



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

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.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Paz Puento Fabricio Alexander

DIRECTOR:

MSc. Washington Suasti

Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: 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. Trabajo realizado por el señor egresado: Paz Puente Fabricio Alexander previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

Msc. Washington Suasti

CI. 1001593910

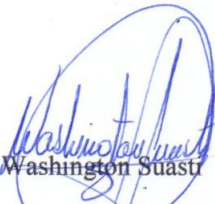
Ibarra, 24 de noviembre del 2017

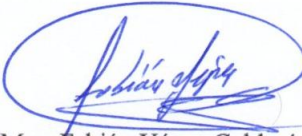
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

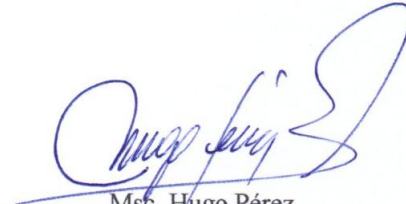
Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema:
Procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años en la Unidad Educativa "Isaac Acosta" de la ciudad de Tulcán en el año 2017, del egresado Paz Puente Fabricio Alexander, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 24 de noviembre de 2017

Para constancia firman


Msc. Washington Suasti
DIRECTOR

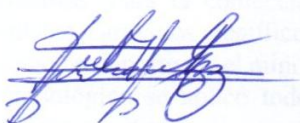

Msc. Fabián Yépez Calderón
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Hugo Pérez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Vicente Yandùn
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Paz Puente Fabricio Alexander con cédula de ciudadanía 0401641550 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Paz Puente Fabricio Alexander

C.I: 0401641550

RESUMEN

La investigación hace mención a los 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. En consiguiente se buscó la problemática y se redactó donde hace referencia las causas y efectos a nivel mundial, nacional y provincial que provocan el problema de la investigación, los objetivos y la justificación donde se explica las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la confección del Marco Teórico se investigó en libros, revistas digitales y artículos científicos de acuerdo a los temas y sub temas relacionados con la iniciación deportiva y el mini atletismo en niños de 9 y 10 años. El desarrollo del marco metodológico se aplicó todo lo referente a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas a los entrenadores y ficha de observación a los niños relacionados con la iniciación deportiva y el mini atletismo, en consiguiente se plasmó los resultados en diagramas y cuadros estadísticos interpretando cada uno y analizando cada pregunta y observación, luego de llegar a una parte final de la investigación se formularon las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y todo esto fomento para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran juegos y actividades físicas aplicados al mini atletismo y su desarrollo en las pruebas de pista, para lo cual en cada uno de los talleres se utilizó métodos, medios y se respetó los procesos de entrenamiento aplicando los principios de individualidad y multilateralidad en los niños, partiendo de los aspectos más fáciles a los más difíciles de manera que aprendan con facilidad se diviertan y jueguen con motivación, creando las bases de un deporte pero en miniatura y así evitando la especialización temprana, siempre y cuando buscando un desarrollo de las capacidades coordinativas así creando una habilidad y destreza de esta manera al niño no se lo considerara un adulto en miniatura.

Palabras claves: proceso, iniciación deportiva, mini atletismo, guía didáctica

ABSTRACT

This research is linked to the processes of sport initiation applied in the preparation of mini athletics aimed at testing tracking in 9 and 10 year old children at the "Isaac Acosta" Educational Unit in the city of Tulcán in the year 2017. The problem was sought and drafted referring mainly to the causes and effects at the global, national and provincial level that cause the problem of research, objectives and justification where the reasons why this diagnosis was made, what are the contributions, who will benefit the results obtained. For the preparation of the Theoretical Framework it was investigated books, digital magazines and scientific articles according to the topics and sub topics related to sports initiation and mini athletics in 9 and 10 year old children. The development of the methodological framework everything related to the types of research was applied, such as methods, techniques and instruments, subsequently the surveys were applied to coaches and observation card regarding to sports initiation and mini athletics were applied to children, the results were written in diagrams and statistical tables interpreting each one and analyzing each question and observation, after arriving at a final part of the investigation the conclusions and recommendations were formulated, which are related to the proposed objectives and the promotion for the creation of a didactic guide, with games and physical activities applied to the mini athletics and its development in the tests of track, for this in each one of the workshops were used methods, and means regarding the training processes, applying principles of individuality and multilateralism in children, going from the easiest to the most difficult aspects so that they can easily learn to have fun and play with motivation, creating the basis of a sport but in miniature and thus avoiding early specialization, as long as they are looking for a development in coordination capacities as well in this way the child will not be considered a miniature adult

Keywords: process, sports initiation, mini athletics, didactic guide



Vicior Rodriguez
1715496129

MIR RODRIGUEZ

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado:

A Dios: Por haberme permitido culminar mis estudios con éxito y haberme dado la salud para lograr mis objetivos, me enseñó a entender que el camino de vida es largo y uno nunca deja de aprender.

A mis Padres: Sonia y Efraín que supieron poner en mi ser, los cimientos necesarios para afrontar las responsabilidades y los retos de la vida, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante y apoyo incondicional para llegar a cumplir con mi objetivo propuesto.

A mis hermanos/as: Lady, Nicole, Jean Pierre porque siempre he querido ser el ejemplo de superación hacia ellos, un motivo muy especial para seguir adelante en mi preparación.

A mis Docentes: Por su gran apoyo con sus vastos conocimientos, por la motivación para la culminación de mis estudios profesionales, por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional en mi universidad.

Fabricio Alexander Paz Puente

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte y todo su personal administrativo que abrieron las puertas de la institución para poderme preparar y que con su calidad de enseñanza ha logrado formar buenos profesionales, por haberme brindado la oportunidad de aprender y superarme constantemente. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al MSc. Washington Suasti Director de Trabajo de grado, quien con su capacidad profesional y experiencia ha contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y niños de la Unidad Educativa “Isaac Acosta” de la ciudad de Tulcán Provincia Del Carchi quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Fabricio Alexander Paz Puente

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	8
1. MARCO TEÓRICO.....	8
1.1 Iniciación deportiva.....	8
1.1.1 Proceso de iniciación deportiva.....	9
1.1.1.1 Etapas de iniciación deportiva.....	9
1.1.1.2 Entrenamiento adecuado en la iniciación deportiva.....	11
1.1.1.3 La planificación en la iniciación deportiva.....	11
1.1.2 El juego en la iniciación deportiva.....	13

