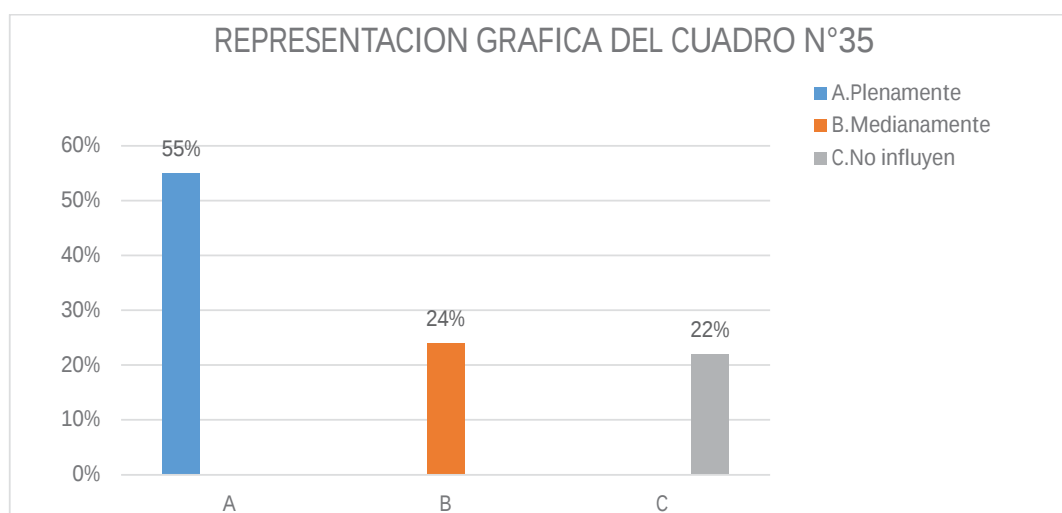
En el interrogativo ¿qué problema presentan tus compañeros en la práctica de los lanzamientos? Observamos que el 44% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que el problema que presentan sus compañeros es no coordinar sus movimientos, un 16% de los estudiantes nos dan conocer que el problema que presentan sus compañeros que son los problemas de fuerza, otro 14% de los estudiantes encuestados opinan que el problema que presentan sus compañeros que no tienen potencia muscular, el 12% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que el problema que presentan sus compañeros que le duelen los brazos , un 10% de los estudiantes encuestados nos dan conocer qué problema que presenta sus compañeros que son muy fuertes los ejercicios y por ultimo un 04% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que el problema que presenta sus compañeros son que se cansan pront

Tabla 35

Los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Plenamente.	27	54,00
B. Medianamente.	12	24,00
C. No Influyen.	11	22,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

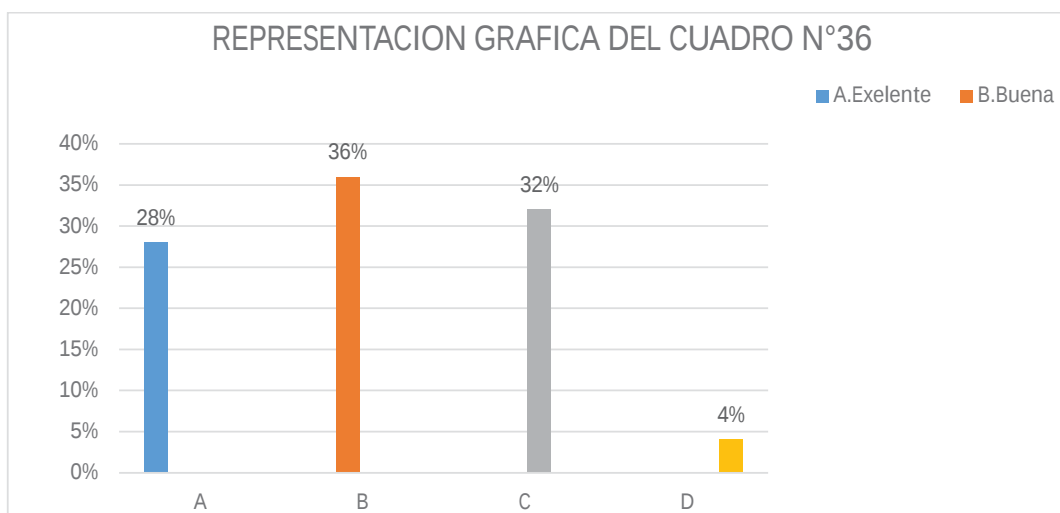
El 54% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que los juegos motores influyen plenamente en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de sus compañeros, otro 24% de los estudiantes encuestados opinan que los juegos motores influyen medianamente en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de sus compañeros y un 22% de los estudiantes opinan que los juegos motores no influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos de sus compañeros.

