



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRIA EN EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

**“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA ABORDAR EL MINIATLETISMO EN
LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE
LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE IBARRA”**

**Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de Magíster en
Educación mención Educación Física y Deporte**

Línea de investigación: Gestión, calidad de Educación, proceso pedagógicos e idiomas

Autor:

Lic. Granda Lomas Bryan Patricio

Director:

Dr.C. Osejos Aguilar Ernesto Benjamín

Asesor:

MSc. Anita Del Rocío Gudiño Noguera

Ibarra – Ecuador 2025



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DEL CONTACTO		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004724827	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Granda Lomas Bryan Patricio	
DIRECCIÓN	Atuntaqui, Avenida Luis Leoro Franco y Pasaje B	
EMAIL:	patricio21granda@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:	(06) 2906-350	Teléf. móvil: 0984155994
DATOS DE LA OBRA		
TÍTULO	“Estrategia metodológica para abordar el Miniatlético en las clases de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra”.	
AUTOR(A):	Granda Lomas Bryan Patricio	
FECHA:	2025-04-08	
PROGRAMA:		
	Pregrado ☐	☒ Posgrado
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Magíster en Educación mención Educación Física y Deporte	
DIRECTOR/ASESOR	Dr.C. Ernesteo Benjamín Osejos Aguilar MSc. Anita Del Rocío Gudiño Noguera	

CONSTANCIAS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO

CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 8 días, del mes de abril de 2025

EL AUTOR:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Bryan Patricio Granda Lomas", written over a horizontal line.

.....
Bryan Patricio Granda Lomas

CERTIFICADO DEL DIRECTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 14 de febrero de 2025

Dr. C. Osejos Aguilar Ernerto Benjamín

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Posgrado de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



DIRECTO BENJAMIN
OSEJOS AGUILAR

(f)

Dr. C. Osejos Aguilar Ernerto Benjamín
C.C.: 1001621612

DEDICATORIA

A Dios por brindarme la sabiduría de saber elegir lo correcto y la fuerza para seguir a pesar de todos los obstáculos presentados.

A mi Padre y mi Madre, que son el pilar fundamental en mi vida, por haber sido partícipes del proceso en mi formación académica y personal buscando la superación y lo mejor para sus hijos, inculcando cientos de valores, además de principios de ética e integridad.

A mi demás familia, que a pesar de las dificultades que la vida nos ha puesto en el camino siempre se ha mantenido unida, preocupados por el bienestar de todos los integrantes, siendo un apoyo cuando más se lo ha necesitado.

Se lo dedico a mis cuatro sobrinos, que siempre han sido los pequeños motores que mueven mi vida, de los cuales quiero ser un ejemplo y por quienes deseo ser mejor persona y profesional, en especial a mi Angelito que desde el cielo nos cuida y que siempre estará en mi corazón JJEG.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento a Dios y a mi familia por estar siempre conmigo, por apoyarme, motivarme e incentivarme a ser mejor, por la fortaleza y por ser mi fuente de inspiración.

A mi director Dr. C. Ernesto Osejos, mi Asesora MSc. Anita Gudiño, por haber guiado mi investigación de la mejor manera, por sus aportes de conocimientos y experiencia en el área deportiva.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue diseñar una estrategia metodológica que permita a los docentes de Educación Física abordar el Mini atletismo en sus clases, para ello fue indispensable indagar acerca de las bases teóricas relacionadas con la didáctica, la metodología de enseñanza para el aprendizaje, estrategias prácticas, los objetivos que persigue el Mini atletismo y los eventos existentes de acuerdo con la edad. Es pertinente mencionar que las Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra motivo de estudio no han participado en las últimas dos ediciones de los festivales de atletismo escolar organizados por la Federación Deportiva Estudiantil de Imbabura, posiblemente ocasionado porque los docentes no cuentan con un documento concreto que les guíe en el proceso de enseñanza de los componentes necesarios para la competencia de atletismo escolar. La investigación tiene un enfoque cualitativo, con un diseño no experimental, es de tipo descriptiva, documental y proyectiva, por lo cual se apoyó de los métodos deductivo, inductivo y sistémico estructural, la información recolectada se obtuvo mediante la técnica de la encuesta aplicada a 16 docentes de Educación Física de la Unidades Educativas pertenecientes a la parroquia San Antonio de Ibarra a través de un cuestionario diseñado por el investigador para obtener la información necesaria para el investigador. En los resultados obtenidos se destaca la falta de recursos documentales para abordar este deporte y los docentes que lo realizan optan por una metodología conductista como el mando directo y muy pocas veces utilizada la constructivista. Consecuentemente se plantea una propuesta que contiene 8 planes de clase con eventos de saltos, lanzamientos y carreras del Mini atletismo con una estructura de: datos informativos, materiales necesarios, objetivos, calentamiento, metodología y estrategia práctica de aprendizaje, parte principal y evaluación cuantitativa y cualitativa esto con el fin de mitigar la problemática existente.

Palabras clave: Estrategia, Mini atletismo, didáctica, aprendizaje, metodología.

ABSTRACT

The objective of this study was to design a methodological strategy that would allow Physical Education teachers to approach mini-athletics in their classes, for which it was essential to obtain theoretical bases related to didactics, learning methodology, practical strategies, the objectives pursued by mini-athletics and the existing events according to age. It is pertinent to mention that the educational units of San Antonio de Ibarra belonging to the study have not participated in the last two editions of the school athletics festivals organized by the Student Sports Federation of Imbabura, possibly because the teachers do not have a concrete document to guide them in the teaching process with all the necessary components of a class plan. The research has a qualitative approach, with a non-experimental design, it is also descriptive and documentary, which is why it was supported by the deductive and inductive methods, the information collected was obtained through the technique of the survey applied to 16 Physical Education teachers of the Educational Units belonging to the parish of San Antonio de Ibarra through a questionnaire developed to obtain the necessary information for the researcher. The results obtained highlight the lack of documentary resources to deal with this sport and the teachers who do it opt for a behaviorist methodology such as direct command and very rarely use constructivist methodology. Consequently, a proposal is put forward that contains 8 lesson plans with jumping, throwing and running events in mini athletics with a structure of: informative data, necessary materials, objectives, warm-up, methodology and practical learning strategy, main part and quantitative and qualitative evaluation in order to mitigate the existing problems.

Keywords: Strategy, mini-athletics, didactics, learning, methodology.

Índice de Contenido

CONSTANCIAS.....	iii
CERTIFICADO DEL DIRECTOR	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	17
1.1. Descripción del problema.....	17
1.2. Delimitación del problema	18
1.3. Formulación del problema	18
1.4. Justificación.....	19
1.4.1. Factibilidad	20
1.5. Objetivos	21
Objetivo General.....	21
Objetivos Específicos	21
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	22
2.1. Educación Física	22
2.2. Deporte escolar.....	22
2.3. Didáctica.....	23
2.4. Estrategia metodológica	23
2.4.1. Estrategia de la práctica global	24
2.4.2. Estrategia de la práctica analítica	25
2.4.3. Estrategia de la práctica mixta.....	27
2.5. Metodología de enseñanza	27
2.5.1. El mando directo.....	28
2.5.2. La gamificación	28

2.5.3. Resolución de problemas.....	29
2.5.4. Aprendizaje cooperativo.....	30
2.5.5. Aprendizaje significativo.....	30
2.6. Atletismo	31
2.7. Mini atletismo	31
2.7.1. Concepto de Mini atletismo.....	31
2.7.2. Objetivos del Mini atletismo	32
2.7.3. Principio del trabajo en equipo	33
2.7.4. Importancia de la implementación del Mini atletismo en las clases de Educación Física.....	34
2.7.5. Propuesta de eventos por edad.....	34
2.7.6. Materiales y equipamiento.....	38
CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS	41
3.1. Enfoque de investigación	41
3.1.1. Cualitativa.....	41
3.2 Tipo de investigación	41
3.2.1. Descriptiva.....	41
3.2.2. Documental.....	42
3.2.3. Investigación proyectiva.....	42
3.3. Diseño de investigación	42
3.3.1. No experimental	42
3.4. Método de investigación	43
3.4.1. Deductivo.....	43
3.4.2. Inductivo.....	44
3.4.3. Sistémico estructural.....	44
3.5. Técnica e instrumento	45
3.5.1. Encuesta.....	45

3.6. Población y muestra	46
3.6.1. Población	46
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	47
4.1.- Resultados de la encuesta a docentes	47
4.2. Discusión	55
CAPÍTULO V: PROPUESTA	57
5.1.- Nombre de la propuesta	57
5.2.- Presentación de los planes de clase	57
5.3.- Objetivos de la propuesta	58
5.3.1.- General	58
5.3.2.- Específico	58
5.4.- Orientaciones metodológicas	58
5.4.1. Contenidos que son parte de los planes de clase	59
5.4.2. Estrategias prácticas de aprendizaje	61
5.4.3. Metodologías de aprendizaje	63
5.4.4. Pruebas del Mini atletismo	63
5.4.5. Escala de valoración de rúbrica de evaluación cualitativa	65
5.5. Planes de clase	67
5.5.1. Relevos de velocidad con vallas	67
5.5.2. Carrera de resistencia en 8'	71
5.5.3. Salto largo con garrocha	75
5.5.4. Lanzamiento hacia atrás	79
5.5.5. Salto largo con aproximación corta	83
5.5.6. Lanzamiento al blanco	87
5.5.7. Fórmula 1	91
5.5.8. Lanzamiento de jabalina para niños	95
5.6. Evaluaciones cognitivas	99

CONCLUSIONES	101
RECOMENDACIONES.....	102
BIBLIOGRAFÍA	103
ANEXOS.....	109

Índice de Tablas

<i>Tabla 1:</i> Eventos del grupo 1.....	34
<i>Tabla 2:</i> Eventos del grupo 2.....	35
<i>Tabla 3:</i> Eventos del grupo 3.....	36
<i>Tabla 4:</i> Equipamiento necesario para eventos de carrera	38
<i>Tabla 5:</i> Equipamiento necesario para eventos de saltos	39
<i>Tabla 6:</i> Equipamiento necesario para eventos de lanzamientos	40
<i>Tabla 7:</i> Población.....	46
<i>Tabla 8:</i> ¿Con qué frecuencia la Unidad Educativa brinda recursos económicos para la preparación y participación de los estudiantes en festivales de Atletismo Escolar?	47
<i>Tabla 9:</i> ¿Con qué frecuencia aborda el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?	48
<i>Tabla 10:</i> ¿Con qué frecuencia elabora material para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?	48
<i>Tabla 11:</i> ¿Con qué frecuencia utilizan una guía para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?	49
<i>Tabla 12:</i> ¿Con qué frecuencia utiliza las estrategias de enseñanza práctica global en las clases de atletismo de Educación Física?.....	50
<i>Tabla 13:</i> ¿Con qué frecuencia utiliza el mando directo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?	51
<i>Tabla 14:</i> ¿Con qué frecuencia utiliza la gamificación como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?	52
<i>Tabla 15:</i> ¿Con qué frecuencia utiliza la resolución de problemas como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?.....	53

<i>Tabla 16: ¿Con qué frecuencia utiliza el aprendizaje cooperativo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?</i>	54
<i>Tabla 17: Contenidos que son parte de los planes de clase</i>	59
<i>Tabla 18: Estrategias prácticas de aprendizaje</i>	61
<i>Tabla 19: Metodologías de aprendizaje</i>	63
<i>Tabla 20: Pruebas del Mini atletismo</i>	63
<i>Tabla 21: Escala de valoración cualitativa</i>	65
<i>Tabla 22: Listado de Unidades Educativas pertenecientes a la parroquia San Antonio de Ibarra</i>	111
<i>Tabla 23: Matriz categorial</i>	114

Índice de Figuras

Figura 1: Relevos de velocidad con vallas 1.....	67
Figura 2: Relevos de velocidad con vallas 2.....	68
Figura 3: Relevos de velocidad con vallas 3.....	69
Figura 4: Relevos de velocidad con vallas 4.....	70
Figura 5: Carrera de resistencia en 8´ 1	71
Figura 6: Carrera de resistencia en 8´ 2	72
Figura 7: Carrera de resistencia en 8´ 3	73
Figura 8: Carrera de resistencia en 8´ 4	74
Figura 9: Salto largo con garrocha 1.....	75
Figura 10: Salto largo con garrocha 2.....	76
Figura 11: Salto largo con garrocha 3.....	77
Figura 12: Salto largo con garrocha 4.....	78
Figura 13: Lanzamiento hacia atrás 1	79
Figura 14: Lanzamiento hacia atrás 2	80
Figura 15: Lanzamiento hacia atrás 3	81
Figura 16: Lanzamiento hacia atrás 4	82
Figura 17: Salto largo con aproximación corta 1	83
Figura 18: Salto largo con aproximación corta 2	84

Figura 19: Salto largo con aproximación corta 3.....	85
Figura 20: Salto largo con aproximación 4.....	86
Figura 21: Lanzamiento al blanco 1.....	87
Figura 22: Lanzamiento al blanco 2.....	88
Figura 23: Lanzamiento al blanco 3.....	89
Figura 24: Lanzamiento al blanco 4.....	90
Figura 25: Fórmula 1 (1).....	91
Figura 26: Fórmula 1 (2).....	92
Figura 27: Fórmula 1 (3).....	93
Figura 28: Fórmula 1 (4).....	94
Figura 29: Lanzamiento de jabalina para niños 1	95
Figura 30: Lanzamiento de jabalina para niños 2	96
Figura 31: Lanzamiento de jabalina para niños 3	97
Figura 32: Lanzamiento de jabalina para niños 4	98
Figura 33. Evaluación cognitiva de pintar	99
Figura 34. Evaluación cognitiva de pintar	100

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

El Mini atletismo es una disciplina derivada del atletismo convencional que tiene el objetivo de familiarizar a los niños a este deporte de manera divertida en conjunto con el componente educativo. A través de juegos y actividades lúdicas los niños desarrollan habilidades motoras básicas como correr, saltar y lanzar en un ambiente de entretenimiento, este tipo de actividades además de enfocarse en el aprendizaje de técnicas básicas promueve la cooperación y el trabajo en equipo dentro del contexto deportivo y escolar.

Según los datos recolectados en la Federación Deportiva Estudiantil de Imbabura en los festivales de atletismo desarrollados en febrero de 2023 y marzo de 2024 con respecto a la participación de las instituciones educativas fiscales, fiscomisionales y privadas de la ciudad de Ibarra, se evidencia la nula participación de unidades educativas pertenecientes a la parroquia San Antonio, a pesar de la existencia de eventos deportivos que promueven la sana competencia entre niños y jóvenes las instituciones no se involucran ni se comprometen con el desarrollo deportivo, esta falta de representación limita a los estudiantes a explorar y desarrollar sus habilidades en el atletismo.

El investigador considera que una posible causa es la limitación de recursos por parte de las unidades educativas, debido a que si las instituciones poseen el conocimiento de la existencia de eventos deportivos que promueven el desarrollo físico de los estudiantes es necesario pagar una inscripción para la participación en los eventos organizados por la federación, además de brindar soporte para su correcta participación en los festivales. Esta incapacidad de financiamiento no solo desmotiva los estudiantes, también repercute en las limitaciones que se brinda al docente de Educación Física para llevar a cabo esa representación.

El Mini atletismo es una disciplina que en muchas de sus pruebas necesitan materiales para poder ser ejecutadas, los docentes de Educación Física necesitan los instrumentos correctos y el espacio adecuado para poder llevar a cabo la enseñanza y la práctica del Mini atletismo, lo que desencadena a otra posible causa del problema, ya que las instituciones no cuentan con ninguno de estos dos componentes esenciales, sin acceso a esto los estudiantes no pueden asimilar lo que pueden enfrentar dentro de un festival no solo limitando su

preparación a nivel físico sino también a nivel psicológico no se sienten capaces de estar al mismo nivel que sus pares.

Los docentes de Educación Física tienen una formación en la mayoría de los deportes, sin embargo es necesario actualizar los conocimientos constantemente con el fin de otorgar las mejores enseñanzas a los estudiantes, es importante tener una guía que permita a los formadores de posibles talentos deportivos iniciar y encaminar hacia el atletismo desde el componente educativo con métodos y estrategias que integren de la mejor manera al grupo, ahí está otra posible causa del problema de investigación, los docentes al no tener una guía que le permita examinar a detalle como involucrar el Mini-atletismo en sus clases optan por omitir o simplemente dar un mínimo de contenidos, mermando a los estudiantes en su desarrollo motriz.

1.2. Delimitación del problema

La Federación Deportiva Estudiantil de Imbabura brinda la apertura para que todas las instituciones educativas de la provincia participen en los festivales y campeonatos organizados por dicha entidad, sin embargo, por parte de la parroquia San Antonio de Ibarra no existe registro de su participación, por lo cual el objeto de estudio son los docentes de Educación Física de las unidades educativas pertenecientes a esta parroquia.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo abordar la práctica del atletismo escolar en las clases de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra?

El problema nace de la necesidad de integrar a las instituciones educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra en la participación de festivales de atletismo organizados por la Federación Deportiva Estudiantil de Imbabura debido a su ausencia en los mismos eventos en las dos últimas ediciones. Ofreciendo a los docentes una estrategia metodológica de la manera de abordar el Mini-atletismo en las clases de Educación Física se busca fomentar a las instituciones a la participación de festivales de este deporte y con eso el mejor desarrollo motriz de los estudiantes.

1.4. Justificación

Esta investigación se plantea como una alternativa para que los docentes puedan abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra, mediante la elaboración de una guía de estrategia metodológica para integrar este deporte en la planificación de sus clases.

Llevando a cabo esta investigación se busca que los docentes tomen al Mini atletismo como herramienta eficaz para el desarrollo motor y un estado de vida activo de los estudiantes, sin embargo, dentro del conocimiento de los docentes de las Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra no existe la guía con una estrategia metodológica estructurada para implementar esta disciplina dentro del currículo propuesto por el Ministerio de Educación. Este vacío metodológico limita su abordaje y por tanto el posible potencial de los estudiantes en esta área.

Esta investigación toma gran trascendencia gracias al enriquecedor contenido de la guía, los docentes de Educación Física tendrán al alcance metodologías de enseñanza aplicadas en eventos del Mini atletismo logrando despertar la imaginación para seleccionar o modificar juegos y actividades que desafíen al desarrollo motor de los estudiantes.

Los beneficiarios directos son los estudiantes de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra, que tendrán la oportunidad de aprender de la disciplina deportiva de atletismo de una forma dinámica y divertida, por otro lado, los docentes de Educación Física tendrán al alcance una guía de ejercicios para el desarrollo de este deporte con su respectiva metodología de enseñanza, dejando la iniciativa para modificarlos a su realidad.

Esta investigación se inserta dentro de la línea de investigación de la Maestría en Educación Mención Educación Física Y Deporte denominada: Gestión, calidad de Educación, proceso pedagógicos e idiomas de la Universidad Técnica Del Norte.

Según el Plan Nacional de Desarrollo 2021, 2025: En su Objetivo 7 del Plan de Creación de Oportunidades habla sobre la promoción de una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles; un modelo educativo eficiente y transparente; mejoramiento de la investigación e innovación; libre de violencia, promoviendo la inclusión en las aulas y en todos los niveles de educación; fortalecimiento de la educación superior; perfeccionamiento docente; y consecución de

la excelencia deportiva. Además, en su misión menciona que: se fomenta la nutrición saludable y la disminución en los niveles de sedentarismo por el incremento de la actividad física y la práctica deportiva. En consecuencia, se reduce la incidencia de sobrepeso, obesidad y mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles asociadas. (*Plan-de-Creación-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf*, s. f.)

La ley del deporte, educación física y recreación en su Título II en lo referente a las funciones y atribuciones del Ministerio en su segundo apartado redacta que: Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas. (*Garcés - Decreto Ejecutivo 1117 Registro Oficial Suplemento.pdf*, s. f.)