1.1.2.1	Los juegos predeportivos.....	14
1.1.2.2	Los juegos lúdicos.....	15
1.1.3	Las capacidades coordinativas.....	15
1.1.3.1	La capacidad de diferenciación.....	16
1.1.3.2	La capacidad de orientación.....	17
1.1.3.3	La capacidad de equilibrio.....	18
1.1.3.4	La capacidad de reacción.....	18
1.1.3.5	La capacidad de ritmo.....	19
1.2	Mini Atletismo.....	19
1.2.1	Aspectos fundamentales del mini atletismo.....	20
1.2.1.1	Principio de equipo.....	21
1.2.1.2	Materiales y equipamiento.....	22
1.2.1.3	Espacios y ubicaciones para la práctica de mini atletismo.....	23
1.2.1.4	Los tiempos y marcas en el mini atletismo.....	24
1.2.1.5	El mini atletismo en la escuela.....	25
1.2.1.6	El aspecto lúdico del mini atletismo.....	26
1.2.1.7	La masificación.....	26
1.2.2	Las habilidades básicas en el mini atletismo.....	27
1.2.2.1	Correr saltar y lanzar.....	28
1.2.3	Pruebas de pista.....	29
1.2.3.1	Con obstáculos.....	29

1.2.3.2	Sin... obstáculos.....	30
CAPÍTULO II.....		31
2.	METODOLOGÍA.....	31
2.1	Tipos de investigación.....	31
2.2	Métodos.....	32
2.3	Técnicas e instrumentos.....	34
2.4	Matriz de relación.....	36
2.5	Población.....	37
2.6	Muestra.....	37
CAPÍTULO III.....		38
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	38
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	38
3.2	Resultados de la ficha de observación aplicada a los niños.....	48
CAPÍTULO IV.....		53
4	PROPUESTA.....	53
4.1	Título de la propuesta.....	53
4.2	Justificación.....	53
4.3	Fundamentación teórica.....	54
4.4	Objetivos.....	59
4.4.1	Objetivo general.....	59
4.4.2	Objetivos específicos.....	59

4.5	Ubicación sectorial y física.....	59
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	60
4.7	Impactos.....	91
4.8	Difusión.....	92
4.9	Conclusiones.....	92
4.10	Recomendaciones.....	93
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	95
4.12	Sección de referencias.....	96
4.12.1	Glosario de términos.....	96
4.12.2	Fuentes bibliografía	98
	Anexos.....	101
	Árbol de problemas.....	102
	Matriz coherencia.....	103
	Matriz categorial.....	104
	Matriz de diagnóstico.....	105
	Encuesta a entrenadores.....	106
	Ficha de observación a los niños.....	108
	Certificaciones.....	109
	Fotografías.....	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Etapas adecuadas para la iniciación deportiva deportiva.....	38
Tabla N° 2	Planificación relacionada con la enseñanza en niños.....	39
Tabla N° 3	Juegos utilizados para valorar las fortalezas y debilidades.....	40
Tabla N° 4	Capacidades coordinativas son importantes en la iniciación.....	41
Tabla N° 5	Capacidad coordinativa utilizada más para la iniciación deportiva.....	42
Tabla N° 6	Aspectos fundamentales del mini atletismo.....	43
Tabla N° 7	Las habilidades básicas del mini atletismo.....	44
Tabla N° 8	Tipos de juegos de Mini Atletismo utilizados.....	45
Tabla N° 9	Propuesta alternativa que ayude a la práctica de mini atletismo.....	46
Tabla N° 10	Guía didáctica de ejercicios coordinativos.....	47
Tabla N° 11	Realiza desplazamiento hacia izquierda - derecha con obstáculos.....	48
Tabla N° 12	Reconoce la izquierda - derecha - adelante - atrás con desplazamientos.....	49
Tabla N° 13	Mantiene equilibrio en slalom.....	50
Tabla N° 14	Reacciona rápidamente ante una señal visual.....	51
Tabla N° 15	Frecuencia del paso de la valla.....	52

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1	Etapa adecuada para la iniciación deportiva deportiva.....	38
Grafico N° 2	Planificación relacionada con la enseñanza en niños.....	39
Grafico N° 3	Juegos utiliza para valorar las fortalezas y debilidades.....	40
Grafico N° 4	Capacidades coordinativas son importantes en la iniciación.....	41
Grafico N° 5	Capacidad coordinativa utiliza más para la iniciación deportiva.....	42
Grafico N° 6	Aspectos fundamentales del mini atletismo.....	43
Grafico N° 7	Las habilidades básicas del mini atletismo.....	44
Grafico N° 8	Tipos de juegos de Mini Atletismo utiliza.....	45
Grafico N° 9	Propuesta alternativa ayudara a la práctica de mini atletismo.....	46
Grafico N° 10	Guía didáctica de ejercicios coordinativos	47
Grafico N° 11	Realiza desplazamiento hacia izq - derecha con obstáculos.....	48
Grafico N° 12	Reconoce la izq - derecha - adelante – atrás con desplazamientos....	49
Grafico N° 13	Mantiene equilibrio en slalom.....	50
Grafico N° 14	Reacciona rápidamente ante una señal visual.....	51
Grafico N° 15	Frecuencia del pasaje de la valla.....	52

INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva es de gran importancia en la formación de niños para la práctica de algún deporte en especial. El desarrollo de procesos y la adquisición de una óptima multilateralidad en la infancia requieren de una base de cualidades físicas basado en actividades lúdicas, que se practica en la escuela de iniciación deportiva.

Es importante tener en cuenta que la práctica de un adecuado proceso en edades tempranas ha de verse reflejado por un objetivo y un fin para llegar a la especialidad deportiva. En este sentido los procesos de iniciación deportiva aplicada por los entrenadores se constituyen en uno de los pilares fundamentales para la práctica de un deporte.

La concientización de los entrenadores es esencial para impartir sus conocimientos y llegar a obtener una adecuada formación en los niños, para ello se debe utilizar diferentes actividades, juegos y ejercicios, los mismos que busquen como objetivo una multilateralidad y desarrollo de las cualidades físicas de manera que se dé prioridad al aspecto lúdico. Esto debería ser necesario en las edades de 9 y 10 años donde no se debe ir en contra del proceso de enseñanza aprendizaje y seguir la metodología adecuada para estas edades.

Esta investigación es de gran importancia para el desarrollo multilateral en los niños que garantice la formación de los atletas y evitar una especialización temprana, además de hacer caer en cuenta las falencias por parte de los entrenadores y por efecto servir como una guía para los mismos.

El tema de investigación es referente a los 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. Se manifiesta esta problemática ya que los niños de 9 y 10 años, presentan problemas en la iniciación deportiva por esta razón se presenta el tema de estudio.

Tema:

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.

Contextualización del problema

En el Ecuador no es tan frecuente la participación de las provincias en eventos de mini atletismo, es decir son pocas las provincias que participan en los festivales organizados por la Federación Ecuatoriana de Atletismo, el problema es la falta de interés y de poco conocimiento por parte de los dirigentes, técnicos y alumnos los mismos que realizan procesos de iniciación deportiva deficiente al darle mucha importancia al campeonismo.