Tabla 36

Nivel de influencia de los juegos en la metodología de los lanzamientos atléticos, en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	14	28,00
B. Buena.	18	36,00
C. Regular.	16	32,00
D. Mala	02	04,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

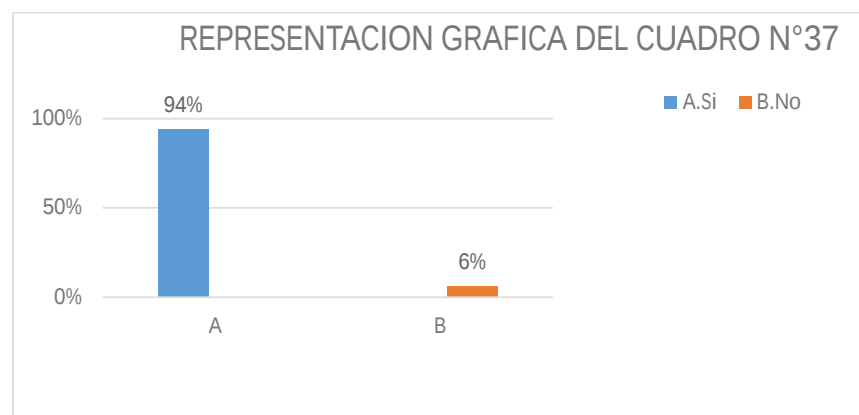
En este cuadro observamos que el 36% de los estudiantes encuestados opinan que en el nivel de influencia es buena de los juegos en la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, un 32% de los estudiantes nos dan conocer que en el nivel de influencia es regular de los juegos en la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros, otro 28% de los estudiantes encuestados que en el nivel de influencia es excelente de los juegos en la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros y mientras el 04% de los estudiantes opinan que en el nivel de influencia es mala

Tabla 37

Dominio en el mejoramiento de la metodología de los lanzamientos atléticos, en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	47	94,00
B. No	03	06,00
TOTALES	05	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

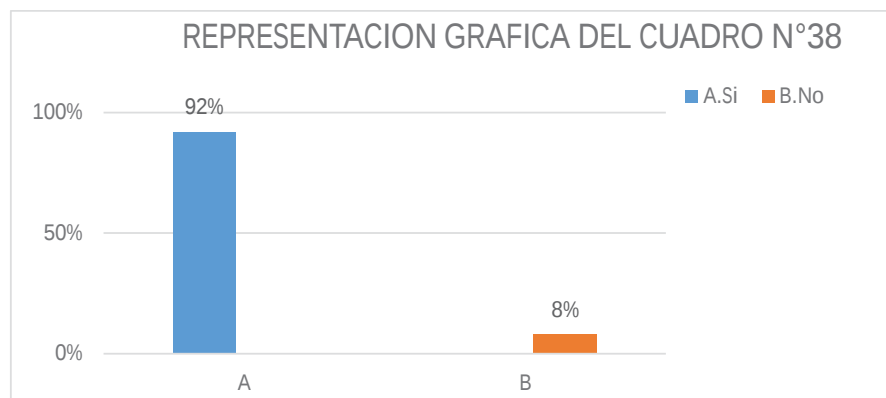
En el interrogativo ¿observas, que hay dominio en el mejoramiento de la metodología de los lanzamientos atléticos, en tus compañeros, con la práctica de los juegos motores?, podemos observar que el 94% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que si hay dominio en el mejoramiento de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros y otro 06% de los estudiantes opinan que no hay dominio en el mejoramiento de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus compañeros.

Tabla 38

Utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en tus compañeros

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	46	92.00
B. No	04	08,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿cree, qué es necesaria la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en tus compañeros?, podemos observar que el 92% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que si es necesaria la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en sus compañeros y un 08% de los estudiantes nos dan conocer que no es necesaria la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en sus compañeros.