1.4.1. Factibilidad

La investigación es factible por el creciente interés por abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física como herramienta para el desarrollo motor de los estudiantes, es posible su realización por el amplio contenido bibliográfico que se encuentra el repositorio y biblioteca de la Universidad Técnica del Norte. Además, la comunidad educativa perteneciente a la parroquia San Antonio de Ibarra tiene la predisposición para colaborar en proyectos educativos relacionados con la actividad física y deporte, facilitando así la recopilación de los datos necesarios para la investigación. Para garantizar la coherencia y pertinencia de la estrategia metodológica se hace denotar la accesibilidad demográfica del investigador permitiendo un seguimiento continuo en proceso de investigación.

1.5. Objetivos

Objetivo General

Diseñar una estrategia metodológica para abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra.

Objetivos Específicos

Fundamentar los contenidos teóricos del Mini atletismo pertinentes para el diseño de la estrategia mediante una investigación bibliográfica.

Determinar la manera en que abordan los docentes el Mini atletismo en las clases de Educación Física en las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra

Elaborar una estrategia que permita abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Educación Física

La Educación Física en el ámbito escolar es una asignatura que consta en el currículo educativo del Ecuador que busca la participación de los estudiantes en actividades físicas enfocadas en el desarrollo motor contribuyendo al bien estar mental y físico de una comunidad educativa creando experiencias y conocimientos útiles en el día a día del ser humano.

La Educación Física es de vital importancia en el transcurso del crecimiento de los niños, ya que en diferentes procesos promueve el desarrollo de habilidades, actitudes y aptitudes motrices, mediante la práctica de actividades lúdicas como recreativas que se pueden presentar a partir de los movimientos corporales, producidos por la acción muscular voluntaria. (Rodríguez Vázquez et al., 2020)

La Educación física tiene como objetivo principal el desarrollo motriz de los estudiantes enfocándose en el desarrollo de las habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar, que son elementales para la iniciación deportiva en diferentes disciplinas, además juega un papel fundamental en la interacción social el trabajo en equipo e incluso en el control de emociones.

2.2. Deporte escolar

La práctica regular de deporte en la etapa escolar presenta beneficios en la salud, en el desarrollo físico, emocional y social, estas inmiscuido en el mundo deportivo requiere de disciplina, perseverancia entre otras cosas que permiten un desarrollo integral de los estudiantes, sin embargo, el deporte escolar debe mirarse como la oportunidad de masificar las diferentes disciplinas y guiar a los posibles talentos deportivos.

La Educación Física y el deporte escolar actual, planificado acorde a las características y potencialidades de los niños, propicia que el desarrollo de la motricidad que es base del deporte escolar; y esta última es la base de la pirámide del alto rendimiento deportivo. (Durán Quituisaca et al., 2020)

El deporte escolar se considera la base del desarrollo de un futuro deportista de alto rendimiento, forjando desde las clases de Educación Física las habilidades motrices y aspectos técnicos básicos relacionados con distintos deportes, los docentes son los encargados de guiar a los estudiantes por la senda atlética haciendo que practique una gran variedad de deportes y así apreciar la actividad física desde edades tempranas.

2.3. Didáctica

La didáctica es una rama de la pedagogía que tiene por objetivo hacer de la enseñanza un proceso dinámico, divertido y significativo para los estudiantes, facilitando los conocimientos y desarrollo de habilidades mediante el planteamiento de objetivos y métodos de evaluación atractivos, despertando el interés de los alumnos por aprender los contenidos y prácticas deportivas consensuadas entre el docente y el estudiante.

La didáctica general permite una comprensión integral de los recursos pedagógicos fundamentales en el proceso de planificación de la enseñanza y del aprendizaje, y la didáctica especial puntualiza en la creación de estrategias específicas para optimizar este proceso. Es el campo de la especialización didáctica donde se delimita el nivel educativo al que tiene que responder, con diferentes recursos didácticos, para garantizar un adecuado proceso tanto en la enseñanza como en el aprendizaje. (Casasola Rivera, 2020)

La didáctica es utilizada en todos los niveles durante la enseñanza aprendizaje de diferentes grupos de estudiantes, esta debe contener una metodología de enseñanza y una estrategia de aprendizaje diseñada acorde a las particularidades de las personas a quien se quiere llegar con los conocimientos, aplicando métodos constructivistas antes que conductistas, estas pueden ser flexibles, es decir se pueden combinar o alterar promoviendo el cumplimiento parcial o total de los objetivos de clase.

2.4. Estrategia metodológica

La estrategia metodológica de aprendizaje más eficiente aplicada en la Educación Física es mediante la práctica recurrente del gesto o habilidad motriz, la selección previa de una estrategia permite conseguir aprendizajes contextualizados y acorde a la edad, además, cómo abordar al estudiante en función de sus necesidades, intereses y características individuales, teniendo en cuenta factores como la edad, sexo, habilidades motrices básicas y específicas del atletismo.

La estrategia se refiere al arte de proyectar y dirigir; el estratega proyecta, ordena y dirige las operaciones para lograr los objetivos propuestos. Así, las estrategias de aprendizaje hacen referencia a una serie de operaciones cognitivas que el estudiante lleva a cabo para organizar, integrar y elaborar información y pueden entenderse como procesos o secuencias de actividades que sirven de base a la realización de tareas intelectuales y que se eligen con el propósito de facilitar la construcción, permanencia

y transferencia de la información o conocimientos. Concretamente se puede decir, que las estrategias tienen el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento, y la utilización de la información. (Campos, 2000)

La selección de una estrategia metodológica adecuada se ve reflejada en la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motoras en los estudiantes, incluso se plasma en la participación y el compromiso de ser parte de los desafíos propuestos por el docente que propicia la creación de ambientes idóneos para la experimentación, corrección de errores y diversión, promoviendo así un estilo de vida que perdure más allá de las clases de Educación Física.

2.4.1. Estrategia de la práctica global

2.4.1.1. Global pura

La estrategia de la práctica global pura brinda un enfoque de enseñanza de las habilidades propuestas ejecutadas de manera completa, de forma repetida y sin dividirla en segmentos, se utiliza generalmente para movimientos simples o cíclicos como por ejemplo correr.

Podemos decir que esta sería la aplicación de la estrategia global, es decir, la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta. Este tipo de estrategia no es recomendable utilizarla como primera opción, dentro de una progresión pedagógica, en tareas complejas. (Chávez Rivera, 2019)

Este tipo de estrategia es beneficiosa en el trabajo con infantes, ya que promueve la coordinación y sincronización de movimientos, a través de la repetición constante se puede corregir errores sosteniendo la habilidad desarrollada, sin embargo, no es tan efectiva cuando se trata de perfeccionar un movimiento viéndose en la necesidad de ser combinada con otra estrategia.

2.4.1.2. Global focalizando la atención

La estrategia global focalizando la atención permite ir corrigiendo posibles errores durante la ejecución del movimiento, implica la realización del gesto completo manteniendo la atención en un aspecto en particular, dentro de la Educación Física es útil para controlar de manera síncrona la ejecución con un elemento clave como por ejemplo la posición del codo cuando se realiza un lanzamiento.

Es la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, pero pidiéndole al alumno/a que preste mayor atención en algún aspecto determinado en la ejecución. Utilizando este tipo de estrategia podemos presentar una progresión de enseñanza. De este modo podemos ir presentando ejercicios en los que los alumnos / as vayan polarizando la atención en diferentes aspectos de la tarea motriz. Como norma general, la evolución debe comenzar por los aspectos más importantes y fáciles. (Robles, 2006)

La práctica de esta estrategia focalizada permite tener un resultado coherente y eficaz gracias a que constantemente se refuerza los aspectos integrales de la habilidad sin perder de vista ese componente importante, a diferencia del global puro no necesita de una combinación para ser perfeccionada fuera de sus parámetros.

2.4.2. Estrategia de la práctica analítica

2.4.2.1. Analítica pura

Esta estrategia analítica pura consiste en dividir al todo en sus partes, brindando la oportunidad de practicar y perfeccionar cada componente de forma particular antes de llegar a su composición integral, se utiliza generalmente para llevar a cabo movimientos técnicos que requieren de un tratamiento especial coordinando múltiples acciones complicadas de ser aprendidas en un solo paso. “La analítica pura divide la tarea en secciones, empieza a practicar por la parte más importante que considere el profesor para luego incorporar el resto de los fragmentos hasta conseguir el objetivo final” (Mendoza Yépez & Martínez Benítez, 2017).

Al trabajar un componente por separado los estudiantes pueden enfocarse en dominar ese aspecto técnico facilitando la corrección de errores al instante, sin embargo, esta atención detallada significa más tiempo en la comprensión de la tarea y está apegada a grupos que necesiten del desarrollo de habilidades técnicas para tener éxito.

2.4.2.2. Analítica secuencial

La estrategia analítica secuencial es similar a la pura, no obstante, esta se basa en trabajar las partes ya divididas en un orden específico del movimiento técnico con la finalidad de integrar de principio a fin la tarea completa, es decir cada uno prepara al estudiante a la realización del siguiente movimiento.

La tarea se descompone en partes o elementos. La práctica comenzaría con la ejecución del elemento que en la secuencia va primero. A continuación, el segundo, el tercero y

una vez asimilados todos los componentes se procedería a la síntesis final. (Navarrete, 2010)

Esta estrategia permite una transferencia más efectiva de los movimientos al integrar de forma fluida y coordinada se mejora la precisión, puliendo detalles mientras se pasa por cada fase. Una de sus desventajas es su dificultad al trabajar con estudiantes en edades infantiles, ya que se necesita de paciencia para cambiar de etapa incluso poco motivante para estudiantes que desean ver resultados rápidos.

2.4.2.3. Analítico progresivo

La estrategia de enseñanza analítica progresiva consiste en ir completando de a poco una acción centrándose en aspectos específicos hasta llegar a completar su todo. Dentro de la Educación Física es muy utilizada para la ejecución controlada de saltos y giros, esto ayuda a la comprensión del estudiantado sobre la contribución de cada habilidad.

La estrategia analítica progresiva, se puede ver caracterizada por las tareas anteriores, las cuales, se presentan por partes, en este caso es fundamental la realización de un solo ejercicio, y a medida que va aprendiendo cada ejercicio se va aumentando progresivamente, hasta llegar a la ejecución total de los elementos. Partes: 1, 2, 3 y 4. Analítica progresiva: (1) (1+2) (1+2+3) (1+2+3+4) se debe tener en cuenta con la información anterior que, no se puede aplicar con tareas de baja organización, por lo que es necesario conocer la secuencia, el orden en que se realiza el movimiento. (Hoyos & Restrepo, 2021)

A pesar de los desafíos que presenta al requerir tiempo para ajustar gradualmente los componentes, se ve necesario interpretar que es lo más sencillo de ejecutar para los estudiantes y empezar por ese movimiento, siendo los más complejos los últimos en ser realizados. Es de importancia realizar retroalimentación constante para no tener que corregir errores no evidenciados anteriormente.

2.4.2.4. Progresiva inversa

Dentro del atletismo habitualmente existe movimientos en donde la parte más importante o determinante para un buen rendimiento es la final como por ejemplo en los salto y lanzamientos, para esto se puede utilizar la estrategia progresiva inversa que al igual que la analítica progresiva se trabaja individualmente sus componentes y se los va integrando hasta llegar al movimiento completo, en este caso se lo realiza desde el último al principio.

Sería una variante de la progresiva, pero en lugar de empezar por el principio, se comenzaría por la última parte y se irían uniendo en orden hasta completar el movimiento. Partes: A, B, C, D. Analítico progresiva inversa: D / C+D / B+C+D / A+B+C+D”. (Sáenz-López Buñuel, 1994)

Aunque puede parecer una estrategia antipedagógica esta asegura una finalización del movimiento correcta, completando la habilidad de manera exitosa, debe ser planificada y manejada cuidadosamente por los docentes para que sus fases se integren bien, está más enfocada a aspectos competitivos antes que recreativos.

2.4.3. Estrategia de la práctica mixta

2.4.3.1. Global, analítica, global

Se considera la estrategia de aprendizaje práctico más completo al mezclar la global con la analítica con el fin de conseguir un aprendizaje integral de los movimientos sin olvidar los beneficios que representa la buena ejecución técnica, a su vez le brinda al estudiante la seguridad de ver los resultados de lo trabajado a corto tiempo. “Sobre todo, en deportes de cooperación-oposición. Siendo recomendable que el primer ejercicio global sea modificando las condiciones como pueden ser los espacios, los oponentes, el material, etc. Para, así, facilitar su ejecución posterior” (Martínez et al., 2018).

Es importante destacar que la planificación de esta estrategia debe considerar la correcta integración de los dos componentes, así se puede evaluar al principio y al final aspectos técnicos y el movimiento en general, de esta manera los estudiantes tienen una perspectiva holística de su progreso.

2.5. Metodología de enseñanza

La metodología de enseñanza se puede definir como que camino que adopta el docente para llegar de forma clara y concisa al entendimiento del estudiante tomando en cuenta sus particularidades sea mediante técnicas o estrategias metodológicas propias de la educación. En el tiempo se han agrupado según su enfoque tradicional siendo el docente el protagonista de la información y las actuales que tiene como punto principal la participación de los estudiantes.

Las metodologías de enseñanza-aprendizaje utilizadas en la de educación superior pueden tener distintos enfoques, que se distinguen entre sí por la manera de aprender el

estudiante. La elección de la metodología varía en función de las competencias que el docente desea obtener en sus educandos. (Velazquez et al., 2020)

La variedad de metodologías hace notar la oportunidad que tiene el docente de llegar a los estudiantes con el contenido que se desea impartir, siendo cada una flexible y adaptable al estilo de aprendizaje individual, sin embargo, no se debe olvidar el proceso de evaluación con la finalidad de evidenciar como el estudiante absorbe el conocimiento de acuerdo la estrategia aplicada.

2.5.1. El mando directo

El mando directo es una de las metodologías más utilizadas como parte del enfoque conductista otorgando al docente el centro de la actividad, es una metodología tradicional que brinda al docente el control de la clase y por otra parte los estudiantes adquieren un rol pasivo siguiendo las indicaciones del docente de forma literal limitando su creatividad y desenvolvimiento dentro de la clase.

Es una enseñanza de origen militar, donde la base de la enseñanza es una secuencia compuesta por la ejecución del docente cuya acción produce un estímulo, en tanto el alumno genera una respuesta a éste de forma apropiada. Estos dos elementos (estímulo y respuesta) son responsabilidad de quien enseña, otorgándole el poder de decidir en todos los niveles del proceso de enseñanza, es decir, tanto en la preparación como en la ejecución y evaluación de las tareas propuestas. (Abusleme Allimant et al., 2020)

Es una metodología que permite la corrección inmediata en aspectos técnicos deportivos, al poseer una estructura bien organizada el docente adquiere el total dominio sobre la clase, a pesar de tener las limitaciones ya mencionadas sobre los estudiantes esta señala una ventaja en el manejo de grupos numerosos.

2.5.2. La gamificación

La gamificación es un término utilizado para la enseñanza basada en el juego con dinámicas y componentes propios de este que facultan a la motivación de aprendizaje constante de los estudiantes, este tipo de metodología implica el cumplimiento de objetivos con un sistema de recompensas haciendo que la adquisición de nuevos conocimientos sea divertida.

La gamificación se traduce en una actividad que adopta las estrategias y mecánicas propias del juego, pero se desarrolla en un contexto formal no lúdico. Estas prácticas buscan la implicación de los participantes y están orientadas hacia la consecución de un fin específico (modificar conductas, adquirir conocimientos, mejorar habilidades), por tanto, promueven una transformación en el sujeto al mismo tiempo que generan una experiencia gratificante. Para llegar a la meta han de afrontar desafíos y respetar las reglas que se dan en cualquier juego convencional, actuando, en ocasiones, de manera cooperativa. (Gallardo & Gértrudix-Barrio, 2021)

Es una metodología usada con regularidad en la Educación Física no solo como aprendizaje sino como estrategia de motivación en la práctica de actividad física despertando el interés constante en seguir jugando y aprendiendo, además permite la corrección de errores sin efectos negativos en la técnica del estudiante efectuando variantes de acuerdo con las necesidades planteadas en clase.

2.5.3. Resolución de problemas

La metodología de aprendizaje resolución de problemas permite al docente plantear interrogantes de ejecución de en gesto motor en diversas situaciones, el cual brinda la libertad de experimentar otras estrategias técnicas, siendo todas válidas con la finalidad llevarlas a la reflexión para conseguir la correcta.

Se planteará el problema a los alumnos (estímulo) para que se dispersen y comiencen a buscarle soluciones (meditación). Tras esto deben indagar, diseñar, desplazarse, etc, para valorar las múltiples propuestas y decidir una solución (respuesta). El profesor, en este espacio de tiempo observará como cada alumno se involucra en las tres fases de la estructura del estilo y analizará las soluciones producidas por ellos. (Mosston & Ashworth, 1993)

La metodología requiere 3 pasos importantes a desarrollar en el estudiante por parte del docente: estímulo, meditación y respuesta al problema planteado. Esto resulta útil ya que permite el desarrollo cognitivo y motriz en plenitud alejándose de lo conductista, es importante que los problemas despierten el interés del estudiante acoplándose a la complejidad que demanda su edad.

2.5.4. Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo es una metodología que no solo aborda aspectos académicos sino también sociales y emocionales al relacionarse con individuos que en ocasiones tienen similares características físicas y de pensamiento, pero en muchas oportunidades no es así. Con esto se busca que los grupos sean lo más heterogéneos posibles con la finalidad de complementarse con sus debilidades y fortalezas para conseguir el objetivo planteado por el docente.

La aplicación y beneficios de la estrategia del aprendizaje cooperativo permite que los estudiantes adquieran competencias para el trabajo en equipo y potenciar las perspectivas educativas en la escuela, posibilitar la toma de decisiones, la división de tareas, asumir una posición crítica, generar una coordinación para trabajar en equipo, la resolución de conflictos y el desarrollo de la autonomía y la formación integral del estudiante. (Salgado, 2022)

El docente tiene el papel de facilitador dentro de esta metodología, sobre todo en la planificación ya que se debe considerar los aspectos académicos y actitudinales de los estudiantes, estableciendo roles dentro de cada grupo y permitiendo la participación equitativa de los miembros del equipo.

2.5.5. Aprendizaje significativo

La Educación Física persigue como objetivo que el estudiante tenga un aprendizaje significativo, esto se debe a que cada aspecto motor básico aprendido en clases es útil para el desarrollo del ser humano a lo largo de su vida, no de memoria ni por repetición continua, pero si como movimiento natural.

El aprendizaje significativo es importante debido a que los estudiantes adquieren conocimientos mediante la relación del estudio con las experiencias y motivaciones vividas diariamente a través del tiempo. Por esta razón, se puede decir que aquellos conocimientos obtenidos por los estudiantes al ser significativos durarán para toda la vida. (Baquere Reyes, 2021)

Este tipo de aprendizaje toma sentido e importancia al relacionarse directamente con situaciones de la vida real, por lo que constituye aprendizajes que perdurarán en el tiempo y serán de gran provecho para acciones diarias.

2.6. Atletismo

El atletismo es una disciplina deportiva fundamental en el desarrollo motriz de los estudiantes ya que contiene pruebas de carreras, salto y lanzamientos, es considerado el deporte más antiguo empleado por varias civilizaciones para combate, caza y entretenimiento, su mayor evento son los Juegos Olímpicos desarrollados cada 4 años en los que reúne a los mejores atletas de todo el mundo.