En la provincia del Carchi no es tan frecuente la participación de las Unidades Educativas en festivales de mini atletismo, de hecho son pocas las instituciones que participan en los eventos organizados por la Federación Deportiva Estudiantil del Carchi, la problemática es la falta de interés y de poco conocimiento por parte de los dirigentes, técnicos y alumnos los mismos que realizan deficientes procesos de iniciación deportiva además de darle mucha importancia a otros deportes buscando únicamente la competición y el campeonismo.

El proceso de entrenamiento en los niños es muy importante ya que una especialización temprana podría ocasionar el fracaso deportivo y lesiones muy graves que llevan una serie de consecuencias, en la ciudad de Tulcán, hay un déficit de conocimientos de iniciación deportiva y escuelas que repentinamente realizan

procesos sistemáticos pedagógicos a largo plazo el cual brinde una formación integral de los niños.

El problema es la influencia de los entrenadores que tienen varios años en el deporte de atletismo en la ciudad de Tulcán en un porcentaje mayoritario piensa que la iniciación deportiva se utiliza levemente, comportándose de una manera cerrada la cual argumentan que la práctica del mini atletismo es innecesaria y es una pérdida de tiempo, por lo cual quieren excluir de manera indefinida a este importante icono por lo que prefieren saltarse los procesos de iniciación deportiva en el atletismo, para llegar a ser campeones a corto plazo.

La lucha en contra la participación de niños en competencias oficiales es un gran problema en la actualidad, al realizarse muy repentinamente festivales y juegos de mini atletismo, los entrenadores se ven obligados a realizar entrenamientos fuertes con cargas de entrenamiento de alta intensidad, pensando que los niños son pequeños hombres en miniatura que en algunos casos provocan el retiro de la práctica deportiva y el aborrecimiento de todo lo que respecta actividad física es decir en este caso un desinterés por el atletismo.

En la Unidad Educativa Isaac Acosta existe muy poca información acerca de mini atletismo y por ende en un gran porcentaje los entrenadores desconocen de este tema, en consecuencia lo único que pueden preparar a los niños es para competir y compararlos con otros en competencias, haciendo a un lado el aspecto lúdico y saltándose procesos de entrenamiento. Existe poco interés por practicar juegos que desarrollen habilidades y destrezas llevando a los niños a que solo se preocupen por el campeonísimo más no a intercambiar amistades y experiencia con otros niños, por lo tanto el problema sería:

El inadecuado proceso 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.

Todo lo anterior expuesto con relación a la situación problemática nos hace formular el siguiente problema científico:

¿De qué manera los procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo en las pruebas de pista influye en los niños de 9 y 10 años en la Unidad Educativa “Isaac Acosta” de la ciudad de Tulcán en el año 2017?

Justificación

La intención de esta investigación es concientizar a los entrenadores que se debe respetar los procesos de entrenamiento para que los niños tengan un futuro en el deporte y que no sean pasajeros en la práctica de los mismos, que mediante los juegos de mini atletismo no es necesario aplicar cargas de entrenamiento y sofisticadas planificaciones modernas, por lo contrario que el niño se pueda divertir y principalmente juegue y por medio de todo esto se desarrolle de una manera integral y porque no de poco en poco con una sistematización a largo plazo el desarrollo sus cualidades físicas para que en un futuro se pueda especializar en cualquier prueba del atletismo.

La presente investigación es Original, porque es la primera vez que se realiza una investigación en esta unidad educativa de la ciudad de Tulcán, esta institución ha participado en muchos eventos deportivos, pero entrenando de una manera inadecuada considerando a los niños en adultos en miniatura debido a que es más importante el campeonismo y resultados inmediatos.

Es de gran importancia respetar el aspecto lúdico con eventos que sean principalmente para niños que contengan actividades que se muestre un aprecio,

satisfacción y una organización innovadora que les permita descubrir actividades básicas tales como correr, saltar y lanzar, las mismas que de una manera organizada y segura se pueda aplicar en cualquier espacio disponible de las instituciones.

La iniciación deportiva en la escuela es muy importante ya que le enseñara al niño muchas habilidades y destrezas que en lo posterior le servirán para practicar alguna disciplina deportiva, por medio del mini atletismo se olvide del campeonismo, que interactúe con otros niños y exista la comunicación entre ellos.

El interés de esta investigación es cambiar la manera de pensar de los entrenadores, de los dirigentes y de todas las personas que se encuentran inmiscuidas o manejan grupos de niños practicantes de atletismo y por ende concientizar y respetar la formación integral del niño, dejando a un lado las actividades que provoquen dolor, cansancio excesivo y no pensar que el niño es un adulto en miniatura, además de que sirva a manera de consulta para la enseñanza aprendizaje de mini atletismo y que pueda orientar a los entrenadores a una adecuada iniciación deportiva por medio de esta investigación.

Los principales Beneficiarios directos de esta investigación serán las autoridades, entrenadores, docentes, padres de familia y principalmente los niños de la Unidad Educativa Isaac Acosta. Los beneficiarios indirectos de esta investigación será la comunidad en general.

Es factible, porque en la Unidad Educativa Isaac Acosta existe la colaboración de las autoridades, entrenadores, docentes, padres de familia y niños para que se lleve a cabo este trabajo de investigación ya que sería indispensable aplicar procesos de entrenamiento adecuados con la ayuda del mini atletismo y que los niños tengan un gusto y una satisfacción muy grande por practicar este deporte como es el atletismo y de esta manera que tengan una formación integral.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar la influencia de los 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.

Objetivos específicos

- Identificar los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán.
- Valorar el nivel de las capacidades coordinativas que se utilizan en los procesos de iniciación deportiva 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.
- Determinar los aspectos fundamentales del mini atletismo que utilizan los docentes para la enseñanza en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los procesos de iniciación deportiva aplicados al mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas que se utilizan en los procesos de iniciación deportiva 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?

- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del mini atletismo que utilizan los docentes para la enseñanza en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar los procesos de iniciación deportiva aplicados al mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Iniciación deportiva

La iniciación deportiva ha de permitir que los niños que practican un deporte a una edad temprana, no lleguen a una especialización temprana es decir que se pretenda tener como objetivos el desarrollo de la multilateralidad fomentando el aspecto lúdico y la diversión. De esta manera se lograra obtener una base fundamental de las cualidades físicas más importantes y de los diferentes deportes que en un futuro se llegara a practicar.

Iniciación deportiva va a suponer un proceso en el que el niño se va a iniciar a uno o varios deportes, recomendando la formación multideportiva a fin de que en el futuro el joven pueda elegir a partir de sus propios criterios (ejemplo: diversión, nivel de habilidad, socialización...) el deporte en el que se especializa, pero ya con una base integral más sólida en relación a su competencia motora. (González Víllora, García López, Contreras Jordan, & Sánchez Mora Moreno, 2009, pág. 19)

La iniciación deportiva es un proceso sistemático pedagógico a largo plazo la cual busca el desarrollo de cualidades físicas básicas e importantes en los deportes. Respetando la individualidad de cada niño y fomentando como aspecto básico la diversión y el juego. Es por ello que no se recomienda realizar intensidades fuertes, es decir no considerarlos a los niños en adultos en miniatura lo cual provocara una

decepción y aborrecimiento por la práctica de algún deporte. Por lo contrario provocar un interés y una excitación al jugar.