CONCLUSIONES

1. Con respecto al objetivo general, podemos ver que existe una relación incuestionable entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca - Chumbivilcas. Como se establece en el cuadro N° 07 de la encuesta realizada a los profesores de educación física.
2. En relación con los juegos motores que aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca – Chumbivilcas, estos existen en gran proporción, pero es necesario aplicarlos en función a las preferencias de los lanzamientos, aunque los profesores no los utilizan de forma adecuada, quizás por el tiempo de desarrollo de las sesiones de clases. Como se puede observar en los cuadros N° 08 y 12 de las encuestas a profesores.
3. Los profesores de educación física dejar bastante claro que los juegos motores influyen medianamente en el logro de mejores distancias en sus estudiantes, pero que si hay una marcada influencia en la metodología de los lanzamientos atléticos Como se ve en los cuadros N° 17 y 18.
4. Como se puede ver en los cuadros N° 04, 05, 14 y 15 de la encuesta a profesores de educación física, los profesores buscan el desarrollo de la creatividad y potencializar el motor grueso en sus estudiantes. Así mismo se ve que los estudiantes prefieren el lanzamiento de la bala y demuestran bastante creatividad.

SUGERENCIAS

1. A las autoridades de la Ugel y de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca – Chumbivilcas, promover los lanzamientos atléticos y otras pruebas de campo como son los saltos, ya que ayudar al desarrollo cognitivo, emocional y sobre todo en una mejor calidad de vida de los estudiantes y además que es un mito que los estudiantes de las alturas no puedan ser buenos saltadores o lanzadores atléticos.
2. Es necesario e importante durante el proceso de enseñanza – aprendizaje de las sesiones de clases de educación física, propiciar en los estudiantes las prácticas de las pruebas de campo como son los lanzamientos, ayudándose con los innumerables juegos motores que existen para mejorar y perfeccionar los lanzamientos atléticos.
3. Es necesario e importante que las autoridades de la Ugel y de la institución educativa. Pongan más énfasis y promocionen las pruebas atléticas de campo. Con la finalidad de encontrar representantes en estas pruebas que puedan llevar en alto el nombre de la institución educativa, el distrito, la provincia, región y pensando en grande representar al Perú. Los profesores que practiquen estas pruebas que existen en la curricula de estudio y empleen los juegos para hacer gustar a sus estudiantes así como motivarlos a sus prácticas.
4. Es necesario que los profesores de educación física mejoren sus planes de estudios, empleando los juegos siempre ya que estos sirven como motivación y permitir que sus estudiantes desarrollen las pruebas de campo que mejor se identifiquen con sus condiciones y cualidades físicas y motrices.

BIBLIOGRAFÍA

ANYARIN INJANTE. Toribio Nueva Ley General de Educación. Lima Perú 2004

BAQUE CATUTTO. Liliana Gabriela “Plan de capacitación en Mini atletismo para los entrenadores de la federación deportiva de la provincia de Santa Elena, año 2013”. Universidad estatal península Santa Elena, Ecuador 2013.

BUHLER. C. (1934) El desarrollo espiritual del niño Ed. Espasa Calpe Madrid

BRUNNER Y GARVEY (1977) importancia del juego como fuente de aprendizaje en preescolar Universidad Pedagógica Nacional – Unidad – Ajusto. México 2007

CALERO PEREZ. Mavilo “Educar Jugando”. Edit. San Marcos Lima-Perú. 1988

CALERO PEREZ. M. (2005). Educar Jugando. Lima, Perú Editorial el comercio S.A

COMISION PERMANENTE (Congreso de República) Ley General del Deporte N° 28036 Lima Perú 2001

CHAVEZ CHITE. Florencio Eduardo – QUISPE AUCCAPUMA. Yessica. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa- Perú 2018.

De la Cruz García. Wilfredo. “La Administración Deportiva y el Atletismo en los centros Educativos del Distrito de San Jerónimo del Departamento del Cusco”. Universidad Nacional San Antonio del Cusco, Cusco – Perú 2001.

ELKONIN Daniel. B. (1980) Psicología del Juego. Rio. Madrid. España .

GONZAGA JIMENEZ, Israel Santiago. “el atletismo y la resistencia física de los deportistas de la federación deportiva provincial de la ciudad de Loja, periodo 2013-2014”. Universidad Nacional de Loja – Ecuador 2015.

FOLLANO, Jaime, “la pedagogía del juego en el aprendizaje del futbol de los estudiantes de nivel primaria de la institución educativa Fortunato Luciano herrera Garmendia del cusco”. Universidad Nacional de san Antonio abad del Cusco 2009.