El atletismo es el deporte donde se expresan las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar de forma más pura. La variedad de disciplinas que comprende dificulta ofrecer una definición globalmente aceptada del mismo, si bien existe una gran cantidad de propuestas taxonómicas que las clasifican, atendiendo a su componente técnico, a su componente táctico o a las propias habilidades motrices que intervienen. (Mármol & Valenzuela, 2013)

La IAAF ahora renombrada como World Athletics en el año 2007 creó un manual de eventos modificando implementos, infraestructura, técnica y distancias para niños de edades entre 7 y 12 años con la finalidad de masificar y fomentar la práctica deportiva del atletismo en este grupo de individuos.

2.7. Miniatletismo

2.7.1. Concepto de Miniatletismo

La palabra mini hace referencia a la adaptación que sufre el deporte que completa la palabra con la finalidad de acoplarse al desarrollo en edades tempranas, Es una herramienta clave para abordar la disciplina deportiva del atletismo promoviendo la participación y el disfrute sin la competencia habitual, permitiendo a los niños explorar sus medios y desarrollar sus habilidades.

Considerado como un deporte solo para niños, ya que buscan mantener niños más activos, capaces de desarrollar diferentes movimientos que sean básicos, así como variados. El principio fundamental del mini atletismo es la versatilidad, es decir, que todos los niños logren participar en los diferentes eventos. (Pantoja et al., 2023a)

El Miniatletismo se debe promover en un ambiente seguro y divertido, a su vez la utilización de materiales adaptados y manejables para los niños que permitan la ejecución

facilitada de las actividades manteniendo su interés constante. Al incluir ejercicios en equipo promueve la cooperación, disciplina, tolerancia y otros valores importantes.

2.7.2. Objetivos del Miniatletismo

2.7.2.1. Promoción de la salud

La Educación Física promueve un estilo de vida activo y saludable, este principio se ajusta al primer objetivo designado por el manual de Miniatletismo propuesto por la IAAF que busca introducir a los más pequeños en la práctica del deporte de forma accesible y lúdica.

Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo. El “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF” está singularmente diseñado para responder a este desafío, por la variada naturaleza de las actividades de juegos y por las características físicas que requiere su práctica. La creciente demanda de las formas de juego proporciona a los niños contribuirá a su desarrollo general armonioso. (Gozzoli et al., s. f.)

Este tipo de deportes busca que los niños tengan una adolescencia y adultez más llevadera previniendo en gran manera contraer enfermedades no transmisibles como la obesidad, actualmente el mayor pasatiempo de este grupo social se enfoca en la tecnología dejando de lado la diversión y esparcimiento al aire libre.

2.7.2.2. Interacción social

Este objetivo juega un papel fundamental en desarrollo integral de los niños, su interacción con pares sea conocidos o desconocidos genera mayor independencia y sobre todo la oportunidad de desarrollar tolerancia y la capacidad de trabajo en equipo, reconociendo las individualidades de cada uno.

El programa del “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF” es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social. Los eventos en equipo donde cada uno hace su contribución al juego son la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias. La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores. Estas responsabilidades que ellos realmente asumen son momentos especiales donde pueden experimentar una ciudadanía. (Gozzoli et al., s. f.)

Las actividades que se realizan se planifican para que todos los estudiantes puedan contribuir al éxito del equipo promoviendo la inclusión y dejando de lado que solo el más fuerte y rápido hace ganar al equipo, brindando sentido de pertenencia crucial para el bienestar emocional.

2.7.2.3. Carácter de aventura

Los docentes de Educación Física deben crear un ambiente propicio para la diversión y esparcimiento de los estudiantes, es importante que estén todo el tiempo motivado y sientan que pueden ganar hasta el último tramo, esto se logra dando objetivos claros que los niños lo entiendan a manera de aventura.

Para estar estimulados, los niños necesitan tener el sentimiento de que realmente pueden ganar el evento en el que participan. La fórmula seleccionada (equipos, eventos, organización) conspira para mantener el resultado del evento incierto hasta la última disciplina. Este es un elemento impulsor para la motivación de los niños. (Gozzoli et al., s. f.)

Los desafíos que el docente plantea deben retar a los estudiantes a la creación de estrategias que permitan desarrollar la actividad de mejor manera, esto motiva a los niños y permiten al docente aprovechar ese entusiasmo con el componente de aprendizaje, así mismo genera la oportunidad de superar miedos y disfrutar del proceso de conquista de retos.

2.7.3. Principio del trabajo en equipo

Este principio se basa en la premisa de que los estudiantes pueden lograr mejores resultados mediante el trabajo en equipo a que trabajando individualmente, combinando sus habilidades, destrezas y conocimientos que se complementan de forma simultánea enriqueciendo el resultado constantemente.

En el mini atletismo es ideal el trabajo en equipo ya que cada integrante aportara para la obtención de buenos resultados para los mismos, en la contribución de cada participante no se fijarán tiempos ni marcas en las pruebas de pista ni pesos ni distancias en las pruebas de campo. Cada niño se divierte comparte y juega en cada evento deportivo evitando así una especialización a temprana edad. Los entrenadores que realizan la iniciación deportiva en el atletismo deberían fomentar el trabajo en equipo ya que este es el principio fundamental del mini atletismo. (Paz Puente, 2018)

En el contexto de la Educación Física al trabajar en equipo los estudiantes minimizan sus debilidades y maximizan sus fortalezas, es importante la apreciación de la contribución de cada integrante y ser empático al ver los enflaquecimientos de habilidades de los compañeros.

2.7.4. Importancia de la implementación del Miniatletismo en las clases de Educación Física

La implementación del Miniatletismo significa un aporte lúdico a las clases de Educación Física gracias a su componente basado en juegos los estudiantes pueden divertirse y aprender al mismo tiempo, además representa la iniciación a la disciplina de atletismo.

Mediante los juegos del mini atletismo dentro de las clases de Educación Física buscan como objetivos principales el desarrollo de la multilateralidad como una base para el entrenamiento en niños y por consiguiente obtener como meta la especialización de este deporte a futuro, el mini atletismo se enfoca en juegos lúdicos en equipos donde todos los estudiantes contribuyan para obtención de buenos resultados. (Calapiña Satuquinga, 2023a)

Los componentes esenciales dentro de la Educación Física es la capacidad de correr, saltar y lanzar los cuales se persiguen a lo largo de la formación escolar, implementando el Miniatletismo se puede conseguir su desarrollo mediante juegos, trabajo colaborativo y actividades físicas.

2.7.5. Propuesta de eventos por edad

La World Athletics antes llamada IAAF en su manual propuesto en el año 2006 para la realización de eventos deportivos de Miniatletismo ha establecido la división de pruebas en 3 categorías designadas por la edad de las personas que lo practiquen con el objetivo que se familiaricen con los movimientos atléticos de correr, saltar y lanza.

-  Grupo I: De 7 a 8 años
-  Grupo II: De 9 a 10 años
-  Grupo III: De 11 a 12 años

2.7.5.1. Grupo I

Tabla 1: Eventos del grupo 1

Tipo de prueba	Prueba
Eventos de velocidad / carreras	Relevos de velocidad / vallas
	Fórmula de curvas: velocidad / valla
	Carrera de resistencia 8'
Eventos de saltos	Salto a la cuerda
	Salto en sentadilla hacia adelante
	Rebotes cruzados
	Carrera en escaleras
	Salto triple en un área limitada
Eventos de lanzamientos	Lanzamiento al blanco
	Lanzamiento de jabalina para niños
	Lanzamiento arrodillado

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

2.7.5.2. Grupo II

Tabla 2: Eventos del grupo 2

Tipo de prueba	Prueba
Eventos de velocidad / carreras	Relevos de velocidad / vallas
	Carrera de velocidad en slalom
	Formula en curvas: velocidad / vallas

Eventos de saltos	Carrera de resistencia 8'
	Carrera de resistencia progresiva
	Salto largo con garrocha
	Salto en sentadilla hacia adelante
	Rebotes cruzados
	Carrera en escaleras
	Salto triple en un área limitada
Eventos de lanzamientos	Salto en largo riguroso
	Lanzamiento al blanco
	Lanzamiento de jabalina para niños
	Lanzamiento arrodillado
	Lanzamiento hacia atrás
	Lanzamiento rotacional

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

2.7.5.3. Grupo III

Tabla 3: Eventos del grupo 3

Tipo de prueba	Prueba
Eventos de velocidad / carreras	Vallas
	Carrera de velocidad en slalom

	Formula en curvas: velocidad / vallas
	Carrera de resistencia 8´
	Carrera de resistencia progresiva
	Carrera de resistencia de 1000m
	Salto largo con garrocha
	Salto triple de corta aproximación
	Rebotes cruzados
Eventos de saltos	Salto largo de corta aproximación
	Salto triple en un área limitada
	Salto en largo riguroso
	Salto largo con garrocha sobre arena
	Lanzamiento de jabalina para jóvenes
Eventos de lanzamientos	Lanzamiento de jabalina para niños
	Lanzamiento arrodillado
	Lanzamiento hacia atrás
	Lanzamiento de disco para jóvenes
	Lanzamiento rotacional

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

2.7.6. Materiales y equipamiento

Para abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física es necesario disponer del material y equipamiento correcto y en la cantidad proporcionada para cada estudiante, los implementos oficiales son otorgados por la Federación Internacional de Atletismo Aficionado hoy nombrada como World Athletics por lo cual se torna difícil para las instituciones educativas su adquisición. No obstante, los docentes de Educación Física pueden elaborar este tipo de implementos con materiales al alcance de los profesionales, incluso se puede ayudar de los estudiantes para su elaboración utilizando toda su habilidad e imaginación para que sean lo más similares a los originales.

2.7.6.1. Equipamiento necesario para eventos de carrera

Tabla 4: Equipamiento necesario para eventos de carrera

Evento	Equipamiento
Velocidad / vallas	3 cronómetros, 12 vallas, 6 postes, 3 testigos
Velocidad / vallas en curva	3 cronómetros, 6 postes con banderas, 6 conos, 6 vallas, 1 doble decámetro
Velocidad / slalom	12 postes de slalom, material necesario para la velocidad
Relevos de velocidad en curva	3 cronómetros, 6 postes con banderas, 6 conos
Formula 1	9 vallas, 12 postes de slalom, 3 colchonetas, 3 cronómetros, 30 conos, 3 testigos
Vallas	3 cronómetros, 6 postes con banderas, 6 conos, 12 vallas, 1 doble decámetro
Resistencia 8'	9 postes de esquinas, 20 fichas por niño, 1 cronómetro

1000 m de resistencia	10 conos, 2 postes con banderas, 1 tabla de velocidad, 1 cronómetro, 1 doble decámetro
Resistencia progresiva	10 conos, 2 postes con banderas, 1 tabla de velocidad, 1 cronómetro, 1 doble decámetro

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

2.7.6.2. Equipamiento necesario para eventos de saltos

Tabla 5: Equipamiento necesario para eventos de saltos

Evento	Equipamiento
Salto con garrocha	2 postes, 6 colchonetas de goma, 1 cinta métrica, 1 cono
Salto largo con garrocha	1 obstáculo (1m de alto), 1 cajón de arena, equipamiento necesario para salto con garrocha
Salto con cuerda	1 cuerda, 1 cronómetro
Salto de rana	1 cinta métrica (30m), 1 marcador, 1 cono y un cubo
Rebote cruzado	1 colchoneta para rebote cruzado, 1 cronómetro
Carrera en escalera	1 escalera de rebotes, 1 cronómetro, 2 conos
Salto triple con carrera reducida	1 cinta métrica, 2 conos, 1 tarjeta de evento

Salto largo con carrera reducida	1 cinta métrica, 1 cajón de arena, 2 conos, 1 tarjeta de eventos
Salto largo con exactitud	8 conos, 3 aros

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

2.7.6.3. Equipamiento necesario para eventos de lanzamientos

Tabla 6: Equipamiento necesario para eventos de lanzamientos

Evento	Equipamiento
Lanzamiento al blanco	2 postes (2.5m de alto), 1 varilla o cuerda, 2 pelotas aerodinámicas Vortex
Jabalina para niños	2 jabalinas blandas, 1 cinta métrica (30m), 1 cono por metro
Jabalina para jóvenes	8 conos, 1 cinta métrica (30m), 2 jabalinas (avanzadas)
Lanzamiento arrodillado	2 pelotas medicinales (1 kg), 1 cinta métrica (20m), 1 colchoneta de gimnasia, 1 cono por metro
Lanzamiento hacia atrás	2 pelotas medicinales (1 kg), 1 cinta métrica (20m), 2 cubos
Lanzamiento rotacional	2 pelotas de lanzamiento, 2 postes (2.5m de altura), 1 cono por metro
Lanzamiento de disco para jóvenes	2 ludidiscs, 8 conos, 1 cinta métrica (30m)

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Enfoque de investigación

3.1.1. Cualitativa

La investigación cualitativa busca describir los fenómenos que suceden en el entorno del individuo investigado siendo minucioso en su comportamiento, llevando al análisis el motivo y el medio de ciertos comportamientos, este tipo de investigación permite obtener una recolección de datos más concretos al tener interacciones directas con el sujeto.

Las investigaciones cualitativas se caracterizan por las relaciones que se establecen entre el investigador y los participantes de ahí la importancia de la ética como garante del rigor científico en las indagaciones; lo que también debe estar presente en las investigaciones pedagógicas donde se utiliza este paradigma. (Espinoza Freire, 2020)

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo ya que busca analizar los fenómenos ocurridos con respecto a la escasa participación de las Unidades Educativas en los festivales de Atletismo Escolar a través de opiniones y percepciones de la muestra obtenidas mediante una encuesta.

3.2 Tipo de investigación

3.2.1. Descriptiva

Este tipo de investigación dentro de la educación se utiliza para describir fenómenos en el objeto de estudio sin alterar las variables, para esto es necesario llevar un registro y análisis de lo que acontece, esto brinda una base para realizar investigaciones más detalladas, al inclinarse por semblantes subjetivos como experiencias de los investigados se utiliza con mayor frecuencia la entrevista o encuesta.

Se trata, entonces, de comprender la realidad desde la perspectiva de los sujetos; este deseo de comprensión se traduce en los objetivos de la investigación, que reflejan la intención de lograr un conocimiento integral de la situación o el fenómeno que se investiga.(Valle et al., 2022)

La investigación es de este tipo ya que describe el fenómeno en un contexto específico sin alterar su ciclo natural es decir no influye en la manera que los docentes brindan su clase,

no existe una manipulación en la variable sino se trata de documentar y presentar una posible solución a través de una guía de estrategias metodológicas para abordar el Mini atletismo.

3.2.2. Documental

Es importante abordar la investigación desde diferentes perspectivas con tal de no caer en la subjetividad, este tipo de exploración se basa en recopilar información de artículos científicos, libros, tesis, entre otros documentos que otorgan argumentos válidos al investigador siendo las fuentes secundarias las más utilizadas sobre todo para comparar estudios entorno a la metodología de enseñanza.

Este tipo de investigación también puede ser encontrada como investigación bibliográfica, que se caracteriza por la utilización de los datos secundarios como fuente de información. Su objetivo principal es dirigir la investigación desde dos aspectos, primeramente, relacionando datos ya existentes que proceden de distintas fuentes. (Reyes-Ruiz & Carmona Alvarado, 2020)

Es de tipo documental porque la base de la elaboración de la guía de estrategia metodológica para abordar el Mini atletismo es el manual de este deporte credo por la IAAF, además de libros, publicaciones y artículos científicos actualizados en el ámbito educativo.

3.2.3. Investigación proyectiva

La investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia metodológica que permita abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física mediante una guía con planes de clase como una posible solución al problema. “Este tipo de investigación también conocida como “proyecto factible”, consiste en la elaboración de una propuesta o modelo para solucionar un problema que se plantea, intenta responder preguntas hipotéticas sobre el futuro o pasado a partir de datos actuales” (Daen, 2011). Se busca la presentación de una solución innovadora con metodologías y estrategias constructivistas mitigando los efectos del problema.

3.3. Diseño de investigación

3.3.1. No experimental

Este diseño es utilizado en el ámbito educativo basado en la observación del fenómeno ocurrido, es decir analizar comportamientos y acciones de los sujetos investigados sin

necesidad de intervenir en su modo natural de actuar con la característica que no se altera ninguna variable o condición sin establecer causalidad.

La investigación no experimental se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que se dan sin la intervención directa del investigador, es decir; sin que el investigador altere el objeto de investigación. En la investigación no experimental, se observan los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. (Lancheros Florián, 2012)

Esta investigación tiene un diseño no experimental ya que trata de investigar el fenómeno consiguiendo su entendimiento sin alterar variables, sin grupo experimental o de control, además se intenta llegar hasta la creación de una guía metodológica buscando comprender la razón de la no participación de las Unidades Educativas en los festivales de Atletismo Escolar

3.4. Método de investigación

3.4.1. *Deductivo*

En la investigación se encontró generalidades, sobre todo el marco teórico puesto que la guía de Miniatletismo es publicada a nivel mundial así mismo las metodologías y estrategias prácticas con universales, sin embargo, se llevó a lo particular para aplicar en el contexto educativo y de iniciación deportiva dentro las instituciones.

El método deductivo se emplea para relacionar el contenido curricular con el mundo real; es una vía alterna que ayuda organizar los nuevos conceptos, permitiendo un mayor acercamiento a la realidad de los hechos o fenómenos en estudio. Este método es de gran utilidad en el ámbito educativo, toda vez que ayuda a la producción de conocimiento mediante el análisis, interpretación y reflexión de la información. (Espinoza-Freire, 2023)

Como lo menciona el autor, en esta investigación se interpreta los resultados obtenidos después de la aplicación de la encuesta efectuada al personal docente llevando a la reflexión de la problemática que presentan las Unidades Educativas de San Antonio, concluyendo en la necesidad de elaborar una guía de apoyo docente para abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física.

3.4.2. Inductivo

Este método se centra en el estudio de casos particulares para concluir en generalidades de la investigación, busca la recolección de datos mediante encuesta o la observación directa considerando secuencias que permitan establecer posibles teorías en base a una premisa determinada al principio de la indagación.

Método científico por permitir realizar estudios a fenómenos desde lo particular a lo general, consolidando por esta vía las disciplinas y la transmisión de saberes, como elementos que contribuyen en la construcción de conocimientos y nuevas hipótesis a partir de antecedentes, logrando así llegar a la verdad. Hoy día el método inductivo forma parte del método científico ya que cuenta con etapas que consolida el proceso de investigación al obtener las conclusiones del estudio realizado, dichas etapas son; la observación, la recolección de datos, y la verificación. (Urzola, 2020)

La investigación utiliza en método inductivo, partiendo de las particularidades encontradas como problemáticas se expone la propuesta a nivel provincial e incluso nacional con la finalidad de que los docentes tengan un material completo de guía que se adapte a las necesidades de cada institución educativa. De la misma forma se argumenta que para su elaboración se desglosó los métodos, estrategias y las pruebas de esta disciplina.

3.4.3. Sistémico estructural

Este método se utiliza para tener un panorama holístico del problema con sus posibles causas y soluciones que el investigador puede plantear como propuesta, la cual posee una estructura didáctica que se relacionan dinámicamente, integrando aspectos técnicos, lúdicos y pedagógicos de la Educación Física con el Miniatletismo. Al analizar y ordenar los elementos del proceso educativo como objetivos, grupo por edad y recursos disponibles permite establecer una metodología adecuada para la participación. Su diseño estructurado admite que los estudiantes tengan conocimiento teórico práctico desde un aspecto lúdico y se consiga un aprendizaje significativo.

3.5. Técnica e instrumento

3.5.1. Encuesta

La encuesta como técnica de investigación se utiliza para la recolección de datos calificables o cuantificables sobre un tema en específico de un grupo en particular, estas preguntas son predefinidas y se deben ajustar a los requerimientos del investigados las cuales pueden ser de respuesta abierta o cerrada evitando caer en ambigüedades.