1.1.1 Proceso de iniciación deportiva

En el proceso de iniciación deportiva el principal objetivo para que los niños continúen practicando un deporte específico es tratar de conseguir una base motriz sólida donde los mismos puedan elegir un deporte con gusto cuando se especialicen. Además de permitir formar de manera integral estableciendo valores que reafirmen su personalidad y su carácter. “El proceso de iniciación debe encaminarse al desarrollo de patrones sociales, psicológicos, cognitivos y motrices. En dicho desarrollo, la práctica deportiva desempeña una labor esencial, en tanto que contribuye al progreso del ser humano”. (Arias Estero, 2008, pág. 28)

Para iniciar es muy importante tener en cuenta varios aspectos tales como el deporte en el cual se está practicando debido a que existen habilidades diferentes en cada deporte por lo tanto cada individuo será considerado de acuerdo a sus características y su entorno de acuerdo a su forma de vida que lleva debido a que influirá en su rendimiento deportivo.

1.1.1.1 Etapas de iniciación deportiva

La etapa de iniciación o aprendizaje en los procesos de entrenamiento se debe considerar en la edad de 6 a 7 años, los mismos que deberían participar en actividades que produzcan alegría y diversión. Se debe relacionar con las habilidades y destrezas de cada individuo. En una etapa inicial se debería trabajar aspectos técnicos básicos para desarrollar elementos fundamentales de algún deporte y en consiguiente llegar a la etapa de perfeccionamiento donde se podría implementar elementos más complejos de manera progresiva. “Los niños en la fase de iniciación deberían participar en

programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo importante es la diversión”. (Bompa, 2005, pág. 40)

La etapa de iniciación se debe considerar importante en la formación de un niño al empezar a practicar algún tipo de deporte, incentivar a manera de juego sería la mejor opción. Considerando las edades de 6 a 7 años para iniciación o aprendizaje, de 7 a 10 años el desarrollo y de 10 a 14 el perfeccionamiento.

Las etapas de iniciación serían óptimas para la práctica deportiva en la cual el niño lograra aprender el contexto de los deportes, respetando los procesos de entrenamiento a largo a plazo. En primera instancia la fase de aprendizaje en la cual se optara por realizar actividades en la que desarrolle habilidades y destrezas básicas. En segunda instancia la fase de desarrollo en la que se enseñara elementos fundamentales de los deportes en forma general y enseñanza aprendizaje de la técnica básica. En tercera instancia la fase de perfeccionamiento en la cual se buscara de una manera sistemática elementos específicos de la técnica y la táctica.

En el desarrollo deportivo existe una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de la adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos (habilidades específicas de cada deporte) y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de una o varias especialidades deportivas. (González Víllora, García López, Contreras Jordan, & Sánchez Mora Moreno, 2009, pág. 14)

Las etapas de iniciación lograrán que el niño tenga beneficios en su aprendizaje y lograra la madurez necesaria para practicar algún deporte, evitando la especialización

temprana que puede tener efectos negativos en el aspecto físico y psicológico y en por ende llevar al fracaso deportivo. El desarrollo deportivo se lo va obteniendo paulatinamente siguiendo y respetando los procesos de iniciación, el niño va adquiriendo la habilidad y la destreza.

1.1.1.2 Entrenamiento adecuado en la iniciación deportiva

El entrenamiento adecuado en los niños se logra conseguir respetando los procesos de iniciación deportiva utilizando como medio de aprendizaje - enseñanza la diversión y el juego, los mismos que están destinados a estimular física y psicológicamente con trabajos leves de baja intensidad en el organismo favoreciendo el desarrollo de la técnica y las diferentes capacidades básicas con el objetivo de lograr deportistas a largo plazo. “Un entrenamiento deportivo apropiado debería comenzar en la infancia, de forma que el deportista pudiera desarrollar su cuerpo y mente de manera progresiva y sistemática, para lograr la excelencia a largo plazo en lugar de quemarse a corto plazo”. (Bompa, 2005, pág. 19)

El entrenamiento apropiado en los niños se debe comenzar en edades tempranas es decir de 6 a 10 años, de manera que los mismos puedan desarrollar en su organismo los aspectos físicos y psicológicos, de manera progresiva para lograr obtener resultados a lo largo plazo en su trayectoria deportiva.

1.1.1.3 La planificación en la iniciación deportiva

La planificación en los niños es muy importante, ya que en estas edades es necesaria la construcción de una buena base de movimientos los mismos que desarrollaran las diversas capacidades físicas básicas. En el niño que comienza su entrenamiento debe ser en lo posible multidisciplinario es decir que va a practicar varios deportes para su

posterior especialización. Los deportes que se practican a edades tempranas deben ser de manera general y básica sin buscar rendimiento a corto plazo, si se logra cumplir esto proporcionara un desarrollo motriz adecuado.

Dentro de la fase multilateral, se introduce gradualmente a los deportistas al entrenamiento específico del deporte en cuestión (fase de iniciación), construyendo progresivamente sus talentos deportivos (formación deportiva). El objetivo principal de la fase multilateral es construir la base sobre la cual el deportista podrá desarrollar de manera eficaz las capacidades motoras complejas, lo que resultara en una suave transición a la fase de especialización. (Bompa, 2005, pág. 40)

Con la planificación adecuada de actividades específicamente para iniciación deportiva se busca el desarrollo completo del organismo y se obtiene una adquisición de capacidades coordinativas, de manera que se evitara la especialización temprana en los niños deportistas, y se introduce de poco en poco a un deporte específico.

En la iniciación deportiva se debe evitar cargas excesivas que produzcan dolor, fatiga, lesiones y daños psicológicos en los niños ya que esto le provocara una precoz y por ende la falta de interés y abandono de la práctica de cualquier deporte en el que se encuentra interesado. Los entrenadores en algunos casos son muy conscientes de todos los errores que se cometen al iniciar en un deporte y a pesar de esto se vuelven impacientes porque quieren obtener resultados a corto plazo, y esto los conlleva al fracaso. Se debería concientizar y no permitir que los entrenadores tal vez por la exigencia de directivos o de padres de familia den resultados inmediatos y rompan los procesos de entrenamiento únicamente por ganar una medalla. “Los entrenadores impacientes que presionan a los niños para alcanzar resultados rápidos suelen fracasar,

debido a que los deportistas suelen abandonar la práctica deportiva antes de alcanzar la madurez”. (Bompa, 2005, pág. 39)

Como entrenador se debería ser consciente de los daños que se puede provocar en los niños por tratar de conseguir resultados inmediatos, el objetivo sería pensar en llegar a una especialización de algún deporte con miras y objetivos a largo plazo para así obtener los resultados anhelados. Evitar la impaciencia y la presión a los niños sería lo mejor para no fracasar en cualquier deporte.