GROSS, Karl, Teoría del pre ejercicio (1898). Junio 2010. Conference paper (PDF Available).

HALL., Stanley Stanley Hall Youth; its education, régimen, and higiene condense el autor de adolescence, publico en 1904 D. Appleton y co. New York. 1911.

HUIZINGA, J (2001) Homo Ludens Alianza Madrid 2001

IMERONI, Andrea Desarrollo e importancia de los juegos

LANDA ARROYO, Cesar Rodrigo constitución política de Perú 1993 Ed. Política. Universidad católica del Perú 2014.

Lorenzo Luzuriaga a la atida dell educacióne globale IMT institute for advanced studies Lucca, italy paolo. scootton@imlfucn.it

LUNA ALAÑA Jefferson Javier “el atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala” Machala – Ecuador 2016

MORA YANCAY, Jesús – FUENTE FUENTES, Rodia, “El Profesor de Educación Física y su Incidencia en a Organización y Entrenamiento en las Escuelas de Fútbol en el Distrito del Cusco” Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco – Perú 2004

PIAGET. J. (1932) El juicio moral en el niño fontanella Barcelona

PIAGET. J. (1965) El lenguaje y el pensamiento en el niño. Paidós . Buenos aires

PIAGET. J. (1987) la formación del símbolo en el niño. Fondo de cultura económica. México

PIAGET. J. E. Inhelder B. (1997) psicología del niño. Morata Madrid

PLANELL. José María. Gran enciclopedia de los deportes. Ed. Cultura s. a Madrid 1984.

POMA SANTOS. Julio cesar . “ programa de ejercicios pilometricos en el salto largo sin carrera en atletas del club de atletismo “ talentos corredores” de Huancayo –peru 2013.

RODRIGUEZ I. Robert. El atletismo actual Ed. Deportivas Maravan S.A. Caracas 1978.

RUIZ CARRILLO. Edgardo. La escuela y la subjetividad 1996, pontificia Universidad javenama Colombia 2010.

SPENCER. H. (1985) Principios de psicología. Espasa-calpe. Madrid.

SUSTIC. S. Marko. El atletismo actual. Ed. Deportivas Maraven S.A Caracas 1978

UNICEF-PERU declaración universal de los derechos del niño. Lima Perú 1990

VON SCHILLER. Friedrich, (1793) Teoría estética del juego 1793.

ANEXO

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVOS GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación que existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018?	Establecer cual es la relación que existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de Secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018?	La relación que existe entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018? es directa y transcendental.	VARIABLE INDEPENDIENTE Juegos motores VARIABLE DEPENDIENTE Metodología de los lanzamientos atléticos	.TIPO DE INVESTIGACIÓN Sustantivo Aplicado .NIVEL DE INVESTIGACIÓN Descriptivo – explicativo DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Responde al diseño Descriptivo Causal Correspondiéndole al siguiente grafico. Y.....X Donde Y = Variable independiente, los juegos motores, provoca cambio en X= variable dependiente, metodología de los lanzamientos atléticos . POBLACION 22 profesores y 326 estudiantes MUESTRA 2 profesores y 50 estudiantes TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS - Encuesta. - cuestionario para profesores y estudiantes 3.6. TECNICAS PARA EL ANALISIS DE DATOS - Pruebas estadísticas de T de kendall.
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	HIPÓTESIS ESPECIFICAS		
¿Qué juegos motores aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas – 2018? ❖	* diagnosticar Qué juegos motores aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018? * Determinar la influencia, que ejercen los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018?	* Los juegos motores, que aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018? son escasos * la influencia es notable de los juegos motores con relación a la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas –2018? ❖ n , ❖ Los profesores de educación física del nivel secundario de la Institución Educativa. secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas, no reciben cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes		
¿Cual es la influencia de los juegos motores la metodología de los lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas – 2018? ❖ ¿Los profesores de Educación Física del nivel secundaria de la Institución Educativa mixta Daniel Alcides Carrión , reciben cursos en juegos motores para promover y mejorar a de los lanzamientos atléticos en los estudiantes?	* Especificar si los profesores de educación física del nivel secundario de la Institución Educativa mixta Daniel Alcides Carrión de chamaca-chumbivilcas, reciben cursos de juegos motores para promover y mejorar la metodología de lo lanzamientos atléticos en los estudiantes. De la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión ,			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A PROFESORES

Distinguido (a) Sr. (a) (ta.): Profesor (a) El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **JUEGOS MOTORES Y METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS ATLÉTICOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DANIEL ALCIDES CARRIÓN DE CHAMACA – CHUMBIVILCAS – 2019**. La información que nos proporcione es valiosa; le suplicamos responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradecemos su colaboración.