La encuesta es una técnica de investigación que se utiliza para recopilar información de un gran número de personas. Se trata de una herramienta versátil y accesible que permite a los investigadores obtener información sobre comportamientos, actitudes, opiniones y demografía de una población objetivo. (Medina et al., 2023)

Es importante que la encuesta sea validada por expertos para garantizar la fiabilidad de los antecedentes, además de ser anónima para evitar caer en la subjetividad. Esta técnica resulta de gran ayuda para conocer las problemáticas sin modificar en entorno con respecto a la escasa participación en festivales atléticos por parte de las Unidades Educativas y brindar una posible solución.

2.5.1.1. Cuestionario

El cuestionario es una serie de preguntas bien estructuradas que permiten la recolección de información importante para el investigador, muy utilizada en las indagaciones de tipo cualitativo ya que depende mucho de su diseño y comprensión para que obtenga la efectividad deseada, al ser de respuesta cerrada deben constituirse en una sola escala para una mayor facilidad al agrupar los resultados.

Un cuestionario bien diseñado es crucial para obtener resultados precisos y confiables. Debe tener preguntas claras y concisas, que permitan al participante proporcionar información precisa y relevante. También es importante considerar el orden de las preguntas, ya que esto puede influir en la forma en que el participante responde a las preguntas siguientes.(Medina et al., 2023)

El cuestionario se lo realiza estratégicamente para abordar temas como el apoyo económico institucional, metodología y estrategias de enseñanza utilizadas por los docentes de las Unidades Educativas y si mantienen material de apoyo para abordar el Mini atletismo en las

clases de Educación Física, no obstante, si las preguntas están mal formuladas limita la comprensión del encuestado y altera los resultados.

3.6. Población y muestra

3.6.1. Población

La población que fue motivo de la investigación fue parte de 16 docentes de la especialidad Educación Física de las distintas Unidades Educativas fiscales, fiscomisionales y particulares de la parroquia San Antonio de Ibarra.

3.6.1.1. Matriz de la población

Tabla 7: Población

Población	Cantidad
CEI Rincón De Israel	1
Unidad Educativa 3 de Diciembre	1
Unidad Educativa Daniel Reyes	3
Unidad Educativa Fiscomisional Inocencio Jácome	2
Unidad Educativa Franzdc School	2
Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez	3
Unidad Educativa Víctor Mideros Almeida	3
Unidad Educativa Herons Academy	1
Total	16

Fuente: Ministerio de Educación

3.6.1.2. Muestra

Al poseer una población reducida, se utilizará el 100 % de esta, por lo que no es necesario su cálculo ni su utilización para esta investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.- Resultados de la encuesta a docentes

Tabla 8: ¿Con qué frecuencia la Unidad Educativa brinda recursos económicos para la preparación y participación de los estudiantes en festivales de Atletismo Escolar?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	68,75
Casi Nunca	5	31,25
A veces	0	0
Casi Siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los resultados indican una marcada deficiencia en el apoyo económico de las Unidades Educativas para la preparación y participación de los estudiantes en festivales de Atletismo Escolar. Esta situación resalta la necesidad de que la institución considere la asignación de un presupuesto específico o busque alianzas con patrocinadores externos para promover una mayor participación y mejorar las condiciones. En una investigación realizada a Unidades Educativas de Azuay, Cuenca se encontró que:

Al realizar un análisis de la ejecución del presupuesto se identificaron grandes discrepancias entre lo devengado respecto a lo programado. Se destaca una total inejecución en los primeros tres meses del año, dado fundamentalmente por la asignación tardía del presupuesto. Esto trae implicaciones serías en la realización de las actividades y el cumplimiento los objetivos tanto en sus aspectos cuantitativos como cualitativo. (Cobo Litardo et al., 2018)

Las Unidades Educativas deben realizar una planificación anual para poder asignar presupuesto a las actividades deportivas internas y externas de la institución, sin embargo, no

pasa por las manos que este rubro llegue a tiempo sin la gestión de autoridades del Ministerio de Educación.

Tabla 9: ¿Con qué frecuencia aborda el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi Nunca	2	12,5
A veces	4	25
Casi Siempre	9	56,25
Siempre	1	6,25
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los resultados muestran que el Atletismo Escolar se aborda en las clases de Educación Física con una frecuencia moderada a alta. Estos datos sugieren que, aunque el Atletismo Escolar tiene un lugar considerable en las clases, aún existen oportunidades para fortalecer su inclusión y asegurar que se trabaje con mayor frecuencia para beneficiar el desarrollo motriz de los estudiantes.

La iniciación al atletismo dentro del sistema educativo sólo se debe enfocar desde el punto de vista puramente educativo, en el que el atletismo actúa como mediador para la consecución del objetivo de la formación integral del alumnado, siendo los juegos y la técnica deportiva los elementos empleados para su alcance. (Valero Valenzuela, 2013)

El atletismo es considerado como el deporte base para el desarrollo de los demás, por ello los docentes deben hacer énfasis en la puesta en práctica frecuentemente de ejercicios relacionados con los saltos, lanzamientos y carreras, específicamente en edades tempranas favoreciendo el mejoramiento de las habilidades motrices básicas

Tabla 10: ¿Con qué frecuencia elabora material para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	12,5
Casi Nunca	5	31,25
A veces	7	43,75
Casi Siempre	2	12,5
Siempre	0	0
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

La elaboración de material para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física es limitada. Estos datos evidencian una falta de planificación, iniciativa y creatividad del docente de Educación Física para abordar la temática del atletismo, lo cual limita la efectividad de la enseñanza y la participación de los estudiantes en eventos de esta disciplina dentro y fuera de la institución.

La disposición y manipulación de materiales didácticos en el Mini-atletismo no solo permitirá el desarrollo de sus habilidades, sino que aprenderá a mover sus músculos de un modo coordinado, con equilibrio, agilidad, fuerza y velocidad, los docentes de Educación Física deben tener material didáctico disponible para abordar las diferentes temáticas en clases y de no ser así, debe ser elaborado. (Pantoja et al., 2023b)

El docente de Educación Física debe tener la capacidad de crear material básico para abordar el atletismo escolar dentro de sus clases, ya que en ocasiones las instituciones no cuentan con un presupuesto para la compra de estos implementos, sin embargo, con la creatividad del docente se puede crear material con recursos que están al alcance.

Tabla 11: ¿Con qué frecuencia utilizan una guía para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	75

Casi Nunca	4	25
A veces	0	0
Casi Siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

El uso de una guía para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física es prácticamente inexistente. Esta situación revela una carencia significativa de recursos de apoyo estructurados, limitando la efectividad de las clases para la adquisición de conocimiento y desarrollo de habilidades específicas en atletismo. Una guía con un enfoque didáctico contiene juegos y actividades divertidas para los estudiantes.

Los juegos del mini atletismo son actividades lúdicas para el buen desarrollo de las habilidades motrices básicas de los niños, que persigue la formación integral de los participantes teniendo como referencia al atletismo como deporte ya que a través del juego se logrará un mayor beneficio para la práctica deportiva, ésta a su vez constituye como modelo para la iniciación deportiva. (Calapiña Satuquinga, 2023b)

Es importante disponer de un material que sea la guía para los docentes sobre todo nóveles que empiezan a inmiscuirse en el mundo de la educación, brindando no solo ejercicios y juegos sino también una estrategia metodológica para abordar el atletismo escolar en las clases adaptándose a las particularidades de los estudiantes.

Tabla 12: ¿Con qué frecuencia utiliza las estrategias de enseñanza práctica global en las clases de atletismo de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi Nunca	0	0
A veces	3	18,75

Casi Siempre	8	50
Siempre	5	31,25
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los datos muestran que las estrategias de enseñanza práctica global se utilizan con alta frecuencia en las clases de atletismo de Educación Física, teniendo en cuenta las características de los estudiantes y de lo que se estructura para enseñar.

A la hora de aplicar una u otra estrategia, no debemos dogmatizar, ya que la más eficaz será aquella que consiga que el alumno alcance los objetivos previstos en el aprendizaje. Por ello, el profesor buen conocedor de la materia podrá aplicar la estrategia en la práctica más adecuada a cada situación y en función del propio proceso de aprendizaje del alumno. Por tanto, se podría decir que cada grupo necesitará una estrategia en la práctica determinada en función de su edad, del grado de madurez y de la etapa de aprendizaje en la que se encuentra. (Robles Rodríguez, 2006)

La determinación y elección de una estrategia de enseñanza práctica depende de la edad del grupo de estudiantes, el gesto técnico a enseñar y la metodología de enseñanza a utilizar, esto los permite estructurar de mejor manera los pasos a seguir si aplicamos el global.

Tabla 13: ¿Con qué frecuencia utiliza el mando directo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi Nunca	0	0
A veces	2	12,5
Casi Siempre	2	12,5
Siempre	12	75

Total	16	100
--------------	-----------	------------

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

El mando directo es una metodología de enseñanza predominante al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física, estos resultados reflejan una tendencia a utilizar estrategias estructuradas y directas en la enseñanza del atletismo, probablemente para garantizar la correcta ejecución de las técnicas y el cumplimiento de los objetivos pedagógicos. “Los estilos tradicionales se caracterizan por el total protagonismo del personal docente, utilizan la técnica de enseñanza de instrucción directa, el alumnado se limita a realizar las actividades indicadas por el personal docente” (Corrales-Perea et al., 2022). Este tipo de metodología tiene relación directa con el conductismo, una doctrina educativa donde el estudiante aprende porque el docente explica repetidas veces y limita su creatividad.

Tabla 14: ¿Con qué frecuencia utiliza la gamificación como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi Nunca	2	12,5
A veces	9	56,25
Casi Siempre	4	25
Siempre	1	6,25
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los datos presentados sugieren que, aunque la gamificación es reconocida como una herramienta útil y atractiva para motivar a los estudiantes, no se emplea con tanta frecuencia como otras metodologías más tradicionales. Esto podría reflejar una tendencia a buscar un equilibrio entre enfoques más estructurados y métodos innovadores que fomenten la participación y el disfrute del aprendizaje.

Para evitar las rutinas, y sin olvidar los contenidos del currículo, se propone aplicar gamificación en el aula, sin confundir con el aprendizaje basado en juegos, que es otro recurso educativo. La gamificación fomenta el trabajo en equipo, de tipo colaborativo, aumenta la competitividad del individuo a nivel personal y a nivel grupal, su motivación por la dopamina que genera el hecho de enfrentarse a nuevos retos, y, por ende, mejora el rendimiento académico. (Parra et al., 2019)

Es una metodología que resulta muy atractiva para los estudiantes de cualquier edad, como lo manifiesta el autor de la cita expuesta no se trata de realizar una clase con un parte principal de juegos, sino de involucrar a estos en las actividades educativas realizadas al aire libre, brindando objetivos y recompensas a los participantes.

Tabla 15: ¿Con qué frecuencia utiliza la resolución de problemas como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	25
Casi Nunca	7	43,75
A veces	3	18,75
Casi Siempre	2	12,5
Siempre	0	0
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los datos muestran que el aprendizaje basado en problemas es una metodología poco utilizada en la enseñanza del Atletismo Escolar en las clases de Educación Física lo que podría indicar que algunos intentan integrar enfoques más innovadores para promover el pensamiento crítico y la resolución de problemas en el contexto deportivo.

El aprendizaje basado en problemas es una metodología representativa de la enseñanza por técnica de indagación, y se define como uno de los niveles más avanzados cognitivamente debido a que los ejercicios realizados poseen un gran número de respuestas que el alumno debe experimentar físicamente, lo esencial es que el

estudiante llegue a la respuesta del problema presentado lo que requiere una gran participación de él a nivel cognitivo como motor. (Cornejo, 2017)

El aprendizaje basado en problemas puede tomar dificultad en el planteamiento de las actividades ya que es necesario guiar a los estudiantes para que ellos resuelvan incógnitas planteadas por el docente con el toque de diversión, es muy importante aplicarlo en las clases de Educación Física en el afán de implementar una doctrina educativa constructivista.

Tabla 16: ¿Con qué frecuencia utiliza el aprendizaje cooperativo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
Casi Nunca	2	12,5
A veces	4	25
Casi Siempre	8	50
Siempre	2	12,5
Total	16	100

Fuente: Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra (2024)

Los resultados muestran que el aprendizaje cooperativo es una metodología bastante utilizada en las clases de atletismo escolar, esto sugiere que muchos docentes valoran el trabajo en equipo y la colaboración como una forma efectiva de enseñar atletismo, fomentando la interacción social y el apoyo mutuo entre los estudiantes.

La escuela, como uno de los agentes responsables en el desarrollo de competencias en el alumnado, se ha visto implicada en un proceso de transformación para adaptarse a los nuevos retos de la sociedad actual. Uno de estos cambios se materializa en la incorporación de metodologías activas que conciben el aprendizaje cooperativo como un proceso activo y dinámico en el que el alumnado se convierte en protagonista del mismo. (Juárez-Pulido et al., 2019)

Por los resultados obtenidos en la encuesta es una de las metodologías más utilizadas por los docentes de Educación Física y va más allá de lo académico, pues se emplea para el desarrollo social y el control de emociones, tolerar las individualidades y sobre todo apoyar fortalezas y complementar debilidades.

4.2. Discusión

Después de haber analizado los datos recolectados mediante la técnica de encuesta y su instrumento el cuestionario aplicado a los docentes de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra se procede a redactar la discusión. La intervención a las instituciones educativas busca desarrollar sustentos que permitan despejar el problema planteado al inicio de la investigación, mediante el marco teórico, la aplicación de instrumentos de evaluación y el diseño de una guía de estrategias metodológicas.

Es importante mencionar que una estrategia metodológica aborda componentes prácticos y teóricos llevados a las situaciones particulares de la educación y la actividad física, teniendo en cuenta que el docente necesita estar enrolado y actualizado de conocimiento al respecto.

Es lamentable que las Unidades Educativas no brindan el apoyo económico para la preparación y participación en eventos deportivos, siendo estos los ejes principales en el desarrollo integral de los estudiantes, no es solo ir a participar, muchos de ellos viven en situaciones de escasos recursos por lo que no tienen para transporte ni para su hidratación. Con este particular se interpreta que los docentes no tienen el material necesario para abordar el Atletismo Escolar en sus clases, sin embargo, aquí interviene la creatividad y la pasión deportiva del maestro para elaborar instrumentos que sirvan para la práctica, no perfectos, pero si útiles. Por otro lado, se debe considerar a este deporte escolar como la base del desarrollo motriz del estudiante y el punto de partida para aprender nuevos deportes.

Todo lo mencionado es muy difícil realizarlo sin una fuente de información confiable, esto expresado por la muestra encuestada, siendo de influyente necesidad la elaboración de una guía estrategias prácticas ya que son muy frecuentadas por los docentes en sus clases, pero también es importante abordar la metodología, puesto que los resultados arrojados indican que se inclinan por una doctrina conductista y se rescata casos que aplican el constructivismo.

Ahora es importante brindar la oportunidad de crear nuevas experiencias a los estudiantes, que trabaje la mente y el cuerpo en conjunto mediante resolución de problemas

que es muy poco utilizado, el control de emociones mediante la metodología de aprendizaje cooperativo que predomina en la Educación Física, pero sin olvidar la gamificación, la cual no tiene límite de edad y permite a los estudiantes tener un enfoque diferente de la actividad física. La evidencia es clara al mencionar que estas metodologías no se utilizan frecuentemente, prefieren el mando directo y destacan la necesidad de elaborar la guía de estrategias metodológicas para abordar el Atletismo Escolar como propuesta de esta investigación.

CAPÍTULO V: PROPUESTA

5.1.- Nombre de la propuesta

“Estrategia metodológica para abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física en las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra”

5.2.- Presentación de los planes de clase

La importancia de la propuesta basada en la organización de planes diarios con diferentes elementos didácticos es de fundamental importancia para poder abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física, por un lado, las estrategias prácticas de aprendizaje establecen el proceso a seguir y por consiguiente la elección de una metodología de aprendizaje diseña como se abordará la clase.

La propuesta consta de 8 planes de clase sobre diferentes eventos del manual de Miniatletismo creado por la IAAF que incluye pruebas de saltos, lanzamientos, carreras de velocidad y resistencia cada una con el siguiente contenido: datos informativos, objetivos, materiales, estrategia metodológica, metodología de aprendizaje, calentamiento, parte principal, evaluación cuantitativa y cualitativa.

Esta guía de estrategias metodológicas tiene como beneficiarios principales los estudiantes y secundarios los docentes que disponen de recursos para enriquecer su conocimiento y contribuir a la sociedad formando posibles talentos deportivos, pasando por un proceso de selección, iniciación, y formación deportiva con la posibilidad de practicar diversas pruebas la propuesta contiene diversos eventos ya mencionados.

Se incluye un calentamiento que tiene referencia al trabajo principal de la clase, preparando las secciones del cuerpo que participan con mayor influencia, esto sin dejar de lado el componente lúdico y didáctico llevando no solo a la activación física sino también mental. Es importante acotar que las actividades realizadas en los planes de clase se realizan con materiales al alcance del docente de Educación Física, en ocasiones se requiere de material que puede ser elaborado por los estudiantes y con recursos limitados de corto presupuesto.

La propuesta también un apartado de evaluación, lo cual es muy importante para determinar el alcance de los conocimientos adquiridos por los estudiantes, esta se divide en cuantitativa que se establece de manera individual o colectiva de acuerdo al puntaje que logren realizar en los diferentes eventos, pero la más importante es la cualitativa para lo cual se realiza

una rúbrica que analiza diferentes aspectos técnicos de los estudiantes para una posible corrección de errores y un análisis deportivo.

Se debe aclarar que este trabajo es solo una propuesta que puede ser modificada a la realidad de cada institución educativa y sobre todo a la creatividad que disponga el docente en la organización de su clase.

5.3.- Objetivos de la propuesta

5.3.1.- General

Fomentar la participación y la práctica del Miniatletismo en las Unidades Educativas en sesiones de clase y juegos internos adaptados a su edad y nivel de desarrollo motriz.

5.3.2.- Específico

Diseñar sesiones de clase dinámicas y participativas basadas en el juego utilizando los métodos cooperativos para lograr el disfrute de Miniatletismo en el estudiante.

Implementar estrategias y metodologías de aprendizaje contemporáneas para abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física.

Evaluar de forma cualitativa y cuantitativa la ejecución de las actividades propuestas para cada evento.

5.4.- Orientaciones metodológicas

-  Evaluar los conocimientos previos sobre el atletismo a través de una hoja de trabajo cognitivos adaptada a la edad del estudiante.
-  Las actividades planificadas deben tener un enfoque lúdico y participativo promoviendo la diversión con juegos y dinámicas adaptado a su edad.
-  Los eventos son de carácter colectivo por lo cual se debe formar grupos de trabajo heterogéneos procurando tener el mismo número de estudiantes hombres y mujeres.
-  Para llevar a cabo los eventos de la guía se necesita implementos básicos del área de Educación Física, no obstante, si no se dispone de esto, el docente puede elaborar con material básico y económico.
-  No se necesita de un espacio con características especiales, sin embargo, se sugiere que el docente realice los eventos en lugares seguros.

- ✚ La guía es una planificación flexible en la organización de contenidos del Mini atletismo y en el uso de estrategias y metodologías las cuales pueden ser adaptadas a las realidades particulares de cada institución.
- ✚ Las actividades deben tener una progresión didáctica, es decir ir de lo más sencillo a lo complejo, aumentando la dificultad acorde al desarrollo motor de los estudiantes.
- ✚ Las distancias y peso de los implementos deben variar de acuerdo a la edad de los estudiantes (revisar manual de Mini atletismo IAAF 2007).
- ✚ La enseñanza se basa en la experimentación fomentando el descubrimiento guiado, permitiendo la corrección de errores mediante el juego.
- ✚ Cada actividad debe ser evaluada de forma cuantitativa (mayor distancia o menor tiempo).
- ✚ Cada actividad debe ser evaluada de forma cualitativa mediante una rúbrica con características técnicas de cada movimiento con el fin de analizar el proceso y aspectos a mejorar de forma individual.