1.1.2 El Juego en la iniciación deportiva

El juego es un medio muy importante a la hora de iniciarse en un deporte, no se debe optar únicamente por el entrenamiento fuerte y el campeonismo ya que esto perjudicaría al niño y por ende no disfrutara y se sentirá frustrado. Con la pedagogía del juego se lograra que los practicantes aprendan las nociones básicas de algún deporte, los entrenadores deben de considerar que el aprendizaje sea significativo tratando de poner énfasis en el aspecto técnico básico mas no únicamente dedicarse al aspecto físico de los niños y mediante el aspecto lúdico puedan llegar a ser persistentes con el tiempo.

La pedagogía del juego (la iniciación y práctica del deporte escolar no debe ser más que eso), supone hacer del acto pedagógico, un acto vital como la vida misma. Es con la actitud lúdica con la que se aprende, crea y descubre el universo el niño; la libre actividad de la inteligencia es juego. (Navarro & Maqueira, 2009, pág. 9)

El juego tiene como meta la iniciación deportiva en cualquier deporte a practicarse, ya que ayuda a construir y consolidar las bases de un entrenamiento. Además de

aportar con valores e interacción con los compañeros. Para lograr dichas metas los entrenadores deberían esforzarse y ser conscientes de que se está trabajando con niños y no con adultos en miniatura.

1.1.2.1 Los juegos predeportivos

En la iniciación deportiva los juegos predeportivos son de mucha importancia ya que los mismos sirven para realizar una inducción a los deportes que se desea practicar, dichos juegos se establecen de manera lúdica y se aplican al deporte es decir se practica alguna modalidad pero en miniatura menos complejos y adaptando a la necesidad que los entrenadores requieran. Los juegos predeportivos buscan un desarrollo de habilidades y destrezas además de la técnica básica, todo esto es aplicable en los niños que se inician en un deporte.

Los juegos Pre-deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, su estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva. (Caballol, 2010, pág. 1)

Los juegos predeportivos se deben aplicar en la iniciación de un deporte ya que son de vital importancia, estos juegos contienen habilidades y destrezas las que sirven para un desarrollo motriz en los niños. Contienen reglas y se estructuran de acuerdo a la edad, se asemejan a los deportes que se desea practicar y es recomendable que los entrenadores apliquen este tipo de juegos para la iniciación deportiva.

1.1.2.2 Los juegos lúdicos

En la iniciación deportiva los juegos lúdicos son muy importantes ya que quien no los utilice en la preparación de niños llegara al fracaso, debido a que los juegos lúdicos son una herramienta y una necesidad fundamental para la práctica y el inicio de un deporte, para que por medio de los mismos los niños se vayan adaptando al deporte y de esta manera no provocar aborrecimiento y por ende el retiro de la practica deportiva.

Es así como la actividad lúdica contribuye en gran medida a la maduración psicomotriz, potencia la actividad cognitiva, facilita el desarrollo afectivo y es vehículo fundamental para la socialización de los niños y niñas. Por eso, el juego se convierte en uno de los medios más poderosos que tienen los niños para aprender nuevas habilidades y conceptos a través de su propia experiencia.

(Garcia Velazquez & Llull Peñalba, 2009, pág. 315)

El juegos es una actividad alegre que provoca diversión además de que los niños jugando aprenden y desarrollan capacidades motoras básicas, en los juegos se utilizan pequeñas reglas en que se experimenta diversos comportamientos tratando de socializar entre los niños y de esta manera permitir una motivación para seguir en la práctica de algún deporte.

1.1.3 Las capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas se las debe de tomar muy en cuenta a la hora de realizar planes de enseñanza ya que estas forman un papel muy importante para el desarrollo de habilidades y destrezas en los niños, son de gran dependencia los movimientos eficaces y precisos para lograr una adecuada posición gestual y de gran sincronización. Las capacidades coordinativas son fundamentales para la iniciación deportiva donde se aprenderá movimientos tales como: reacción, equilibrio, ritmo, diferenciación y orientación. “Las capacidades coordinativas son el fundamento de una

buena capacidad de aprendizaje sensoriomotor, esto es, cuanto mayor es su nivel, mayor es la velocidad y eficacia con que se aprenden movimientos nuevos o difíciles.” (Weineck, 2005, pág. 479)

Las capacidades coordinativas se la toma muy en cuenta para la enseñanza y aprendizaje de los niños en la iniciación deportiva, ya que forman un papel importante para la motricidad tanto en deportes individuales y colectivos, los entrenadores no se deberían enfocar únicamente en las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza y resistencia más bien desarrollar movimientos con eficacia y precisión que contengan equilibrio, reacción y orientación.

1.1.3.1 La capacidad de diferenciación

Entre una de las capacidades coordinativas se encuentra la diferenciación que se aplica a los movimientos coordinados y de gran exactitud. Los entrenadores que inician sus programas con los niños deben de trabajar ejercicios de precisión y técnica para desarrollar la diferenciación en donde interviene la tensión y relajación de los músculos. Esta capacidad coordinativa tiene también como objetivo realizar la diferenciación de cada tarea o actividad física además de tomar en cuenta cuáles son las partes más importantes de lo que se practica y para cumplir con estos objetivos se debe participar activamente con las personas.

La capacidad de diferenciación mediante tareas de diferenciación, para cuya resolución eficaz se trata de distinguir y elaborar informaciones acerca de los rasgos espaciales y temporales de los propios movimientos, y acerca del grado de tensión y relajación de la musculatura. Las tareas de diferenciación tienen, por tanto, una estrecha vinculación con las de orientación. Por otra parte, deben ser ejecutadas con gran exactitud de movimientos. (Martin, Carl, & Lehnertz, 2007, pág. 69)

La diferenciación es una capacidad coordinativa muy importante a la hora de practicar algún deporte en este caso el atletismo, ya que se debe de tomarla muy en cuenta y no dejarla a un lado cuando se inicia en edades tempranas debido a que en los deportes se debe diferenciar entre una habilidad y otra, para ello se debe trabajar ejercicios que contengan un grado técnico y de gran exactitud, realizar acciones muy sincronizadas.

1.1.3.2 La capacidad de orientación

La capacidad coordinativa de orientación es la que permite determinar a las personas la ubicación y el tiempo, para ello es de gran importancia la aplicación de los juegos para niños ya que estos permiten buscar un desarrollo de la orientación, además los deportistas deben de saber que sucede a su alrededor y determinar los movimientos adecuados aplicables en su entorno donde se requiera. Los ejercicios o juegos de orientación permitirán que esta capacidad se desarrolle adecuadamente y logran como objetivo diferenciar los espacios donde se encuentren los individuos.