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que crea Ud. conveniente, y responda a las preguntas que se hacen.

1. ¿Qué opinión le merecen los juegos motores, a usted?
.....
.....
.....
2. ¿Al aplicar los juegos motores, un profesores en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en estudiantes, Qué actitud pretende desenvolver en sus estudiantes?

a. Disciplina	()	2. Responsabilidad	()
c. Integración	()	d. Socialización	()
e. Creatividad	()	f. Aprendizaje	()
g. Todas	()	h. Otras	()
3. ¿Al enseñar y llevar a la práctica los juegos motores para mejorar la técnica de los lanzamientos. Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus alumnos?

a. Motora Fina	()	b. Motora Gruesa	()
c. Ambas	()	d. Otra	()
e. Ninguna	()		
4. ¿Considera usted, qué existe relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de la Institución Educativa?

a. Si	()	b. No	()
c. Desconozco	()		
5. ¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos?

a. Excelente	()	b. Buena	()
c. Regular	()	d. Mala	()
e. Deficiente	()		
6. ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes?

a. Educativos	()	b. Recreativos	()
c. Intelectuales	()	d. Folklóricos	()
e. De Desarrollo Físico	()	f. Sociales	()
g. De construcción	()	h. Sensoriales	()
i. Todos	()	j. Otros (especifique)	()

.....

7. ¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar mejores resultados en el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes?
a. Si () b. No ()
8. ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar los juegos motores en los estudiantes?
a. Campos deportivos (gras o pasto) () b. Lozas deportivas ()
c. Implementos para lanzamientos () d. Balas ()
e. Discos () f. jabalinas ()
g. Martillo () h. Zonas de lanzamientos ()
i. Otros () j. Ninguno ()
9. ¿De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos, que se requiere, para obtener estas necesidades?
a. Estimular a padres de familia () b. Motivar a los profesores ()
c. Gestión del Director de la I.E. () d. Solicitar a las autoridades Locales ()
e. Solicitar a la autoridad Regional () f. Otro ()
10. ¿Con que frecuencia utiliza los juegos motores para la práctica de lanzamientos atléticos?
a. Siempre () b. A veces ()
c. De acuerdo al plan curricular () d. No es necesario ()
e. No aplico juegos motores ()
11. ¿Considera usted, que existe una de relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos, para beneficio de sus estudiantes?
a. Definitivamente () b. Medianamente ()
c. No ()
12. ¿Qué lanzamientos atléticos prefieren practicar sus estudiantes?
a. Lanzamiento de bala () b. Lanzamiento de Disco ()
a. Lanzamiento de Jabalina () b. Lanzamiento de Martillo ()
13. ¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de sus juegos motores?
a. Si () b. No ()
c. A veces ()
14. ¿Qué problema presentan sus estudiantes en la práctica de los lanzamientos?
a. Se cansan pronto () b. Les duelen los brazos ()
c. Tienen problemas de fuerza () d. No hay potencia muscular ()
e. No coordinan sus movimientos () e. Son muy fuertes los ejercicios ()
15. Los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos en sus estudiantes?
a. Plenamente () b. Medianamente ()
c. No Influyen ()
16. ¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de los juegos motores en la metodología de los lanzamientos atléticos?
a. Excelente () b. Buena ()
c. Regular () d. Mala ()
17. ¿Observa Ud., mejoramiento en la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes con la utilización de los juegos motores?
a. Si () b. No ()
18. ¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes?
a. Si () b. No ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Querido (a) Sr. (ta.): Estudiante: El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **JUEGOS MOTORES Y METODOLOGÍA DE LANZAMIENTOS ATLÉTICOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DANIEL ALCIDES CARRIÓN DE CHAMACA – CHUMBIVILCAS – 2019**. La información que nos proporcione es valiosa; le suplicamos responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradecemos su colaboración.

Gracias

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que crea Ud. conveniente, y responda a las preguntas que se hacen.