5.4.1. Contenidos que son parte de los planes de clase

Tabla 17: Contenidos que son parte de los planes de clase

Contenido	Descripción
Datos informativos	Los datos informativos es una descripción de tiempo y espacio que contiene lo siguiente: • Nombre del docente • Número de estudiantes • Duración de la clase • Materia • Tema • Edad de los estudiantes
Materiales	En el apartado de materiales se escribe todos los recursos a utilizar en el proceso de calentamiento, parte principal y en la evaluación, detallando la cantidad y las dimensiones de estos.

Objetivos	Los objetivos son muy importantes antes de empezar la clase, pues es a donde se direcciona todo el proceso enseñanza-aprendizaje, estos objetivos deben ser medibles y alcanzables los mismos que puede ser uno o más, siendo realistas de lo que se puede alcanzar en el tiempo establecido.
Calentamiento	Es la primera actividad práctica dentro del aspecto práctico en la planificación y organización de la clase, esta debe contener actividades y juegos que permitan despertar el interés del estudiante estimulando la parte física y mental, preparando al estudiante para la parte principal.
Estrategia práctica	La elección de una estrategia práctica determina como se abordará el tema a tratar, esto se establece de acuerdo con la actividad y los componentes técnicos a enseñar estas pueden variar entre los métodos globales, analíticos o mixtos con sus diferentes variantes establecidas en el marco teórico de la investigación.
Metodología de aprendizaje	La metodología de aprendizaje es la forma en que se entrega el aprendizaje a los estudiantes, buscando la mejor forma de que sea asimilada y adquirida de forma significativa entre ellas está la gamificación, mando directo, aprendizaje basado en problemas, asignación de tareas o trabajo cooperativo.

Parte principal	Es el lugar donde se ubica la actividad o evento a enseñar en la clase, dividido en dos secciones, la primera se encarga de la organización y trazado de trayectos y materiales necesarios y la segunda se enfoca en fases a seguir de acuerdo con la estrategia práctica y la metodología de aprendizaje seleccionada por el docente.
Evaluación	La evaluación es un aspecto muy importante en la clase, pues se considera la parte final del proceso de aprendizaje y la oportunidad para el docente determinar que tan efectiva fue su adquisición de conocimiento, se tiene una de carácter cuantificable dictada por puntajes, tiempo o distancia y una cualitativa que analiza aspectos técnicos del estudiante mediante una rúbrica con escala de destreza alcanzada, en proceso de aprendizaje o iniciada.

Autor: Granda Patricio

5.4.2. Estrategias prácticas de aprendizaje

Tabla 18: Estrategias prácticas de aprendizaje

Estrategia de aprendizaje	Descripción
Global pura	Es la ejecución de la actividad propuesta en su totalidad.
Global focalizando la atención	Es la ejecución total de la tarea propuesta, pero solicitando al alumno atención o énfasis en un aspecto técnico

Analítica pura	Se descompone la actividad y se lo ejecuta por partes en orden de importancia según el docente. Partes: A, B, C, D Proceso: D / A / C / B + movimiento en completo.
Analítica secuencial	La tarea se descompone en partes y se las trabaja de acuerdo con su orden de ejecución. Partes: A, B, C, D Proceso: A / B / C / D + movimiento en completo.
Analítica progresiva	La tarea se divide en aspectos técnicos a trabajar individualmente a los cuales se le incluye uno en cada proceso hasta obtener el movimiento completo. Partes: A, B, C, D Proceso: A / A+B/ A+B+C/ A+B+C+D
Analítica inversa	La actividad se divide en partes técnicas a ejecutar, sin embargo, se las realiza desde la última hasta la primera añadiendo una después de otra. Partes: A, B, C, D Proceso: D / D+C/ D+C+B/ A+B+C+D
Mixta	Se trata de practicar la tarea de forma global para después ser practicada por partes y al

final volver a ejecutarle completa una vez corregidos los errores técnicos.

Fuente: Sanz Pedro y Lopez Buñuel

Elaborado por: Granda Patricio

5.4.3. Metodologías de aprendizaje

Tabla 19: Metodologías de aprendizaje

Metodología de aprendizaje	Descripción
Mando directo	El docente brinda las instrucciones de la actividad y los estudiantes son los encargados de replicarlo tal y como lo describe.
Gamificación	Es una metodología que se trata de actividades basadas en juegos que facultan el aprendizaje divertido con desafíos, objetivos y recompensas específicas.
Resolución de problemas	Es una metodología donde el estudiante busca resolver problemas o incógnitas planteados por el docente, dejando a su libertad y creatividad la forma de realizarlo.
Aprendizaje cooperativo	Se trata de la organización de grupos o equipos de trabajo heterogéneos que colaboran mutuamente para el cumplimiento de los objetivos planteados en clase.

Elaborado por: Granda Patricio

5.4.4. Pruebas del Mini atletismo

Tabla 20: Pruebas del Mini atletismo

Tipo de prueba	Prueba
Eventos de velocidad / carreras	Relevos de velocidad / vallas
	Fórmula de curvas: velocidad / valla
	Carrera de resistencia 8'
	Carrera de velocidad en slalom
	Vallas
	Carrera de resistencia progresiva
	Carrera de resistencia de 1000m
Eventos de saltos	Salto a la cuerda
	Salto en sentadilla hacia adelante
	Rebotes cruzados
	Carrera en escaleras
	Salto triple en un área limitada
	Salto de garrocha
	Carrera en escaleras
Eventos de lanzamientos	Salto largo con corta aproximación
	Lanzamiento al blanco
	Lanzamiento de jabalina para niños
	Lanzamiento arrodillado
	Lanzamiento de disco

Lanzamiento hacia atrás

Lanzamiento rotacional

Fuente: MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos, (2006)

Autor: Gozzoli Charles, Simohamed Jamel, Malek Abel.

5.4.5. Escala de valoración de rúbrica de evaluación cualitativa

Tabla 21: Escala de valoración cualitativa

Valoración	Escala	Descripción
Destreza aprendida	A	Demuestra dominio y comprensión de las habilidades, conocimientos y procedimientos desarrollados con capacidad para aplicarlos en situaciones prácticas y de la cotidianidad, simples y complejas, de forma independiente y colectiva.
Destreza en proceso de aprendizaje	B	Resuelve tareas o actividades simples sobre la base de sus habilidades, conocimientos y procedimientos adquiridos. Evidencia habilidades básicas de trabajo en equipo. Requiere apoyo del equipo docente para el aprendizaje mediado.
Destreza iniciada	C	Demuestra dificultades para desarrollar tareas simples y complejas a partir de las

habilidades, conocimientos y procedimientos. Requiere intervención permanente del equipo docente para la culminación de sus tareas.

Fuente: Ministerio de Educación;

Elaborado por: Granda Patricio

5.5. Planes de clase

5.5.1. Relevos de velocidad con vallas

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Relevos De Velocidad Con Vallas Edad: 7 - 8 Años

Objetivos De Clase:

Mejorar la velocidad de desplazamiento mediante carreras con obstáculos a corta distancia

Materiales Necesarios:

- 8 Conos De 30cm
- 6 Banderines
- 18 Platos De Colores
- 1 Cronómetro
- 1 Silbato

Calentamiento 15 Min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Colocar 4 pares de platos de colores a una distancia de 5 metros cada uno (total 20 metros) .
3. Colocar a los estudiantes en fila de frente a los platos .
4. Cuando el docente mencione el color de los platos en inglés , los estudiantes deben correr a velocidad hasta tocar la línea del color mencionado y volver a su lugar .
5. Variante : asignar un valor numérico a cada par de platos , el docente menciona una operación matemática (suma) y deben correr a tocar la línea de la respuesta correcta y volver a su lugar .



Figura 1: Relevos de velocidad con vallas 1

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estrategia práctica: analítica progresiva

Es una metodología centrada en el procesamiento del movimiento completo en segmentos específicos para su perfeccionamiento progresivo. Este enfoque permite a los participantes dominar cada elemento técnico, como la recepción y entrega del testigo, la técnica de superación de vallas y la postura durante la carrera, antes de integrarlos en la secuencia completa. Al enfocar la atención en componentes individuales, se facilita la corrección de errores específicos y se promueve una ejecución más precisa y consciente.

Metodología De Aprendizaje

Gamificación: el juego está presente para dar a la actividad una motivación lúdica otorgando recompensas por cumplir de forma adecuada la secuencia de aprendizaje (carrera correcta, entrega y recepción del testigo, pase de valla) además de una bonificación por terminar en el menor tiempo posible.

Aprendizaje cooperativo: al ser un ejercicio por equipos el aprendizaje cooperativo está intrínseco en la actividad, la organización, motivación y empatía forman parte de la carrera, teniendo como objetivo resaltar las fortalezas individuales para cumplir la meta colectiva.

Figura 2: Relevos de velocidad con vallas 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Delimitar un área lineal de 40 metros .
 - Colocar banderines en los extremos .
 - Delimitar dos caminos , uno de ida y otro de regreso .
 - Señalar la línea de partida y llegada con conos .
 - Organizar equipos de igual número de participantes
-
- Fase 1: a la señal del docente los estudiantes deben correr lo más rápido posible hasta girar en el banderín ubicado a 40 metros y regresar por el camino de la derecha.
 - Fase 2: entregar el testigo al compañero de turno para que realice la misma actividad.
 - Fase 3: colocar 4 vallas o conos de 30cm de altura, la primera a 11 metros de la línea de partida y las demás cada 6 metros.
 - Fase 4: realizar el mismo recorrido pasando las vallas.



Figura 3: Relevos de velocidad con vallas 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- El docente debe dar sentido de competencia a la actividad , otorgando un incentivo para el equipo que gane el juego .
- El docente debe cronometrar cada carrera de equipo (3 carreras) este tiempo se deberá sumar para obtener su total .
- El equipo ganador es el que menos tiempo acumule entre las 3 carreras .
- Verificar que la entrega del testigo sea eficiente .
- Vericar que el paso de valla sea adecuado .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Técnica de carrera	Postura, movimiento de brazos, coordinación de piernas y ritmo de carrera.	Mantiene postura erguida, movimiento fluido y coordinado de brazos y piernas, mantiene el ritmo de las acciones de forma eficiente.	Presenta desajustes ocasionales en la postura o coordinación entre brazos y piernas.	Movimiento descoordinado, postura inadecuada y ritmo irregular que afectan el desempeño general.
Paso de valla	Aproximación, impulso, paso sobre la valla y reanudación de la carrera.	Realiza un impulso y acción adecuada de la pierna de ataque y la de recobro al superar la valla, retoma la carrera y mantiene un ritmo de carrera entre vallas.	Presenta dificultades en el impulso o reanudación, pero logra pasar la valla sin errores graves.	Falta de impulso, técnica deficiente en la pierna de ataque y recobro o pérdida considerable de ritmo tras la superación.
Entrega y recepción del testigo	Coordinación entre la persona que entrega y recibe, precisión en la entrega y continuidad en la carrera.	La entrega y recepción del testigo es fluida, precisa y mantiene la continuidad de la carrera sin interrupciones.	Hay pequeños desajustes en la coordinación o precisión, pero no afectan de manera importante la continuidad.	Entrega o recepción inefectiva, con pérdida de tiempo o errores que interrumpieron la continuidad de la carrera.

Figura 4: Relevos de velocidad con vallas 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.2. Carrera de resistencia en 8'

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Carrera De Resistencia En 8 Edad: 7 - 8 Años

Objetivos de clase:

Correr manteniendo el ritmo la mayor cantidad de vueltas al circuito en 8 minutos.

Materiales necesarios

- 6 conos
- 1 silbato
- 1 cronómetro
- 20 papeles o tarjetas por participante
- 1 balón de voleibol

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Delimitar una zona de 20 metros de largo por 15 de ancho .
3. Establecer una zona de partida y de llegada .

- Fase 1: los estudiantes se ubican en la zona de partida , en cuanto el docente haga sonar el silbato deben cruzar hacia la zona de llegada evitando ser tocados por el balón de voleibol .
- Fase 2: seleccionamos un estudiante al azar que se ubicará en la mitad de la zona de partida y llegada este tratará de topar con el balón a los demás compañeros . El juego termina cuando todos los estudiantes sean quemados .
- Fase 3: seleccionar estudiantes para quemar hasta cumplir el tiempo de calentamiento



Figura 5: Carrera de resistencia en 8' 1

Fuente: Granda Patricio (2025)



Estrategia práctica: global pura

En carrera de resistencia se utiliza la estrategia global pura, no se divide en partes y se trabaja la tarea propuesta en su totalidad, esto se da ya que es un movimiento cíclico y repetido que no requiere la corrección de aspectos técnicos por separado dejando que correr de manera natural.

Metodología de aprendizaje

Gamificación: el docente es el encargado de motivar a los estudiantes, mediante objetivos y recompensas antes de iniciar la actividad, dando a cada equipo nombres llamativos, otorgando puntos extras a la mejor barra y que la actividad tome el sentido de aventura

Aprendizaje cooperativo: en el calentamiento se utiliza el juego de los congelados para lo cual deben trabajar en equipo para poder descongelar unos harán distracción y otros el trabajo mencionado

En el trabajo de resistencia es muy importante el diálogo, la cooperación y la motivación interna del equipo para que pueda conseguir el mayor número de tarjetas, valorando las fortalezas de sus integrantes y así diseñar la estrategia ganadora

Figura 6: Carrera de resistencia en 8' 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Elabora 20 tarjetas o papeles de colores para cada participante .
 - Traza un circuito de 50 metros de largo por 25 metros de ancho, delimitando cada esquina con conos o banderines (150 metros) .
 - Establecer un punto de partida por dónde pasarán retirando una tarjeta .
 - Un metro por detrás de la línea de partida se ubicará un ayudante que recibirá las tarjetas o papeles .
-
- Fase 1: los estudiantes se ubican en pelotón de 6 personas para dar inicio a la carrera.
 - Fase 2: la carrera se realiza en sentido anti horario por lo establecido en la World Athletics.
 - Fase 3: al escuchar el sonido del silbato los estudiantes correrán con tal de recolectar el mayor número de tarjetas.
 - Fase 4: al cumplirse 8 minutos el docente hará sonar el silbato que significará el final de la carrera.
 - Variante: cambiar integrantes del equipo 2 veces.



Figura 7: Carrera de resistencia en 8' 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- Otorgar un incentivo para el equipo que complete el mayor número de vueltas al circuito .
- El docente iniciará el cronómetro cuando suene el silbato y volverá al silbar al cumplirse 8 minutos .
- Al cumplir 8 minutos de carrera se contabiliza el total de tarjetas que tenga cada equipo .
- El equipo con mayor número de tarjetas será el ganador .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Longitud de zancada	Extensión adecuada de las piernas para maximizar el avance en cada paso, manteniendo eficiencia y ritmo.	Mantiene la misma longitud de zancada	Longitud de zancada irregular o insuficientemente ajustada.	Longitud de zancada demasiado corta o amplia.
Frecuencia de zancada	Ritmo y rapidez de los pasos, manteniendo una cadencia que optimice la velocidad.	Realiza una carrera con movimientos fluidos con la misma frecuencia de zancada y a velocidad constante,.	Frecuencia de zancada variable o insuficientemente rápida.	Frecuencia de zancada variable o lenta..
Braceo en la carrera	Movimiento coordinado de los brazos, contribuyendo al equilibrio y la propulsión del cuerpo.	Realiza un braceo coordinado en el plano sagital, alternado con el movimiento de las piernas.	Braceo con pequeños desajustes en la coordinación o en la firmeza.	Braceo descoordinado, excesivamente rígido o débil..
Postura del cuerpo	Alineación del tronco, cabeza y extremidades para mantener estabilidad y eficiencia en la carrera.	Mantiene una postura erguida, alineada y estable durante toda la carrera.	Postura ocasionalmente desalineada o con pequeños errores -	Postura encorvada, inclinada o desalineada, que afecta el equilibrio y el rendimiento general.

Figura 8: Carrera de resistencia en 8´ 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.3. Salto largo con garrocha

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Salto Largo ConGarrocha Edad: 9 - 10 Años

Objetivos de clase:

Saltar la mayor distancia posible utilizando la garrocha y una carrera de aproximación de 5 metros.

Materiales necesarios

- 1 garrocha de madera 1,5 metros.
- 2 colchonetas
- 4 platos
- Cinta de color
- 36 hulas
- Banco de 50cm

Calentamiento 15 MIN

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Delimitar una línea de partida y una de llegada (20 metros) .
3. Ubicar a los estudiantes en fila y asignar dos hulas a cada uno .
4. Los estudiantes deben pasar hacia el otro lado sin salirse de las hulas .
5. Variante : los grupos se duplicarán y cada uno de ellos tendrá el total de hulas menos una .
6. El juego termina cuando se conforme un solo grupo .



Figura 9: Salto largo con garrocha 1

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estrategia práctica: analítica secuencial

Para esta tarea se divide en partes cada actividad a realizar, enfocándose en aspectos técnicos que se puedan mejorar con la aplicación individualizada, esto permite la corrección de errores: en la primera fase se realiza una carrera especificando un punto de batida, en la segunda se realiza la carrera con garrocha, en una tercera fase se realiza el salto con garrocha sin carrera previa y por último el movimiento completo.

Metodología de aprendizaje

Gamificación el docente debe brindar el sentido de aventura a la actividad planteando recompensas a quien logre saltar más lejos y durante el proceso al estudiante que logre decifrar la incógnita planteada con el abp, siendo claros con las reglas y especificaciones del ejercicio

Resolución de problemas los docentes toman el papel de facilitador al entregar una consigna a ser realizada por los estudiantes y que sean estos los que descubran como llegar al objetivo. Desde el calentamiento el docente da las instrucciones de pasar al otro lado de la cancha y los estudiantes resuelven como hacer; en la fase 1 da la indicación de correr y saltar; en la fase 2 deja que corran con la garrocha de la manera más cómoda y en la fase 3 se deben impulsar como puedan para llegar lo más lejos posible. En la fase 4 el docente puede corregir aspectos técnicos para su mejor ejecución y hacer notar a los estudiantes las mejoras.

Figura 10: Salto largo con garrocha 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Marcar una línea de partida a 5 metros del punto de batida .
- Marcar el punto de batida con una colchoneta circular pequeña (30cm de diámetro).
- Colocar colchonetas para la zona de caída las mismas que estarán delimitadas con números o se puede ubicar hulas a 1 metro de distancia con un valor que determine el valor total del salto .
- Fase 1: realizar carreras con un punto de batida, especificando que el despegue debe realizarse con una pierna.
- Fase 2: realizar carreras con la garrocha en la mano, aclarando que la ubicada en la parte superior será la dominante (la mano superior se coloca cerca al extremo superior de la garrocha con la palma hacia abajo, firme pero no tensionado, la mano inferior entre 60 y 90cm por debajo de la superior con la palma hacia arriba).
- Fase 3: subirse en un banco de 50cm, clavar la garrocha y saltar lo más lejos posible.
- Fase 4: relizar el movimiento completo con 5 metros de carrera de aproximación y tratando de llegar lo más lejos posible.