La capacidad de orientación se enseña mediante tareas de orientación, con las cuales se ha de concebir la situación y posición del cuerpo en el espacio, junto con las condiciones espaciales de los conductores del juego, los contrarios y los aparatos. Junto a los juegos deportivos, la capacidad de orientación se enseña sobre todo mediante “juegos infantiles”. (Martin, Carl, & Lehnertz, 2007, pág. 70)

La orientación es muy importante en las personas ya que sin esta capacidad se perdería la noción del tiempo y el espacio, en el caso de los deportistas que se encuentran practicando cualquier actividad física. Los juegos de orientación se deberían de tomar muy en cuenta en la iniciación deportiva para que los niños sepan ubicarse en su entorno es decir todo lo que implica la práctica del deporte.

1.1.3.3 La capacidad de equilibrio

La capacidad coordinativa de equilibrio es la estabilidad en si del cuerpo es decir lograr realizar varias posiciones y mantenerlas equilibradas, todos los deportes necesitan de esta capacidad debido a que tiene una gran importancia para mantener las posiciones del cuerpo y realizar la estabilidad del mismo como, por ejemplo: en el bmx, ciclismo, boxeo, atletismo etc. En este caso el centro de gravedad realiza un papel muy importante para la obtención de toda esta serie de movimientos. “La capacidad de equilibrio se enseña mediante tareas de equilibrio, con las cuales se trabaja la conservación o la recuperación de este.” (Martin, Carl, & Lehnertz, 2007, pág. 70)

La capacidad de equilibrio es de gran importancia para la iniciación deportiva ya que sin ella no se podría mantener el cuerpo equilibrado y por ende no se podría practicar ninguna clase de deporte, en esta capacidad se aplicará en los movimientos rápido y lentos es decir el equilibrio ya sea dinámico o estático.

1.1.3.4 La capacidad de reacción

La capacidad coordinativa de reacción es la acción de realizar cualquier movimiento o ejercicio de la manera más rápida posible ante un estímulo que se encuentre a su alrededor es decir realizar movimientos ante señales visuales, auditivas, táctiles etc. Esta capacidad es de vital importancia en el caso de la velocidad ya que sin ella no se podría realizar las tareas de inicio como la partida baja en la que debe iniciar rápidamente y con mayor brevedad posible.

La capacidad de reacción se enseña mediante tareas de reacción, con las cuales se aprende a reaccionar ante señales ópticas, acústicas y ante objetos en movimiento. Con estas tareas es importante variar constantemente la emisión de señales en relación con el momento de su aparición. (Martin, Carl, & Lehnertz, 2007, pág. 70)

La capacidad de reacción en la iniciación deportiva se debe de trabajar muy seguido debido a que con el pasar de los años en la adultez se va perdiendo de manera que ya no se la podrá realizar como en la infancia, es por eso que se recomienda realizar juegos donde se encuentren señales tanto acústicas, visuales y táctiles las que permitirán el desarrollo de esta capacidad adecuadamente.

1.1.3.5 La capacidad de ritmo

La capacidad coordinativa de ritmo es la continuidad de movimientos a una determinada velocidad sin que se disminuya o se eleve la ejecución de alguna actividad física o ejercicio es decir la repetición continua de alguna acción motora, en esta capacidad el ritmo lograra también enseñar el aspecto táctico ya que con una regulación del mismo lograra obtener los objetivos propuestos como por ejemplo en las carreras de larga distancia se debe mantener un ritmo adecuado para lograr terminarlas caso contrario se perderá. “La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales sea de trabajar la secuenciación dinámico-temporal de ritmos de movimiento preestablecidos.” (Martin, Carl, & Lehnertz, 2007, pág. 70)

En la iniciación deportiva se debe aplicar esta capacidad coordinativa de ritmo y sin que los niños se den cuenta se estará aplicando el aspecto táctico de los deportes debido a que podrán medir sus energías para soportar el tiempo o distancia de cada actividad física, lo importante es enseñar que el ritmo debe ser constante no disminuirlo ni aumentarlo y así tratar de enseñar este importante aspecto.

1.2 Mini atletismo

El mini atletismo es un conjunto de juegos infantiles los mismos que buscan como objetivo inducir a la práctica del atletismo, es decir se aplican elementos atléticos pero modificando las distancias en las pruebas de pista y pesos en las pruebas de campo a manera de concurso, buscando que el niño se divierta, creando una base de las

cualidades físicas básicas y una multilateralidad. En los concursos a manera de juego no se verificaran aspectos tales como: tiempos y marcas. “El miniatletismo se basa en introducir elementos atléticos en juegos infantiles (gincanas). El modelo actual basado en modificar las distancias y los pesos de carreras y concursos exige que el niño se adapte a un atletismo pensado para los adultos”. (Sant, 2005, pág. 417)

Los entrenadores deberían considerar muy importantes a los concursos o juegos infantiles de mini atletismo a la hora de iniciarse en el deporte, debido a que los mismos buscan una formación multilateral y la obtención de una base de cualidades básicas. Para la enseñanza – aprendizaje del atletismo se debe de considerar aspectos pedagógicos y en este caso los juegos son una buena herramienta de trabajo con los niños.

1.2.1 Aspectos fundamentales del mini atletismo

Los aspectos fundamentales son diversos en la práctica del mini atletismo ya que los mismos conllevan a lo más primordial, que los niños lleguen a una especialización y porque no llegar a ser atletas profesionales. Las características principales del mini atletismo son que se participe en concursos en equipos tanto de niñas como en niños juntos, en el que la meta es llegar a obtener habilidades y destrezas sin que se aplique cargas de entrenamiento y se obtenga todo esto mediante el juego y no se necesite muchos jueces ni materiales sofisticados. Que todos los niños del equipo hagan una contribución para el juego y obtener un buen resultado.

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.
- Que se experimentan las formas de movimientos variadas y básicas.
- Que no solo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.

- Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.
- Que la y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.
- Que se requieran pocos asistentes y jueces.
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos) (Gozzoli, Simohamed, & El-Hebil, 2006, pág. 6)

El mini atletismo en la iniciación deportiva busca como objetivos principales un desarrollo de la multilateralidad como una base del entrenamiento en niños y en consiguiente obtener como meta la especialización, el mini atletismo se desarrolla mediante juegos lúdicos en equipos donde todos sus integrantes contribuyen para obtención de buenos resultados. La adquisición de habilidades y destrezas es primordial tales como: correr, saltar y lanzar y todo esto se lo obtiene con la práctica del mini atletismo en donde es muy tomado en cuenta en los juegos.

1.2.1.1 Principio de equipo

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.