1. ¿Qué juegos motores, prefieres practicar?

a. Educativos	()	b. Recreativos	()
c. Intelectuales	()	d. Folklóricos	()
e. De desarrollo físico	()	f. Sociales	()
g. De construcción	()	h. Sensoriales	()
i. Todos	()	j. Otros (especifique)	()
2. ¿Al aplicar los juegos motores, tu profesor en sus sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?

a. Disciplina	()	2. Responsabilidad	()
c. Integración	()	d. Socialización	()
e. Creatividad	()	f. Aprendizajes	()
g. Todas	()	h. Otras	()
3. ¿Al desarrollar la práctica de los juegos motores, para mejorar la técnica de los lanzamientos. Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar en tus compañeros

a. Motora Fina	()	b. Motora Gruesa	()
c. Ambas	()	d. Otra	()
e. Ninguna	()		
4. ¿Tú crees, qué hay relación entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos que practican tus compañeros de la Institución Educativa?

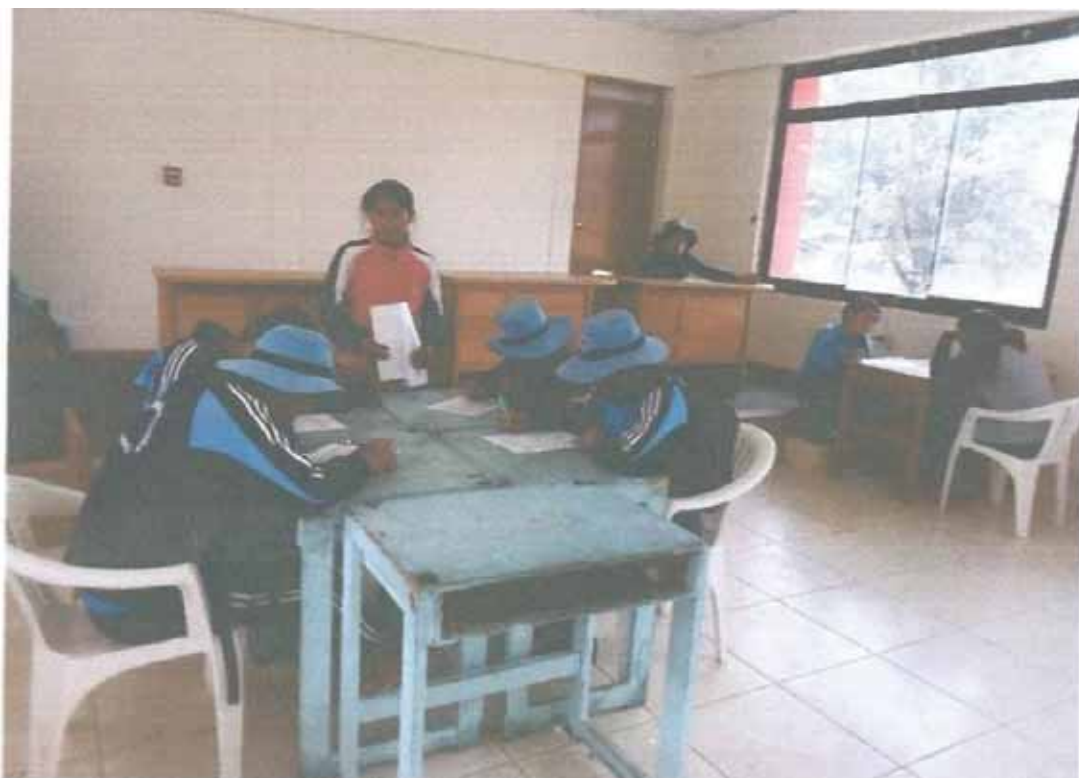
a. Si	()	b. No	()
c. Desconozco	()		
5. ¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos, que practican tus compañeros?

a. Excelente	()	b. Buena	()
c. Regular	()	d. Mala	()
e. Deficiente	()		
6. ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los adecuados para mejorar la metodología de los lanzamientos atléticos en sus estudiantes?