Figura 11: Salto largo con garrocha 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- Cada estudiante tendrá 3 saltos .
- Cada salto tiene puntaje y se determinará el ganador con la suma del puntaje de los tres saltos .
- El docente debe evaluar la ejecución de cada fase del salto .
- El estudiante debe caer con los pies dentro de la hula, de no ser así se descuenta 1 punto .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Carrera	Coordinación, ritmo, velocidad y control durante la aproximación.	Mantiene un ritmo constante a una velocidad controlada durante la carrera de aproximación.	Presenta variaciones en ritmo o velocidad de la carrera.	Ritmo irregular, falta de control o velocidad inadecuada que afecta la aproximación.
Batida	Correcta colocación de la garrocha, impulso y coordinación con el pie de batida.	Realiza la batida con fuerza, colocando la garrocha con precisión en una área delimitada y realiza una acción coordinada con la pierna de impulso.	Coloque la garrocha con precisión pero el impulso no es totalmente efectivo.	Colocación inadecuada de la garrocha, acción descoordinada del pie de impulso y batida.
Vuelo	Elevación, postura del cuerpo y control sobre la garrocha durante el vuelo.	Logra elevar las piernas y cadera, manteniendo un movimiento fluido alcanzando la mayor distancia y mostrando control de la garrocha durante el vuelo.	Presenta dificultades en el control del vuelo, pero logra pasar el punto más alto.	Elevación insuficiente, falta de control que impiden un vuelo eficaz.
Caída	Control del cuerpo, postura durante la caída y ubicación segura en la colchoneta.	Realiza la caída sobre la colchoneta, amortiguando el impacto y controlando el cuerpo.	Muestra cierto descontrol en la ubicación durante la caída, pero sin poner en riesgo la seguridad.	Caída descontrolada o fuera de la zona segura.

Figura 12: Salto largo con garrocha 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.4. Lanzamiento hacia atrás

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Lanzamiento Hacia Atrás Edad: 9 -10 Años

Objetivos de clase:

Lanzar una pelota medicinal de 1 kilogramo lo más lejos posible

Materiales necesarios

- 1 pelota medicinal de 1kg
- Cinta métrica
- 30 platos de distintos colores
- 6 balones de fútbol

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Formar grupos de 3 personas .
3. Poner 5 platos de distintos colores en forma de círculo en cada grupo
4. Colocar un balón de fútbol en medio del círculo

- Fase 1: el estudiante se ubica en la mitad del círculo y toma la pelota, al sonido del silbato debe lanzar y atrapar con las manos el balón en vertical .
- Fase 2: cuando el balón este en el aire el docente mencionará en inglés uno de los colores de los platos disponibles , el estudiante debe tomar el plato antes de atrapar el balón .
- Fase 3: el ejercicio termina cuando se han mencionado los 5 colores .
- Fase 4: realizar 2 a 3 rondas moviendo de lugar los colores .



Figura 13: Lanzamiento hacia atrás 1

Fuente: Granda Patricio (2025)



Estrategia práctica: global focalizando la atención

En el lanzamiento de pelota hacia atrás se utiliza esta estrategia debido a que no es un movimiento complejo, sin embargo, se debe focalizar la atención en ciertos aspectos técnicos para que este se realice de forma segura y eficiente, corrigiendo conforme se vaya desarrollando la actividad.

Metodología de aprendizaje

Gamificación: el sentido de juego lo obtenemos con el componente de competencia entre estudiantes, pero se debe añadir premios al cumplimiento de objetivos, como puede ser un punto adicional al mejor lanzamiento de cada ronda.

Resolución de problemas: en el calentamiento se presenta el primer problema, al lanzar la pelota en vertical pero sin fuerza se dificulta tomar el plato, ellos deben encontrar la solución.

En la actividad principal el docente es el facilitador que otorga las reglas del juego, al cambiar de balón de fútbol a pelota de 1kg ellos deben encontrar la forma de lanzar más lejos conservando las indicaciones técnicas del docente.

Figura 14: Lanzamiento hacia atrás 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Establecer una línea que delimite la zona de lanzamiento .
- Colocar platos cada 50cm de distancia y otorgar un valor numérico a cada espacio (1, 2, 3, 4...).
- Numerar cada espacio con el valor establecido .
- Fase 1: el estudiante toma una pelota de fútbol y se ubica de espaldas a la zona de caída (zona delimitada con platos).
- Fase 2: el estudiante lanza la pelota por encima de su cabeza hacia la zona de caída (1 intento).
- Fase 3: el estudiante toma la pelota de 1kg y repite el movimiento (3 intentos).
- El estudiante debe realizar por lo menos 3 lanzamientos: en el primero se corrige la posición de las piernas (separadas a la ancho de los hombros, se flexiona al bajar y se estiran al subir). En el segundo se corrige la posición de los brazos y la dirección del balón (los brazos permanecen estirados durante el movimiento y el balón debe salir por encima de la cabeza). En el tercer lanzamiento se corrige postura de espalda en el balanceo y la altura de vuelo de la pelota (espalda recta todo el tiempo y la pelota debe hacer movimiento parabólico)



Figura 15: Lanzamiento hacia atrás 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- El docente debe dar sentido de competencia a la actividad , otorgando un incentivo para el estudiante que lance más lejos .
- El docente asignará valores numéricos cada 50 cm de distancia .
- Cada estudiante tiene 3 lanzamientos cuyo valor se irá sumando .
- El estudiante con mayor suma total de puntos será el ganador .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Posición de las piernas	Las piernas están separadas a la anchura de los hombros, se flexionan al bajar y se estiran al subir.	Mantiene la separación de las piernas al ancho de los hombros, flexiona y estira las piernas simultáneamente con el movimiento de los brazos	Realice la separación mayor o menor al ancho de los hombros	Piernas mal posicionadas, con separación incorrecta y sin movimientos de flexión.
Posición de los brazos	Los brazos permanecen estirados durante todo el movimiento, contribuyendo a la técnica adecuada.	Mantiene los brazos completamente estirados durante todo el ejercicio, evitando movimientos innecesarios.	Los brazos permanecen estirados la mayor parte del tiempo, pero presentan ligeras flexiones.	Los brazos están flexionados o se mueven de forma descontrolada.
Postura de la espalda	La espalda permanece recta durante todo el movimiento, evitando inclinaciones o arqueos.	Mantiene la espalda recta en todo momento hasta llegar a la vertical.	Mantiene la espalda recta en general, aunque con inclinaciones o arcos leves que no afectan gravemente el desempeño.	La espalda está arqueada o inclinada de forma evidente..

Figura 16: Lanzamiento hacia atrás 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.5. Salto largo con aproximación corta

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Salto Largo ConAproximaciónCorta Edad: 11 -12 Años

Objetivos de clase:

Saltar lo más lejos posible con carrera de aproximación y batida con una piedad.

Materiales necesarios:

- 1 cinta métrica
- 6 conos
- 6 hulas
- Cajón de arena o colchonetas

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Formar una columna de estudiantes .
3. Designar un color de cono para el lado derecho y otro al izquierdo de la columna .

- Fase 1: los estudiantes se forman en columna , cuando el docente diga el color del plato ellos deben dar un salto a ese lado , el que se equivoque o salte al último queda eliminado .
- Fase 2: colocar 2 colores de platos a cada lado y repetir el procedimiento .
- Fase 3: designar al lado derecho números pares y al izquierdo impares , el docente dirá una operación matemática y saltarán al lado correcto en dependencia del resultado ,

Figura 17: Salto largo con aproximación corta 1

Fuente: Granda Patricio (2025)

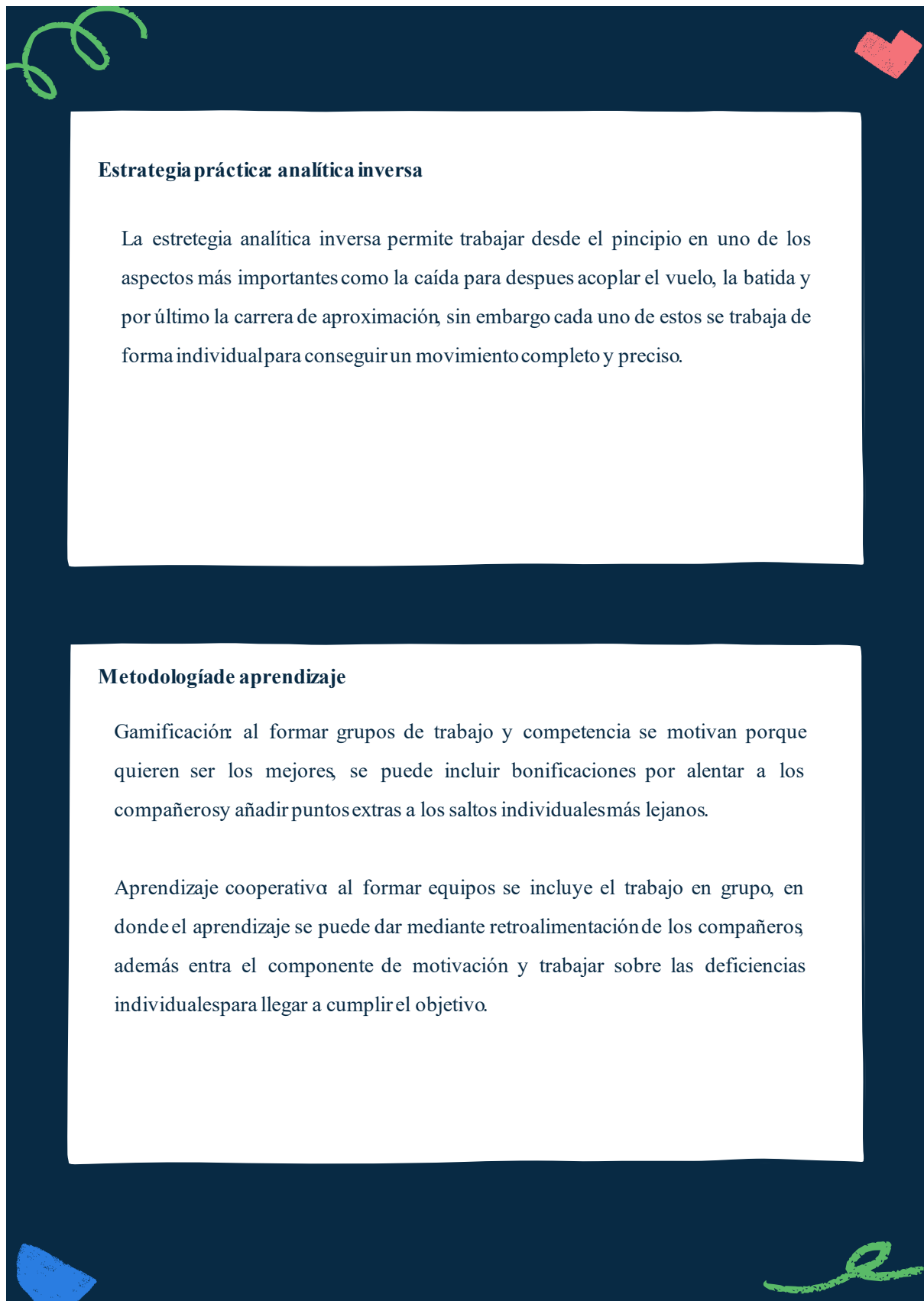


Figura 18: Salto largo con aproximación corta 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Establecer una línea de partida con conos a 10 metros de distancia de la zona de batida.
- Establecer la zona de batida con 4 conos con un ancho de 50cm ubicada a 10 metros de la línea de partida.
- Colocar 6 hulas seguidas en colchonetas y asignar un valor a cada una.
- Formar 3 equipos de 6 estudiantes.
- Fase 1: el estudiante se para en la línea de batida y realiza un salto cayendo en cunclillas sobre los dos pies.
- Fase 2: colocamos una valla de 50 cm de alto a 1 metro de la zona de batida, el estudiante con 3 pasos de carrera deberá elvarse por encima de la valla y caer en cunclillas.
- Fase 3: con 3 pasos de aproximación delimitamos una zona de batida de 30cm de ancho donde deberá picar con un pie y seguir corriendo.
- Fase 4: el estudiante debe correr 10 metros estableciendo con que pierna debe salir para que le coincida el pie de batida.
- Fase 5: ejecutar el ejercicio completo. Cada estudiante saltará dos veces.



Figura 19: Salto largo con aproximación corta 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- El docente debe dar sentido de competencia a la actividad , otorgando un punto extra al equipo del estudiante que salte más lejos .
- Una vez completada la secuencia cada estudiante debe dar 2 saltos , de los cuales el de mayor distancia (puntaje) será considerado para la suma total .
- El equipo ganador es el que más puntaje acumule después de dos saltos de cada integrante .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Carrera	Ritmo, velocidad y coordinación durante la aproximación al área de batida.	Corre manteniendo una velocidad y ritmo constante de forma fluida y coordinada que optimiza el impulso en la batida.	Ritmo o velocidad deficiente, con leves desajustes que no afectan la aproximación.	Ritmo irregular, velocidad inadecuada o falta de coordinación que perjudican la aproximación.
Batida	Impulso con el pie adecuado, fuerza y precisión al pisar la tabla de batida.	Realiza una batida fuerte y precisa con el pie dominante, logrando máxima transferencia de energía en el despegue del salto.	Batida imprecisa, con uso ocasional del pie incorrecto o desajuste en la fuerza aplicada.	Impulso débil, uso del pie incorrecto o falta de precisión en la zona.
Vuelo	Elevación, postura del cuerpo y control durante el vuelo.	Alcanza una gran elevación, manteniendo una buena postura de las acciones y control del cuerpo durante el vuelo.	Elevación moderada sin movimiento durante el vuelo.	Elevación insuficiente del cuerpo, postura de las acciones de vuelo descontrolada o falta de coordinación durante el vuelo.
Caída	Control del cuerpo, aterrizaje en la zona correcta.	Realiza la caída de forma controlada, con piernas separadas y en lo posible al mismo tiempo en la zona determinada.	Ligero descontrol de las piernas pequeños desajustes en la dirección del aterrizaje.	Caída descontrolada, caída fuera de la zona correcta-.

Figura 20: Salto largo con aproximación 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.6. Lanzamiento al blanco

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Lanzamiento Al Blanco Edad: 9-10 Años

Objetivos de clase:

Lanzar una pelota de tenis hacia un objetivo a distancias determinadas

Materiales necesarios:

- 1 arco de fútbol de 2 metros de altura
- Una cuerda de 2 metros de ancho.
- 2 pelotas de tenis.

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Establecer parejas de trabajo .
3. Cada pareja debe tener dos conos y una pelota de plástico .
4. Ubicar cada pareja a 5 metros de distancia .

- Fase 1: cada estudiante se ubica a 5 metros de distancia .
- Fase 2: el estudiante 1 lanzará la pelota en parábola hacia el estudiante 2.
- Fase 3: el estudiante 2 intentará atrapar la pelota con el cono .
- Fase 4: se invierten los roles y cada vez que logren atrapar se aumenta 1 metro de distancia entre cada pareja .



Figura 21: Lanzamiento al blanco 1

Fuente: Granda Patricio (2025)

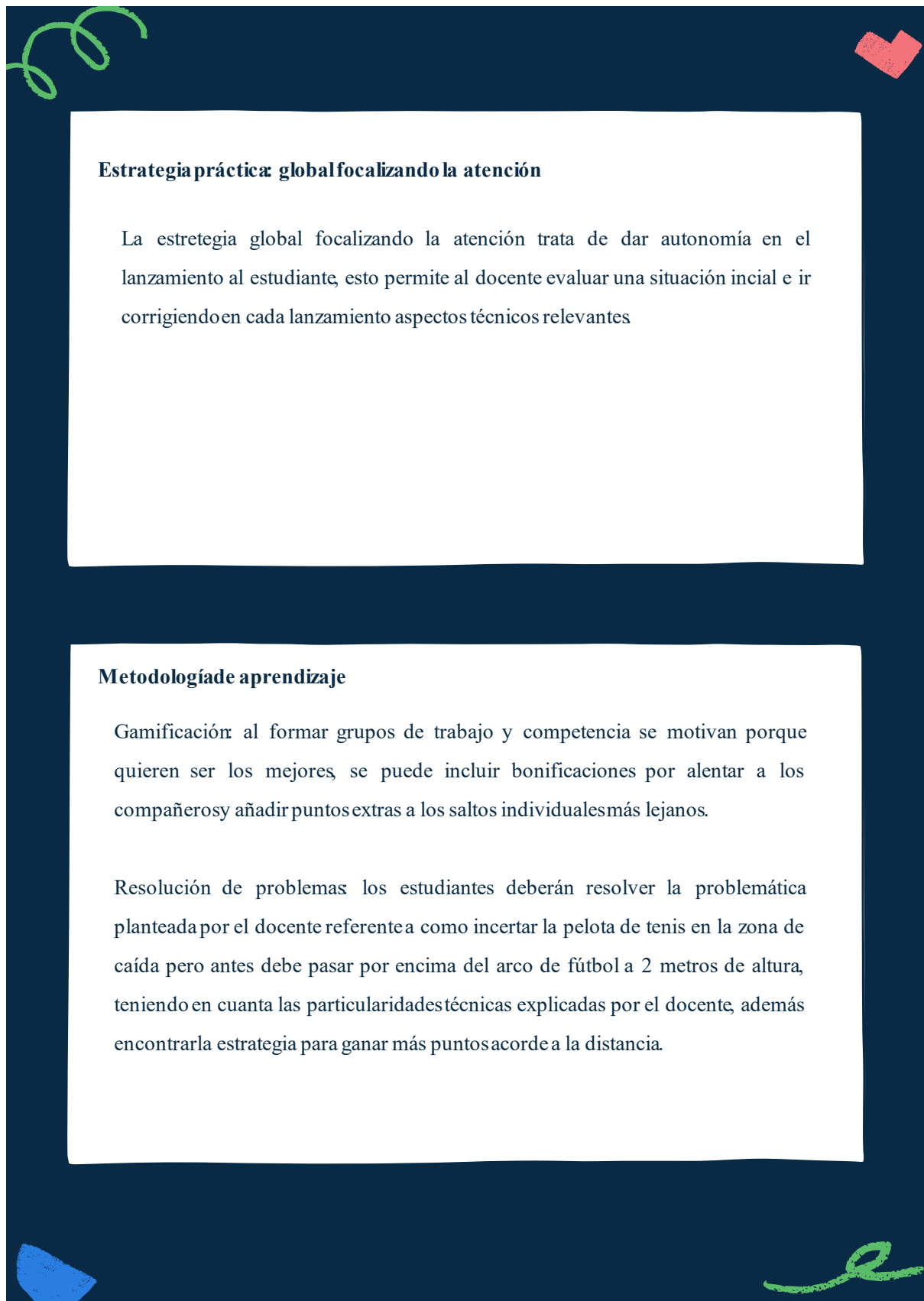


Figura 22: Lanzamiento al blanco 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Colocar un arco de fútbol de 2 metros de alto.
- Colocar una zona de caída de objetos a 3 metros de los postes (2 x 2 metros)
- Establecer la primera línea de lanzamiento a 5 metros de los postes, la segunda a 6 metros y la tercera a 7 metros.
- Fase 1: los estudiantes tendrán 3 lanzamientos, para los cuales ellos podrán elegir a que distancia lanzar.
- Fase 2: cada distancia de lanzamiento tiene un valor que se incrementa con la distancia.
- Fase 3: los estudiantes pueden tomar una distancia de 5 metros de carrera previa al lanzamiento.
- El objetivo es pasar la pelota de tenis por encima de la cuerda y encestar en la zona de caída.
- Fase 4: cada estudiante tiene 3 lanzamientos y el docente debe corregir en el primero postura del cuerpo, en el segundo movimiento del brazo y en el tercero la dirección de la pelota y la concatenación de la carrera y lanzamiento.



Figura 23: Lanzamiento al blanco 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

Cada estudiante tiene 3 lanzamientos, el que acumule más puntaje será el ganador ..

El docente registrará desde que distancia realiza el lanzamiento y asignará un valor (5 metros : 1 punto ; 6 metros : 2 puntos ; 7 metros : 3 puntos)

Si la pelota no cae dentro de la zona de caída el lanzamiento no será válido .