El trabajo en equipo es un principio básico del “ATLETISMO PARA NIÑOS – IAAF”. Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento). La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la precoz especialización. Los equipos son mixtos (compuestos de 5 niñas y 5 niños, en lo posible) (Gozzoli, Simohamed, & El-Hebil, 2006, pág. 7)

Un entrenador debería aprender a diferenciar lo referente a grupo y equipo y así hacer entender a los niños que el equipo es algo principal para el mini atletismo en donde cada integrante debe ser visto como alguien muy importante y hacer la contribución en equipo para obtener resultados, en cada evento deportivo de mini atletismo los equipos pueden estar conformados con niños, niñas o mixtos de acuerdo a la organización.

1.2.1.2 Materiales y equipamiento

Los materiales que se utilizan en la práctica del mini atletismo son construidos por la federación internacional amateur de atletismo, los mismos que pueden tener un costo elevado, pues las organizaciones o federaciones que los adquieren los obtiene con apoyo de la federación internacional de atletismo o por medio de autogestión. Pero por este motivo no quiere decir que se deje a un lado la práctica del mini atletismo, ya que no es obligatorio utilizar únicamente estos materiales debido a que se puede construir o fabricar materiales sencillos y de bajo costo, similares a los originales, hay que tomar muy en cuenta que los objetos que se utilicen siempre deben cuidar la seguridad e integridad de los niños.

En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa del “ATLETISMO PARA NIÑOS – IAFF”. Este equipamiento puede armarse fácilmente, transportarse sin ningún problema y colocarse y quitarse rápidamente. Si, por cualquier razón, no se puede obtener este equipamiento, el programa se puede llevar a cabo con materiales locales y productos artesanales. (Gozzoli, Simohamed, & El-Hebil, 2006, pág. 9)

El material y el equipamiento para la práctica del mini atletismo es de fácil construcción o fabricación para ello los entrenadores deben de tener mucha habilidad e imaginación para que los implementos se parezcan a los originales, siempre y cuando buscando la seguridad e integridad a los niños que participen en los eventos o juegos de atletismo, el hecho de que no existan los materiales originales no quiere que no se puede organizar los juegos de mini atletismo hay que buscar los medios más adecuados y darse modos para realizarlos.

1.2.1.3 Espacios y ubicaciones para la práctica de mini atletismo

Los espacios y ubicaciones para la práctica de mini atletismo son muy importantes para la realización de los mismos, en dichos eventos o juegos los entrenadores buscaran espacios adecuados, evitando cualquier peligro que exista en sus alrededores. Las ubicaciones de estos espacios pueden ser en patios, canchas de césped hasta inclusive en la propia pista ya que el objetivo del mini atletismo es el desarrollo de la multilateralidad y la diversión mas no buscar el rendimiento deportivo físico logrando resultados a corto plazo, los espacios y ubicaciones adecuadas se las puede practicar en cualquier espacio lugar sin tener alguna en especial. “La competición –festival de miniatletismo se puede celebrar en la propia pista de atletismo, en pistas

polideportivas, en campos de futbol o en cualquier espacio adaptado.” (Sant, 2005, pág. 417)

Los entrenadores deben de buscar los espacios más adecuados para la práctica de mini atletismo siempre velando por la seguridad e integridad de los niños participantes, estos espacios deben ser adecuados para dichos eventos de la mejor manera buscando los materiales e implementos que pueden ser artesanales o ya fabricados. Los requisitos tanto de ubicación como los materiales son muy simples. “Los requerimientos de espacio para la ubicación del “ATLETISMO PARA NIÑOS – IAFF” son simples. Solo se necesita un área llana (por ejemplo, césped, terreno limpio, cancha de cenizas o asfalto – 60m x 40m)”. (Gozzoli, Simohamed, & El-Hebil, 2006, pág. 9)

1.2.1.4 Los tiempos y marcas en el mini atletismo

Los tiempos, marcas y records no existen en el mini atletismo debido a que todos los eventos se los realiza a manera de juego. En algunos casos de dichos eventos de pista se tomará un tiempo como referencia para los demás equipos, y una marca proporcionada por la organización sin ninguna estandarización para las pruebas de campo. Se puede utilizar la variedad de colores para representar a cada equipo o de otra manera dándoles un nombre específico a los mismos, hay que tomar en cuenta que no se necesitan muchos jueces ni árbitros para la práctica de estos juegos. Además de que cada equipo se le motivara entregando un diploma o una medalla de participación sin existir ganadores absolutos y así motivar y promocionar el atletismo. “En las competencias no se tomarán tiempos ni se establecerán clasificaciones formales. El niño competirá del mismo modo que se suele hacer en las clases de educación física en el colegio.” (Sant, 2005, pág. 417)

Los tiempos, marcas y records no son muy importantes a la hora de jugar y divertirse, en lo que se debe poner más énfasis como entrenador es en la motivación y el desarrollo de la multilateralidad que se gana con la aplicación de los eventos de atletismo, se debe indicar a los niños que todos van a ser premiados con un certificado o una medalla de participación donde todos son unos ganadores, que los tiempos o clasificaciones no existen. De esta manera los entrenadores logran llegar a la especialización del atletismo.

1.2.1.5 El mini atletismo en la escuela

En la escuela se debe implementar un programa de juegos de mini atletismo como una base para iniciarse en el deporte, los entrenadores o docentes de cualquier institución busquen la manera más eficaz para promover e incentivar a los niños mediante estos eventos de atletismo, los que provoquen alegría, diversión y juego con la práctica de los mismos. El atletismo para niños en la escuela se lograra con la ayuda de los docentes y una buena organización siempre buscando sitios seguros e implementos simples, dichos eventos contribuirán en las habilidades tales como: correr, saltar y lanzar.

EL “ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF” tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.) (Gozzoli, Simohamed, & El-Hebil, 2006, pág. 6)

En la escuela se practica varios deportes pero el atletismo es la base para todos los es por eso que se considera importante el mini atletismo para fomentar el desarrollo de la multilateralidad y las capacidades físicas básicas, los docente y entrenadores serán

capaces de conformar estos juegos en espacios seguros y con materiales artesanales para ello deben de concurrir a la creatividad.

1.2.1.6 El aspecto lúdico del mini atletismo

El aspecto lúdico en el mini atletismo es de gran importancia ya que es una manera de hacer una inducción al deporte mediante juegos que contengan entretenimiento y diversión como los eventos de mini atletismo los mismos que reúnen estas condiciones. La lúdica también puede causar emociones positivas en los niños además un desarrollo de la técnica básica y fomentar el trabajo en equipo.

El componente lúdico representa diversión, entretenimiento y complicidad mutua a la que los escolares se inclinan para satisfacer sus emociones instintivas a través de la psicomotricidad, en la representación del patrón técnico del atletismo, creando su estructura y funciones fundamentales, no resultan excluyentes, sino que se complementan. (Castro, Ledo, Jeffers, & González, 2016, pág. 31)

Las actividades lúdicas que se realiza en la escuela o en los entrenamientos pueden influir de manera positiva en los niños a la hora de iniciarse en un deporte en este caso en el atletismo a diferencia del entrenamiento con cargas excesivas que buscan el campeonismo, el aspecto lúdico busca una sana diversión y a la vez un desarrollo de capacidades coordinativas y técnica básica.