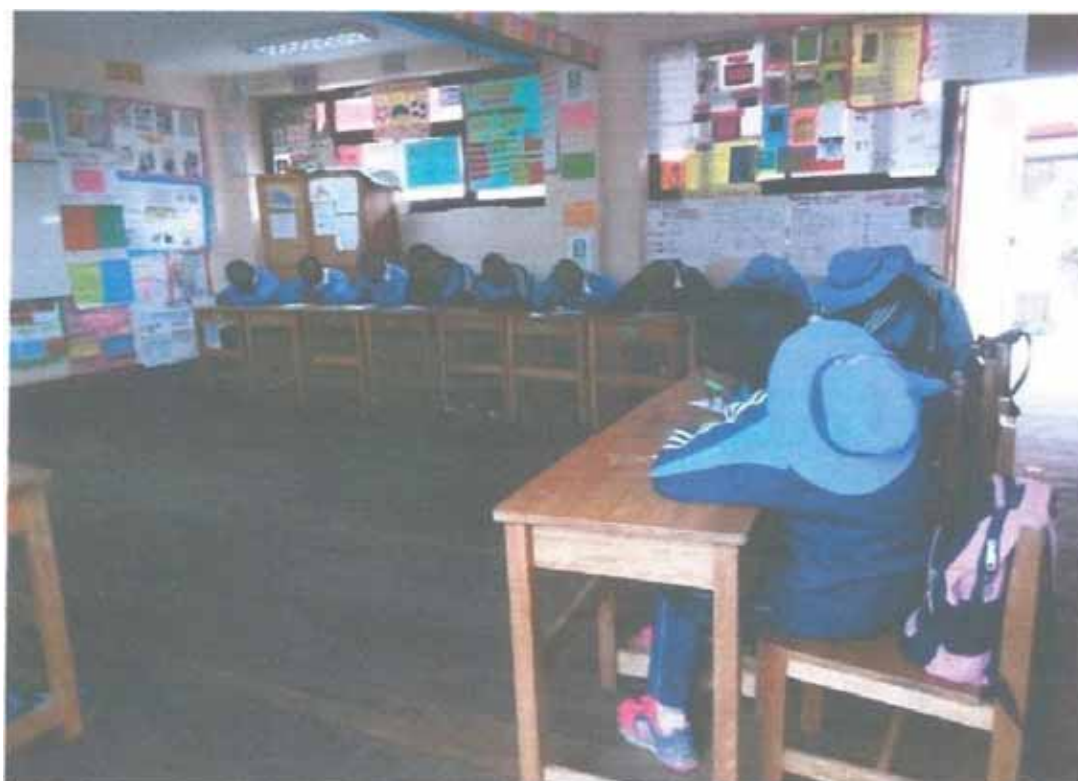
a. Persecución	()	b. Velocidad	()
c. Resistencia	()	d. Dominio corporal	()
e. Desplazamiento	()	f. Dominio del instrumento o artefacto	()
g. De construcción	()	h. Oposición	()
i. Todos	()	j. Otros (especifique)	()

7. ¿Cree tú, qué es importante la utilización de los juegos motores para alcanzar el dominio de la metodología de los lanzamientos atléticos en tus compañeros?
a. Si () b. No ()
8. ¿Con que frecuencia utiliza los juegos motores, tu profesor para la práctica de lanzamientos atléticos?
a. Siempre () b. A veces ()
c. De acuerdo a su parecer () d. Cree que no es necesario ()
e. No aplica los juegos motores ()
9. ¿Qué piensas, que busca el profesor al utilizar los juegos motores en su sesiones de aprendizaje?
a. Aplicar Métodos de aprendizaje () b. Estrategias psicopedagógicas ()
c. Crear Hábito de trabajo () d. Sensibilidad entre ustedes ()
e. Optima coordinación psicomotora () f. Otros ()
10. ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar los juegos motores en la institución educativa?
a. Campos deportivos (grass o pasto) () b. Lozas deportivas ()
c. Implementos para lanzamientos () d. Balas ()
e. Discos () f. jabalinas ()
g. Martillo () h. Zonas de lanzamientos ()
i. Otros () j. Ninguno ()
11. ¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de los juegos motores y los lanzamientos atléticos, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?
a. Que los padres de familia compren () b. Que los profesores improvisen ()
c. Que Gestione el Director de la I.E. () d. Pedir a las autoridades ()
e. Solicitar a la autoridad Regional () f. Otro ()
12. ¿Crees, que es importante los juegos motores para dominar la metodología de los lanzamientos atléticos, en beneficio de tus compañeros?
a. Definitivamente () b. Medianamente ()
c. No ()
13. ¿Qué lanzamientos atléticos prefieren practicar tus compañeros?
a. Lanzamiento de bala () b. Lanzamiento de Disco ()
c. Lanzamiento de Jabalina () d. Lanzamiento de Martillo ()
e. Otro () b. Ninguno ()
14. ¿Qué problema presentan tus compañeros en la práctica de los lanzamientos?
a. Se cansan pronto () b. Les duelen los brazos ()
c. Tienen problemas de fuerza () d. No hay potencia muscular ()
e. No coordinan sus movimientos () e. Son muy fuertes los ejercicios ()
15. Los juegos motores influyen en el logro de mayores distancias en los lanzamientos atléticos en tus compañeros?
a. Plenamente () b. Medianamente ()
c. No Influyen ()
16. ¿Qué nivel de influencia observas de los juegos en la metodología de los lanzamientos atléticos, en tus compañeros?
a. Excelente () b. Buena ()
c. Regular () d. Mala ()
17. ¿Observas que hay dominio en el mejoramiento de la metodología de los lanzamientos atléticos en tus compañeros con la practica de los juegos motores?
a. Si () b. No ()
18. ¿Crees, qué es necesaria la utilización de los juegos motores para una práctica científica y técnica de los lanzamientos atléticos en tus compañeros?
a. Si () b. No ()