Si el lanzamiento no pasa por encima del arco el lanzamiento no será válido .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Conexión entre carrera y lanzamiento	Coordinación entre la fase final de la carrera y el impulso para el lanzamiento.	Conecta perfectamente la carrera con el lanzamiento, logrando sincronización y una transferencia de energía vigorosa	Conexión parcial entre la carrera y el lanzamiento, con leves desajustes que reducen la eficiencia del saque.	Desconexión evidente entre la carrera y el lanzamiento, con pérdida significativa de energía y coordinación.
Movimiento del brazo	Técnica correcta en la trayectoria del brazo durante el lanzamiento.	Realiza un movimiento de brazo fluido, con trayectoria rectilínea (por encima del hombro) con rompimiento de muñeca.	Movimiento del brazo desordenado, movimiento de muñeca rígido.	Movimiento del brazo descontrolado, por debajo del hombro.
Postura corporal al lanzar	Posición adecuada del cuerpo, alineación y estabilidad durante el lanzamiento.	Cambia la postura momentáneamente de erguida a un arco de la espalda, pero mantiene la estabilidad durante el lanzamiento.	Postura parcialmente alineada y pérdidas de equilibrio que son controlables.	Postura incorrecta, con inclinación excesiva o falta de estabilidad que perjudican el lanzamiento.
Equilibrio en el lanzamiento	Control del cuerpo y mantenimiento del equilibrio antes, durante y después del lanzamiento.	Mantiene un equilibrio en todas las fases del lanzamiento, garantizando un lanzamiento eficiente, preciso y seguro	Presenta desequilibrios leves durante alguna fase del lanzamiento, sin pérdida significativa de control.	Falta de equilibrio evidente, con descontrol que afecta la precisión y la seguridad del lanzamiento.

Figura 24: Lanzamiento al blanco 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.7. Fórmula 1

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Fórmula 1 Edad: 7 - 8 Años

Objetivos de clase:

Recorrer el circuito en el menor tiempo posible

Materiales necesarios

- 1 testigo de madera
- 1 colchoneta
- 30 platos
- 10 conos o estacas
- 3 vallas de 40 cm de alto
- 5 hulas

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Se coloca 5 hulas en forma de cuadrado y una al centro a una distancia de 5 metros cada una .
3. En cada hula colocamos 2 conos .

- Fase 1: ubicamos a un estudiante en cada hula .
- Fase 2: cuando el docente suene el silbato deberán robar conos a los demás compañeros , sin la posibilidad de defender .
- Fase 3: el estudiante que consiga tener 4 conos en su hula es el ganador ..
- Fase 4: realizar 2 a 3 rondas por cada grupo de estudiantes .

El diagrama muestra un campo verde dividido en cinco zonas rectangulares por líneas verticales. En cada zona hay una hula (círculo) con el número '1' en el centro. Las hulas están coloreadas: la superior izquierda es roja, la inferior izquierda es azul, la central es verde, la superior derecha es amarilla y la inferior derecha es naranja. En cada hula se encuentran dos conos de color naranja.

Figura 25: Fórmula 1 (1)

Fuente: Granda Patricio (2025)

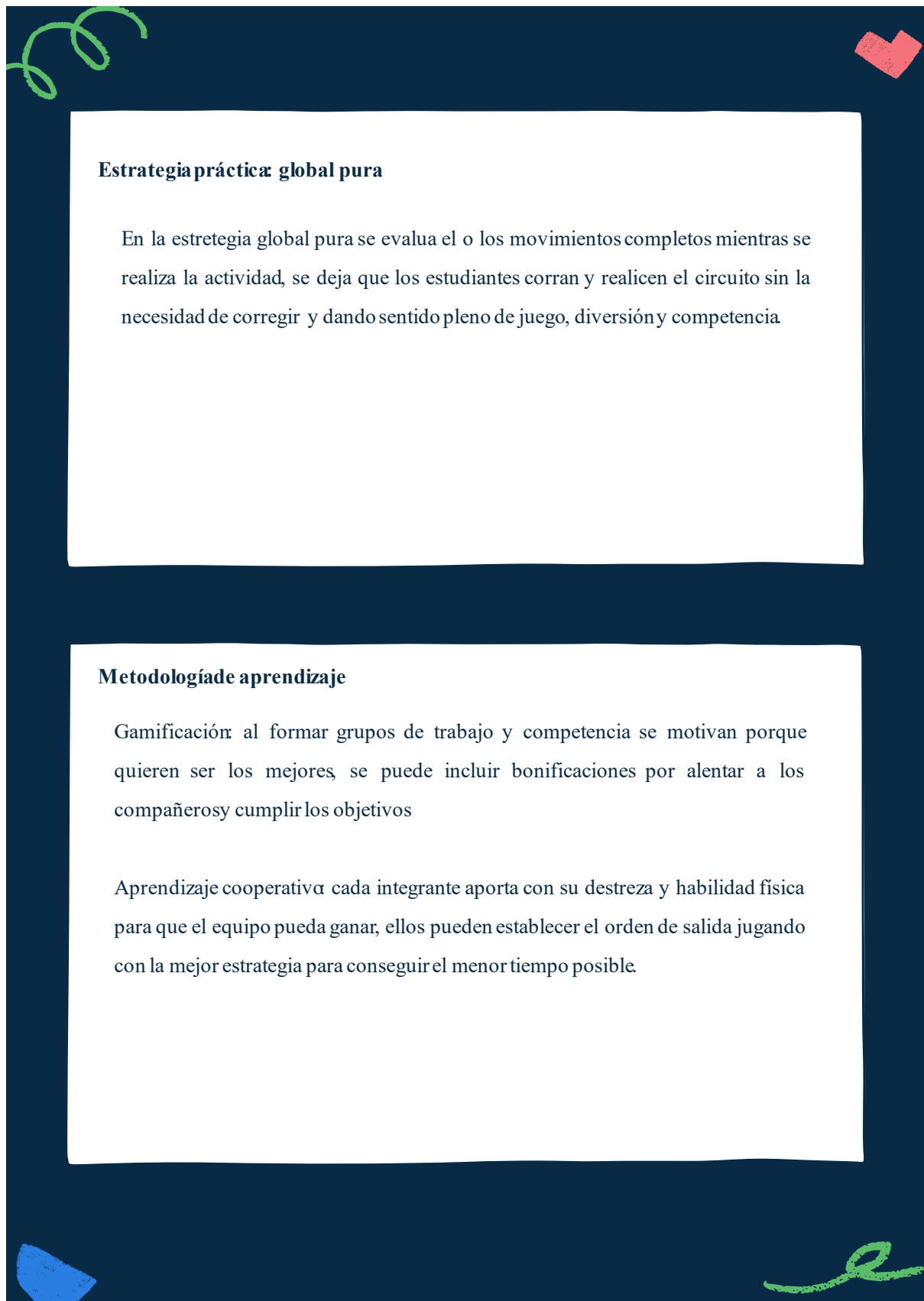


Figura 26: Fórmula 1 (2)

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Realizar la delimitación de 70 metros de carrera con curvas en modo circuito .
- Colocar una colchoneta al tramo inicial , luego un slalom con 10 conos y en el tramo final 3 vallas de 40 cm de alto .
- Organizar a los equipos en número de participantes iguales ,
- Fase 1: al sonido el silbato el primer participante empieza la carrera con un rol hacia adelante,.
- Fase 2: luego corre hacia los conos y realiza un slalom.
- Fase 3: por consiguiente corre y pasa las 3 vallas.
- Fase 4: entrega el testigo al siguiente compañero en la fila y se repite el proceso.



Figura 27: Fórmula 1 (3)

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- Se organiza grupos de iguales participantes .
- El grupo que complete en menor tiempo el circuito realizado por todos los participantes será el ganador .
- Se debe evaluar que cada ejercicio se ejecute con la técnica adecuada .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Ejecución del rol hacia adelante	Realización correcta del rol, incluyendo impulso, postura y control al completar el movimiento.	Realiza el rol con un impulso adecuado, postura compacta y finaliza el movimiento con control y fluidez.	Presenta pequeños desajustes en el impulso, postura o control que no afectan gravemente la ejecución.	Falta de impulso, postura incorrecta o pérdida de control que dificulta la realización del rol.
Técnica de carrera	Ritmo, velocidad y coordinación durante la ejecución de la carrera.	Mantiene un ritmo constante y coordinación eficiente en todo el recorrido.	Ritmo o velocidad parcial, con desajustes leves que afectan ligeramente la coordinación general.	Ritmo irregular, velocidad insuficiente o falta de coordinación que perjudican la carrera.
Slalom	Habilidad para desplazarse de forma ágil entre obstáculos, manteniendo control y fluidez.	Desplazamiento ágil, fluido y con control total al pasar entre los obstáculos.	Movimiento funcional, pero con pérdida ocasional de fluidez o control al pasar entre los obstáculos.	Desplazamiento descoordinado, con pérdida de control o dificultad significativa para pasar entre los obstáculos.
Paso de valla	Técnica correcta al superar las vallas, incluyendo impulso, elevación y control al aterrizar.	Supera las vallas con impulso adecuado, buena elevación de la pierna de ataque y control total al aterrizar.	Presenta desajustes moderados en el impulso, la elevación de la pierna de ataque deficiente, pero logra superar las vallas.	Impulso insuficiente, falta de elevación de la pierna de ataque y dificultad al equilibrarse en el aterrizaje.

Figura 28: Fórmula 1 (4)

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.5.8. Lanzamiento de jabalina para niños

Plan de clase

Docente: Lic. Patricio Granda L. N. Estudiantes: 18

Duración De La Clase: 40 Min Materia: Educación Física

Tema: Lanzamiento De Jabalina Para Niños Edad: 7 - 8 Años

Objetivos de clase:

Lanzar la turbo jabalina lo más lejos posible coordinando la carrera y el momento del saque del implemento

Materiales necesarios

- 1 turbo jabalina
- 4 conos
- 20 plagtos de colores
- 1 flexómetro
- 2 arcos de fútbol
- 1 pelota de tenis.

Calentamiento 15 min

1. Movimiento articular de abajo hacia arriba .
2. Se realiza dos equipos de igual número de participantes (20 a 30 metros de dsitancia .
3. Se traza una línea a la mitad de la distancia ya establecida ..

- Fase 1: el equipo 1 debe lanzar la pelota hacia el sector donde se ubica el equipo 2, este debe tratar de atrapar la pelota .
- Fase 2: si no logra atrapar será el turno de ellos para lanzar .
- Fase 3: si uno de los equipos logra atrapar la pelota, esconderán esta y tratarán de hacer un gol con la mano en el arco contrario .
- Fase 4: el equipo que logre realizar más puntos será el ganador .

Figura 29: Lanzamiento de jabalina para niños 1

Fuente: Granda Patricio (2025)



Estrategia práctica: global focalizando la atención

En la estrategia global focalizando la atención dejamos que el estudiante realice el lanzamiento completo, corrigiendo ciertos aspectos técnicos en cada intento.

Metodología de aprendizaje

Gamificación: al formar grupos de trabajo y competencia se motivan porque quieren ser los mejores, se puede incluir bonificaciones por alentar a los compañeros y cumplir los objetivos. Además de dar un reconocimiento al mejor lanzador de cada equipo.

Resolución de problemas: los estudiantes deben resolver la problemática planteada por el docente, encontrando la forma de lanzar lo más lejos posible la turba jabalina, teniendo en cuenta la carrera, postura, equilibrio, forma de tomar el implemento e incluso la altura de lanzamiento.

Figura 30: Lanzamiento de jabalina para niños 2

Fuente: Granda Patricio (2025)

Estructura/actividades: 25 min

- Establecer equipos de igual número de participantes para llevar a cabo el evento .
- Delimitamos una zona de carrera de 5 metros .
- Colocamos platos cada 2 metro de distancia , otorgando un valor a cada espacio .
- Fase 1: los estudiantes realizan un lanzamiento con una pelota de tenis (teniendo en cuenta el movimiento del brazo).
- Fase 2: realizan el lanzamiento con la turbo jabalina de forma estática (revisar la toma de la turbo jabalina y su salida).
- Fase 3: realizan una previa carrera de 2 pasos y lanza la turbo jabalina sin cruzar la linea que lo delimita (presar atención en el vuelo y el equilibrio).
- Fase 4: los estudiantes realizan la carrera completa en el espacio de 5 metros y lanza la turbo jabalina lo más lejos posible (prestar atención la concatenación de la carrera y el lanzamiento).



Figura 31: Lanzamiento de jabalina para niños 3

Fuente: Granda Patricio (2025)

Evaluación:

- Se organiza grupos de iguales participantes .
- Cada estudiante realizará 3 lanzamientos en los cuales se acumulará el puntaje de cada uno .
- La suma de los puntajes de cada participante designará al equipo ganador .

Rúbrica de evaluación cualitativa:

Componente	Criterio de evaluación	Destreza aprendida (A)	Destreza en proceso de aprendizaje (B)	Destreza iniciada (C)
Toma de la turbo jabalina	Forma correcta de sujetar la turbo jabalina turbo, asegurando un agarre firme y cómodo.	Sujeta la turbo jabalina correctamente con un agarre firme y adecuado, respetando las técnicas de posición de la mano.	Sujeta la turbo jabalina con agarre palmar, aunque con ligeros desajustes en la posición de la mano.	Agarre con dedos y con la posición muy adelante o atrás de la turbo jabalina.
Fase de carrera	Coordinación y fuerza en la carrera previa al lanzamiento.	Realiza una carrera fluida y coordinada, asegurando la generación de impulso para un lanzamiento efectivo.	Carrera con leves desajustes en el ritmo o fuerza, afectando parcialmente el impulso.	Carrera descoordinada, con ritmo irregular o falta de fuerza, que reduce la eficacia del lanzamiento.
Movimiento del brazo	Técnica del brazo al realizar el lanzamiento.	Movimiento del brazo fluido, transfiriendo la máxima energía hacia la mano en el momento de la descarga de la turbo jabalina.	Movimiento del brazo con leves errores en la fluidez del lanzamiento.	Movimiento descontrolado o incorrecto.
Postura corporal al lanzar	Alineación y estabilidad del cuerpo al momento de soltar la turbo jabalina.	Mantiene postura alineada y estable al realizar el lanzamiento.	Postura con pequeños desajustes o inestabilidad que no afectan gravemente el lanzamiento.	Postura incorrecta, con inclinación o inestabilidad evidente que perjudican el lanzamiento.

Figura 32: Lanzamiento de jabalina para niños 4

Fuente: Granda Patricio (2025)

5.6. Evaluaciones cognitivas

UNIDAD EDUCATIVA HERONS ACADEMY
EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre: _____

Grado: _____

Fecha _____

Evaluación cognitiva

Trazar una línea desde el nombre de cada prueba de atletismo con la imagen que corresponde. ¡Recuerda que cada prueba tiene su propio objeto característico .

1.Lanzamiento de disco	
2.Salto con pértiga	
3.Lanzamiento de jabalina	
4.Carrera de relevos	
5.Salto de altura	
6.Lanzamiento de bala	

Figura 33. Evaluación cognitiva de pintar

Fuente: Granda Patricio (2025)

UNIDAD EDUCATIVA HERONS ACADEMY

EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre: _____

Grado: _____

Fecha _____

Evaluación cognitiva

Pintar las pruebas de pista del atletismo.



Pintar las pruebas de campo del atletismo.



Figura 34. Evaluación cognitiva de pintar

Fuente: Granda Patricio (2025)

CONCLUSIONES

Se concluye que, en referente a los contenidos teóricos relacionados con el Miniatletismo existe variedad de documentación concerniente a los eventos, puntuaciones e incluso objetivos que son muy similares al manual elaborado por la IAAF (ahora World Athletics) en el año 2007, sin embargo ninguna de estas opciones presenta una adaptación de planes diarios con estrategias prácticas, metodologías de aprendizaje y evaluaciones que permitan abordar este deporte dentro de una institución educativa donde los docentes masifican su práctica.

Al finalizar el análisis de los resultados proporcionados por los docentes de Educación Física de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra se puede determinar que la metodología de aprendizaje más utilizada tiene que ver con la metodología conductista específicamente el mando directo siendo la más predominante durante el estudio, relegando a un segundo plano las constructivistas como el método de resolución de problemas o el aprendizaje cooperativo.

La guía como estrategia metodológica para abordar el Miniatletismo en las clases de Educación Física es útil e importante, porque actualiza el conocimiento de los docentes en aspectos didácticos y lúdicos que permitan el aprendizaje significativo de los estudiantes con la posibilidad de este ser evaluado de forma cualitativa y cuantitativa en cada evento de la clase.

RECOMENDACIONES

Se sugiere revisar el contenido bibliográfico referente al Mini atletismo ya que el manual dicta ser del 2007 los docentes pueden variar los eventos de acuerdo con las particularidades institucionales además de documentos que establezca relaciones con metodologías de aprendizaje y formas de enseñanza innovadoras para que sea la base del desarrollo motor y el punto de partida de las distintas prácticas deportivas establecidas en el currículo del Ministerio de Educación.

Se recomienda integrar las estrategias prácticas de aprendizaje descritas en la propuesta de acuerdo con las necesidades del evento, es decir si existe aspectos técnicos completos optar por una analítica y si es una prueba que requiere dejar a los estudiantes que desarrollen su movimiento completo optar por la global, de la misma forma utilizar metodologías de aprendizaje innovadoras y constructivistas que permitan el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes brindando autonomía y acatando las reglas establecidas por el docente.

Se propone a los docentes de las Unidades Educativas de la parroquia San Antonio de Ibarra poner en práctica la guía con una estrategia metodológica para abordar el Mini atletismo en las clases de Educación Física tomando de referencia los planes propuestos en el presente trabajo adaptando la metodología de aprendizaje y técnica de evaluación a su realidad y con esto evaluar el proceso antes y después de aplicar la propuesta en la institución. Además, se recomienda a los estudiantes de pregrado de las carreras afines a la Educación Física y docentes de la carrera continuar investigando sobre este tema para explorar nuevas metodologías para abordar el Mini atletismo así como profundizar los fundamentos teóricos y prácticos para la identificación de nuevas estrategias a ser aplicadas en diferentes contextos.

BIBLIOGRAFÍA

- Abusleme Allimant, R., Hurtado Almonacid, J., & Páez Herrera, J. D. C. (2020). Una mirada crítica al estilo de enseñanza tradicional de mando directo: Entre la eficiencia y la calidad educativa en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 64, 46-58.
- Baque Reyes, G. R. (2021). El aprendizaje significativo como estrategia didáctica para la enseñanza – aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 6(5), 75-86.
- Calapiña Satuquinga, J. B. (2023a). *Los juegos del mini atletismo en la iniciación deportiva dentro de la clase de educación física en estudiantes de Educación Básica Media* [bachelorThesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte].
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/37144>
- Calapiña Satuquinga, J. B. (2023b). *Los juegos del mini atletismo en la iniciación deportiva dentro de la clase de educación física en estudiantes de Educación Básica Media* [bachelorThesis, Carrera de Pedagogía de la Actividad física y deporte].
<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/37144>
- Campos, Y. (2000). *Estrategia de enseñanza de aprendizaje*.
<https://www.uv.mx/personal/yvelasco/files/2012/08/estrategias-E-A.pdf>
- Casasola Rivera, W. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. *Revista Comunicación*, 29(1-2020), 38-51.
<https://doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>
- Chávez Rivera, I. (2019). Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria. *Universidad Nacional de Tumbes*.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2070>

- Cobo Litardo, E. T., Andrade Arias, M. S., Sandoval Cuji, M. M., & Rizzo Alcívar, D. F. (2018). Análisis de la gestión administrativa en el control presupuestario del sistema educativo de Ecuador: El caso de estudio de la dirección distrital 13d08 Pichincha. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 9(1 (Enero-Marzo)), 81-102.
- Cornejo, J. A. D. (2017). Diferencias de los estilos de enseñanza: Mando directo y Resolución de problemas en el resultado para la enseñanza de la cualidad física de fuerza de tren inferior. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.29035/rcaf.18.2.6>
- Corrales-Perea, Á., Espada, M., Corrales-Perea, Á., & Espada, M. (2022). Motivación y percepción del alumnado en los estilos de enseñanza mando directo y resolución de problemas en educación física. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 17-34. <https://doi.org/10.15359/ree.26-3.2>
- Daen, S. T. M. (2011). *Revista de Actualización Clínica Volumen 12*.
- Durán Quituisaca, H. M., Aldas Arcos, H. G., Ávila Mediavilla, C. M., & Torres Palchisaca, Z. G. (2020). Evaluación del desarrollo motriz en la educación física como base del deporte escolar. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 5(11), 297-313.
- Espinoza Freire, E. E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103-110.
- Espinoza-Freire, E. E. (2023). La enseñanza de las ciencias sociales mediante el método deductivo. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.62697/rmiie.v2i2.50>
- Gallardo, E. P., & Gértrudix-Barrio, F. (2021). Ventajas de la gamificación en el ámbito de la educación formal en España. Una revision bibliográfica en el periodo de 2015-2020.