OBSERVANDO QUE EL LLENADO DE ENCUESTAS SE HAGA SIN ERROR



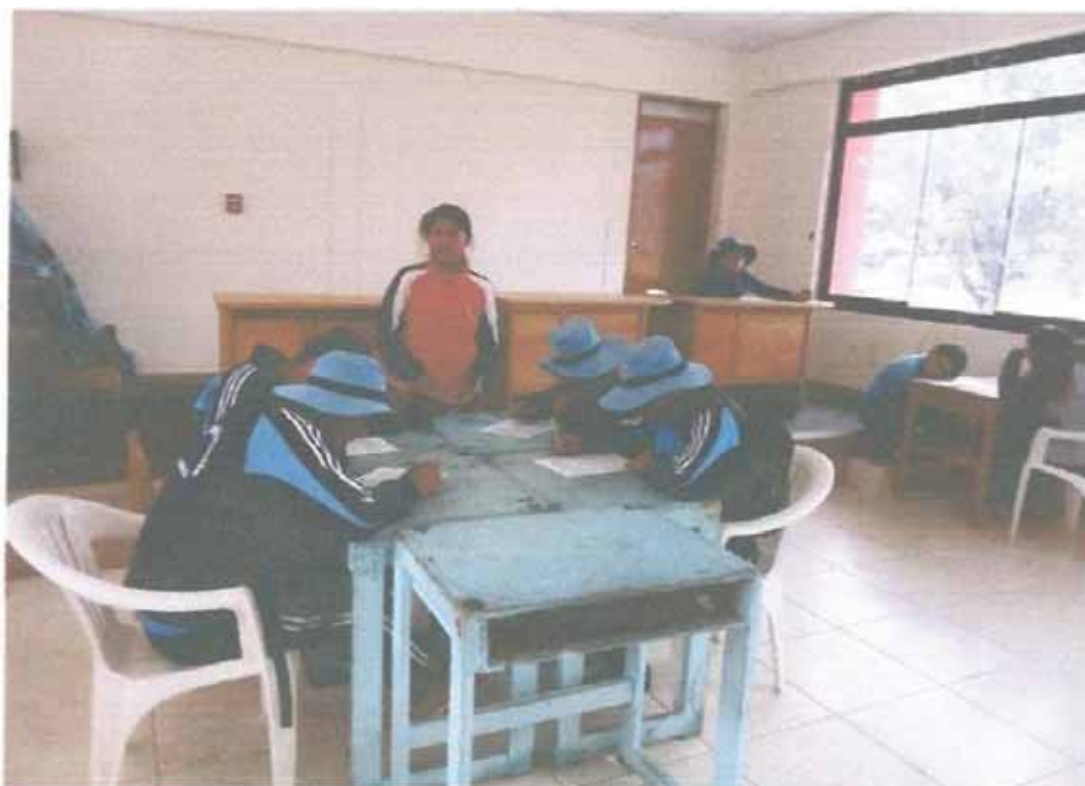
LLENADO DE LAS ENCUESTAS POR LOS ESTUDIANTES



EXPLICANDO EL LLENADO DE LAS ENCUESTAS



APOYANDO EN EL LLENADO DE LAS ENCUESTAS



VISTA PARCIAL DE LA INSTITUCION EDUCATIVA



VISTA COMPLETA DEL AREA DE LOCALIZACION DEL PLANTEL