Contextos Educativos. Revista de Educación, 28, Article 28.

<https://doi.org/10.18172/con.4741>

Garcés—*Decreto Ejecutivo 1117 Registro Oficial Suplemento.pdf*. (s. f.). Recuperado 8 de agosto de 2024, de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/14.-REGLAMENTO-GENERAL-LEY-DEL-DEPORTE.pdf>

Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D., & Wangemann, B. (s. f.). *MINIATLETISMO - Una Guía Práctica para Animadores de Eventos*.

Hoyos, D., & Restrepo, Á. (2021). *Efectos de un programa basado en tareas motrices analíticas en el proceso de aprendizaje del estilo mariposa en niños de 10 a 12 años del Club Da Vida de Restrepo en el año 2021* [Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte, Unidad Central del Valle del Cauca].

https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:PGl0Hl8IX0QJ:scholar.google.com/+estrategia+de+la+practica+anal%C3%ADtica+secuencial&hl=es&as_sdt=0,5

Juárez-Pulido, M., Rasskin-Gutman, I., & Mendo-Lázaro, S. (2019). El Aprendizaje Cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: Una revisión bibliográfica. *Revista Prisma Social*, 26, Article 26.

Lancheros Florián, L. C. (2012). *Investigación no Experimental*.

<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2317>

Mármol, A. G., & Valenzuela, A. V. (2013). EL ATLETISMO DESDE UNA PERSPECTIVA PEDAGÓGICA. *Acción Motriz*, 11(1), Article 1.

Martínez, M., Pueyo, S., Piedrafita, N., Matoses, J., & León, I. (2018). *OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE UNA SESIÓN DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE MOTOR*.

- Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <http://coralito.umar.mx:8383/jspui/handle/123456789/1539>
- Mendoza Yépez, M. M., & Martínez Benítez, J. E. (2017). Estrategias metodológicas para la gimnasia aeróbica en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 46, 91-106.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Editorial Hispano Europea.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=214836>
- Navarrete, R. (2010, febrero). *La educación física y su metodología*. 16.
<https://educacionfisicadelfuturo.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/07/metodos-y-estilos-e-f.pdf>
- Pantoja, E. A. C., Torres, Á. A. S., Paredes, S. V. M., & Jurado, K. M. Q. (2023a). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje del mini atletismo en niños de 4-6 años de la zona 1 del Ecuador. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA.*, 5(3), Article 3.
- Pantoja, E. A. C., Torres, Á. A. S., Paredes, S. V. M., & Jurado, K. M. Q. (2023b). Las habilidades motrices básicas en el aprendizaje del mini atletismo en niños de 4-6 años de la zona 1 del Ecuador. *REVISTA MULTIDISCIPLINARIA DE DESARROLLO AGROPECUARIO, TECNOLÓGICO, EMPRESARIAL Y HUMANISTA.*, 5(3), Article 3.
- Parra, J. T. R., Palomares, J. A. B., & Lázaro, D. G. (2019). APLICACIÓN DE LA GAMIFICACIÓN EN LA MEJORA DE LAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista Española de*

Educación Física y Deportes, 427, Article 427.

<https://doi.org/10.55166/reefd.vi427.865>

Paz Puente, F. A. (2018). *Procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años en la unidad educativa “Isaac Acosta” de la ciudad de Tulcán en el año 2017* [bachelorThesis].

<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7755>

Plan-de-Creación-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf. (s. f.). Recuperado 8 de agosto de 2024, de <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf>

Reyes-Ruiz, L., & Carmona Alvarado, F. A. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12442/6630>

Robles, J. (2006, abril). *Estrategia en la práctica global vs. Analítica en la iniciación al judo*.

EfDeportes. <https://www.efdeportes.com/efd95/global.htm>

Robles Rodríguez, J. (2006). Estrategia en la práctica global vs. Analítica en la iniciación al judo. *Lecturas: Educación física y deportes*, 95, 32.

Rodríguez Vázquez, H. I., Torres Palchisaca, Z. G., Ávila Mediavilla, C. M., & Jarrín Navas, S. A. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 5(11), 482-495.

Sáenz-López Buñuel, P. (1994). Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica? *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 4, 33-38.

Salgado, L. N. P. (2022). *EN LA EDUCACIÓN BÁSICA: UNA REVISIÓN TEÓRICA*.

- Urzola, A. M. P. (2020). *MÉTODOS INDUCTIVO, DEDUCTIVO Y TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CRÍTICA*.
- Valero Valenzuela, A. (2013). El atletismo en el sistema educativo. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 6(11), 46-58. <https://doi.org/10.25115/ecp.v6i11.952>
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). *La Investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Educación. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/184559>
- Velazquez, R. V., Piguave, C. C., Valdés, I. E., & Zúñiga, K. M. (2020). Metodologías de enseñanza-aprendizaje constructivista aplicadas a la educación superior: Metodologías de enseñanza-aprendizaje constructivista. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18), Article 18. <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.399>

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta a docentes



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE POSGRADO



ENCUESTA A DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo: Identificar las problemáticas existentes dentro de las Unidades Educativas de San Antonio de Ibarra ante la escasa participación en festivales de Atletismo Escolar.

INSTRUCCIONES:

- La encuesta es anónima para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada.
- Coloque un x en la respuesta que usted considere adecuada.

CUESTIONARIO:

1. ¿Con qué frecuencia la Unidad Educativa brinda recursos económicos para la preparación y participación de los estudiantes en festivales de Atletismo Escolar?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

2. ¿Con qué frecuencia aborda el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

3. ¿Con qué frecuencia elabora material para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

--	--	--	--	--

4. **¿Con qué frecuencia utilizan una guía para abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?**

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

5. **¿Con qué frecuencia utiliza las estrategias de enseñanza práctica global en las clases de atletismo de Educación Física?**

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

6. **¿Con qué frecuencia utiliza el mando directo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?**

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

7. **¿Con qué frecuencia utiliza la gamificación como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?**

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

8. **¿Con qué frecuencia utiliza la resolución de problemas como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?**

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

9. ¿Con qué frecuencia utiliza el aprendizaje cooperativo como metodología de enseñanza al abordar el Atletismo Escolar en las clases de Educación Física?

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Anexo 2: Listado de Unidades Educativas pertenecientes a la parroquia San Antonio de Ibarra.

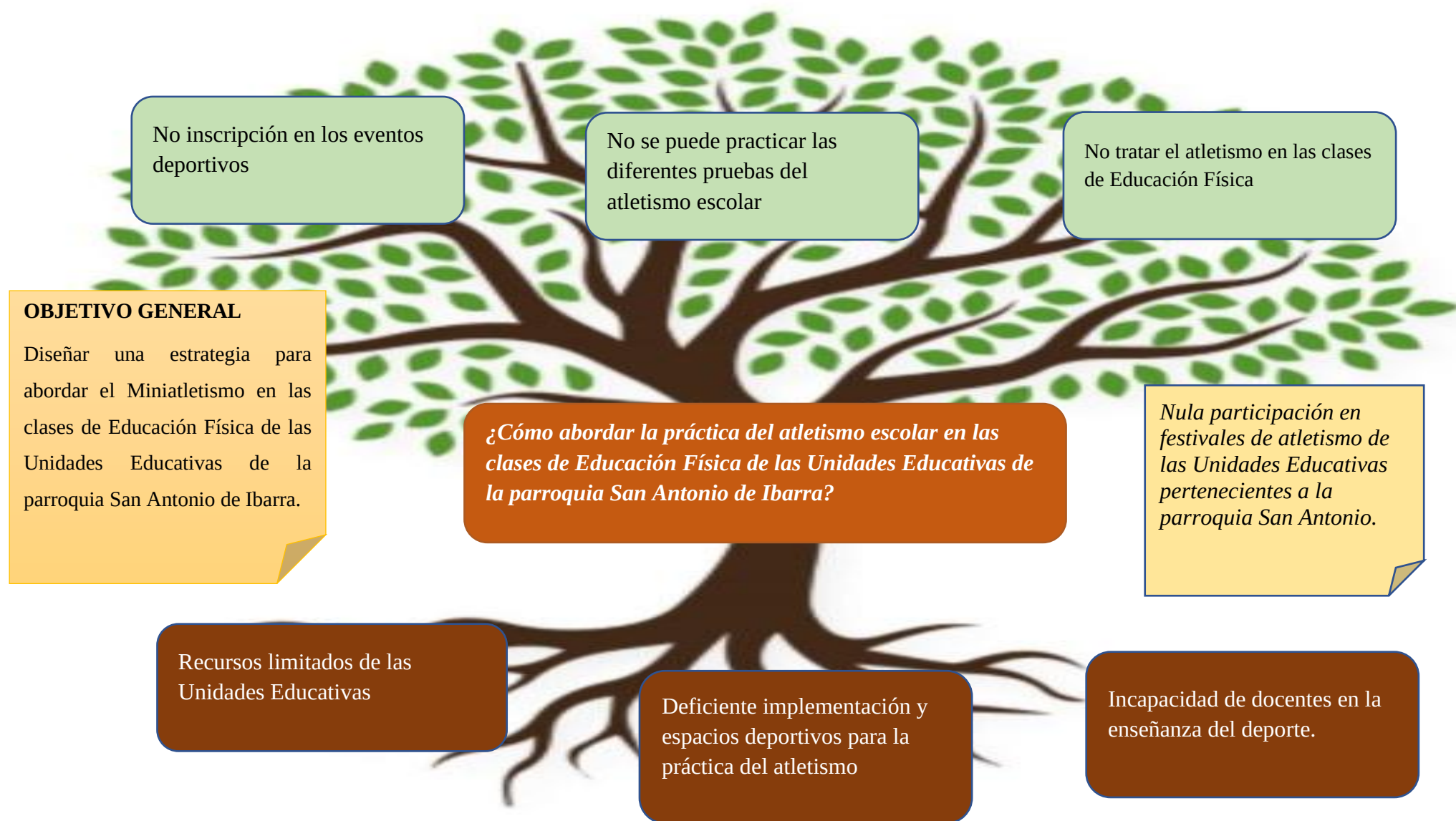
Tabla 22: Listado de Unidades Educativas pertenecientes a la parroquia San Antonio de Ibarra.

Parroquia	Institución	Ciclo	Oferta	Tipo
San Antonio	Cei Rincon De Israel	Ordinario	Educación Inicial	Particular
San Antonio	Unidad Educativa 3 De Diciembre	Educación Especial	Educación Inicial, Educación General Básica Y Bachillerato	Fiscal
San Antonio	Unidad Educativa Daniel Reyes	Ordinario	Educación Inicial, Educación General Básica Y Bachillerato	Fiscal
San Antonio	Unidad Educativa Fiscomisional Inocencio Jacome	Ordinario	Educación Inicial, Educación General Básica Y Bachillerato	Fiscomisional
San Antonio	Unidad Educativa Franzdc School	Ordinario	Educación Inicial, Educación General Básica Y Bachillerato	Particular
San Antonio	Unidad Educativa Jose Miguel Leoro Vasquez	Ordinario	Educación Inicial, Educación General Básica Y Bachillerato	Fiscal
San Antonio	Unidad Educativa Victor Mideros Almeida	Ordinario	Educación Inicial, Educación General Básica, Bachillerato Y Ofertas Intensivas	Fiscal

San	Unidad Educativa	Ordinario	Educación Inicial Y	Particular
Antonio	Bilingüe Herons Academy		Educación General Básica	

Fuente: Registros administrativos Ministerio de Educación

Anexo 3: Árbol de problema



Anexo 4: Matriz categorial

Tabla 23: Matriz categorial

Definición	Categoría	Dimensión	Indicador
Las estrategias de enseñanza son las que pautan una determinada manera de proceder en el aula por parte del docente, organizan y orientan las preguntas, actividades a realizar, las explicaciones y motivan al estudiante a querer aprender. (Romero, 2009).	Estrategia Metodológica	– Estrategia de la práctica global	▪ Global puro ▪ Global focalizando la atención ▪ Analítica pura ▪ Analítica secuencial ▪ Analítico progresivo ▪ Progresiva inversa ▪ Global, analítica, global ▪ Mando directo ▪ Gamificación ▪ Aprendizaje basado en problemas ▪ Aprendizaje cooperativo
		– Estrategia de la práctica analítica	
		– Estrategia de la práctica mixta	
	Miniatletismo	– Metodologías de enseñanza	▪ Aprendizaje basado en problemas ▪ Aprendizaje cooperativo ▪ Promoción de la salud ▪ Interacción social ▪ Carácter de aventura ▪ Eventos 7-8 años. ▪ Eventos 9-10 años.
El mini-atletismo puede ser un método efectivo como estrategia de desarrollo de múltiples habilidades,		– Concepto del Miniatletismo.	
destrezas y capacidades		– Objetivos del Miniatletismo.	
		– Importancia de implementar el Miniatletismo	

condicionales, tal y como afirma Melgar & Guillermo (2012)	en clase de Educación Física.	▪ Eventos 11-12 años. ▪ Equipamiento necesario para eventos de carrera ▪ Equipamiento necesario para eventos de saltos ▪ Equipamiento necesario para eventos de lanzamientos
	– Propuesta de eventos por edad – Materiales y equipamiento.	

Elaborado por: Granda Patricio (2025)

Anexo 5: Certificados validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Lcdo. Juan Pablo Estévez Moreta, con cédula de identidad N° 1002247433 de profesión Entrenador y Docente, con Grado de Licenciado, ejerciendo actualmente como **ENTRENADOR Y DOCENTE**, en la Institución **"LIGA DEPORTIVA CANTONAL ANTONIO ANTE" Y "UNIDAD EDUCATIVA ABELARDO MONCAYO"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los Ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Lcdo. Juan Pablo Estévez Moreta
Docente y Entrenador



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Lcdo. Wilson Estuardo Quelal Portilla, con cédula de identidad N° 1001454923 de profesión Entrenador, con Grado de Licenciado, ejerciendo actualmente como **ENTRENADOR**, en la Institución "**FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA**"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				/
Amplitud de contenido				/
Redacción de los Ítems				/
Claridad y precisión				/
Pertinencia				/


Lcdo. Wilson Estuardo Quelal Portilla
ENTRENADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano, con cédula de identidad N° 1001776473 de profesión Docente Universitaria, con Grado de Magister, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (cuestionario), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los Ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano
DOCENTE



Anexo 6: Certificado de Turnitin

BRYAN PATRICIO GRANDA LOMAS

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA ABORDAR EL MINIATLETISMO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ...

 Universidad Técnica del Norte

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trmcoi:21463429594769

Fecha de entrega

12 feb 2025, 4:02 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 feb 2025, 4:35 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA ABORDAR EL MINIATLETISMO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓ....docx

Tamaño de archivo

45.5 MB

124 Páginas

17,486 Palabras

98,371 Caracteres



Página 1 of 127 - Portada

Identificador de la entrega trmcoi:21463429594769



Página 2 of 127 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trmcoi:21463429594769

1% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▀ Bibliografía
- ▀ Texto citado
- ▀ Texto mencionado
- ▀ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▀ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 1%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 1%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Anexo 7: Fotografías



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



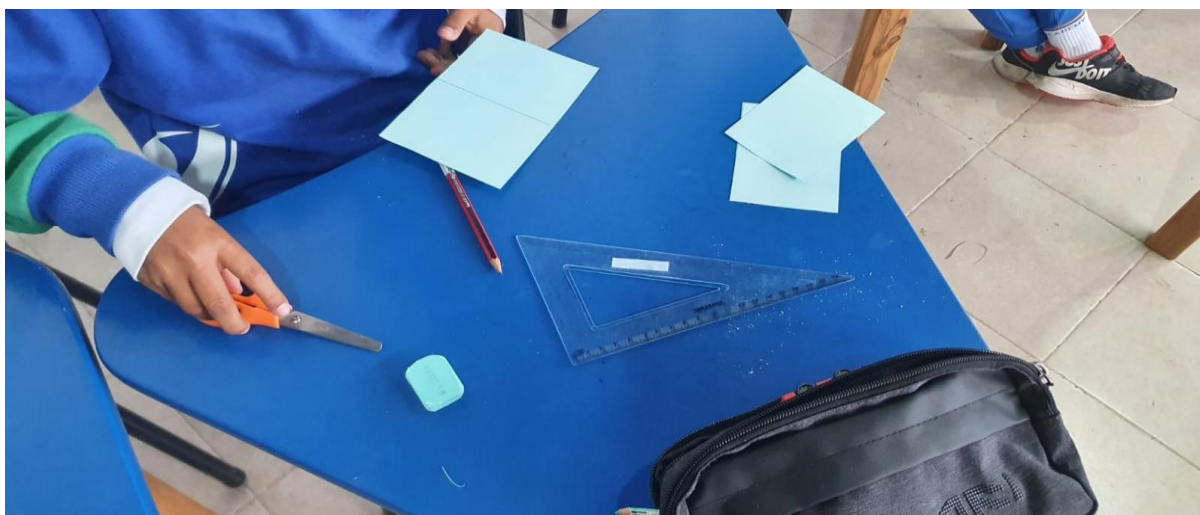
Fuente: Granda Patricio (2025)



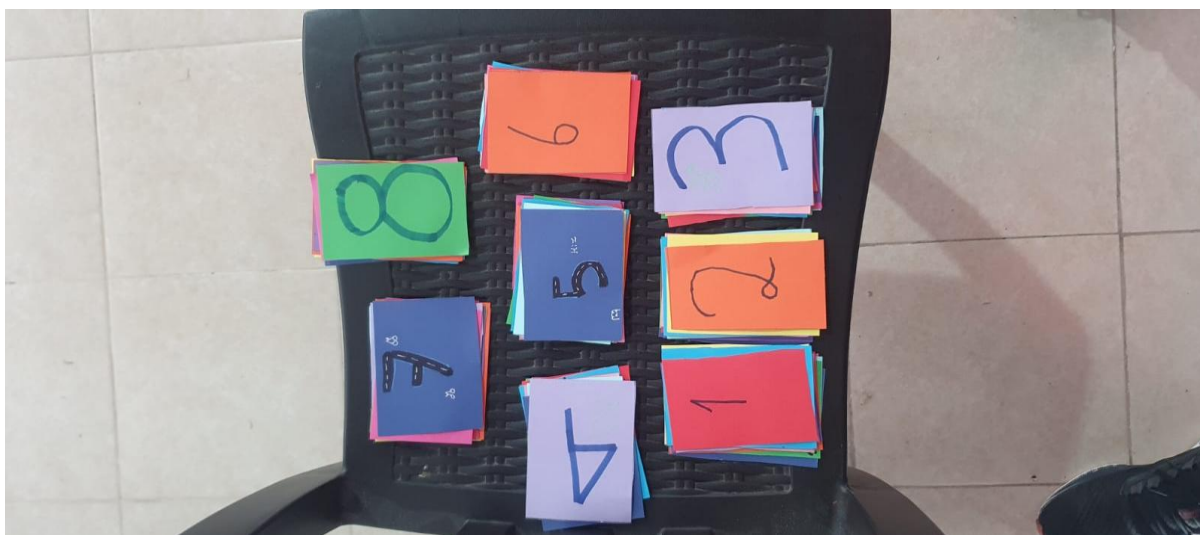
Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)



Fuente: Granda Patricio (2025)