1.2.1.7 La masificación

El mini atletismo realiza una labor de masificación en los niños debido a que la práctica de dichos eventos siempre deben estar compuestos por equipos de 5 niños y 5 niñas de acuerdo a la organización, es decir hay una participación en cantidad ya que lo más importante es la diversión y con la ayuda de estos juegos se ira identificando a los niños con más habilidades y en consiguiente llegaran a una especialización. En la

escuela o en el entrenamiento todos los niños pueden practicar mini atletismo sin ninguna condición ya que es un deporte incluyente.

Mediante la ilusión y el acercamiento al atletismo como deporte, nos plantearemos hacer partícipes de ello a los alumnos, con un enfoque educativo y no competitivo, tratando de “enganchar” al mayor número posible de ellos. Debemos dar margen a la imaginación de cada uno -no sistematizar ni estructurar rígidamente- así como a sus intereses, estimulando su intervención. (de Castro Mangas, El Atletismo en la escuela a través de la Educación Física, 2016, pág. 15)

La masificación del atletismo es de gran importancia ya que entre más niños participantes se logre conseguir se podrá identificar futuros talentos, es por eso que como entrenadores hay que dejar a un lado el campeonismo y saber aceptar que los niños únicamente lo que les gusta es el juego y la diversión y que mediante esto se procederá a realizar una inducción de manera sistemática para iniciarse en el atletismo.

1.2.2 Las habilidades básicas en el mini atletismo

Las habilidades básicas que fomenta el mini atletismo con la práctica de sus eventos de pista y campo son: correr, saltar y lanzar las mismas que desarrollan la base para practicar cualquier prueba del atletismo cuando se llegue a una especialización. En el mini atletismo existen eventos que se componen de muchas habilidades que ayudan a los niños a una formación multilateral de gran importancia, que mediante la observación de los entrenadores se identificara los mejores talentos deportivos.

Mantenerse en equilibrio, andar, correr, girar, frenar, caer, tirarse en plancha, nadar y saltar son algunas de las habilidades básicas que realizan los deportistas que implican una manera de relacionarse con su base de sustentación. A las habilidades para relacionarse con el medio las denominaremos básicas porque

sobre ellas se construyen las restantes habilidades deportivas. No obstante, la importancia de las habilidades básicas en el rendimiento depende de la modalidad deportiva: muy relevante en natación, esquí o motociclismo o poco relevante en golf, billar o ajedrez. (Riera, 2005, pág. 37)

En la organización de eventos de mini atletismo los niños desarrollaran habilidades las cuales se convertirán en destrezas, siempre buscando un desarrollo multilateral. Hay que tomar en cuenta que en ningún momento se aplica cargas de entrenamiento ni sofisticadas planificaciones modernas en el mini atletismo más bien se fomenta la actividad lúdica la diversión y el juego de esta manera hay que desarrollar la mayoría de habilidades de los niños y no únicamente considerarlos adultos en miniatura realizando entrenamientos fuertes.

1.2.2.1 Correr, Saltar y Lanzar

Las habilidades básicas en el mini atletismo son fundamentales debido a que estas tareas permiten una adecuada coordinación y multilateralidad en actividades que impliquen correr, saltar y lanzar. Las carreras tienen como objetivo desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, los saltos permiten una multilateralidad y una coordinación adecuada en los niños así como los lanzamientos, todas estas actividades se deben realizar mediante eventos de acuerdo a la edad siempre buscando la diversión y el juego.

Wickstron (1970) señala como movimientos fundamentales correr, saltar, lanzar, recepcionar móviles, así como los lanzamientos mediante golpeo, bien sea con el pie, la mano o mediante otros objetos o instrumentos. Es evidente que estas tareas puedan ser clasificadas dentro de los dos grandes grupos de movimientos anteriormente referidos, de locomoción y manipulativos que presionan los

autores anteriores. (Fernandez Garcia, Gardoqui Torralba, & Sanchez Bañuelos, 2007, pág. 13)

En el caso del mini atletismo mediante los eventos o ejercicios a realizarse en su totalidad implican actividades de correr saltar y lanzar ya que estos son fundamentales para la práctica en los niños, siempre hay que tomar en cuenta las edades de los practicantes y adecuar los eventos con materiales de fácil fabricación y salvaguardando la seguridad en todo momento.

1.2.3 Pruebas de pista

En el mini atletismo las pruebas de pista se realizan eventos para niños, los mismos que cuentan con pruebas con obstáculos y pruebas sin obstáculos las cuales son adaptadas con pequeñas reglas y a manera de juego las que provocan una diversión y motivación como por ejemplo la carrera de ocho minutos, los relevos de velocidad y vallas, relevos de velocidad y slalom etc. “La carrera es una forma de desplazamiento natural utilizada por el hombre a lo largo de la historia y forma parte de la mayoría de las actividades deportivas.” (de Castro Mangas, 2016, pág. 23)

En las pruebas de pista se busca desarrollar las habilidades innatas de los niños para convertirlas en destrezas ya que son movimientos naturales del cuerpo, en este caso las pruebas de pista del mini atletismo se utiliza las capacidades coordinativas las mismas que buscan un desarrollo multilateral y a la vez obtienen una base para en un futuro llegar a la especialización en el deporte.

1.2.3.1 Con obstáculos

Las pruebas de pista con obstáculos en el mini atletismo son de mucho agrado para los niños debido a que a manera de circuito se coloca pequeños obstáculos por los que se debe pasar y que provocan diversión, a la vez desarrollan las capacidades coordinativas y la multilateralidad, en estas pruebas cada integrante de cada equipo

colabora con un granito de arena para su equipo sin ser nadie más importante que los demás.

Se encuadra dentro de las carreras de velocidad. Consta de diez vallas que hay que pasar (saltar) entre la salida y la meta. La altura y separación entre ella dependen de la edad y sexo de los atletas así como de la distancia total a recorrer. No tienen un origen Antiguo, sino moderno. Nacen en Gran Bretaña y se inspiran en la hípica. Son pruebas de velocidad y técnica. (de Castro Mangas, 2016, pág. 25)

Dentro de las carreras con obstáculos en el mini atletismo se encuentran los eventos de relevos de velocidad y vallas, relevos de velocidad y slalom etc. En el caso de los niños realizar estos eventos provocan diversión y entusiasmo ya que estos eventos han sido creados para iniciarse en el atletismo.

1.2.3.2 Sin Obstáculos

Las pruebas de pista sin obstáculos en el mini atletismo son por ejemplo la carrera de 8 min donde los niños buscan ganar su propio ritmo de competencia, la carrera de relevos de velocidad formula en curvas en la misma que desarrolla la multilateralidad en los desplazamientos, todos estos eventos en equipos son actividades lúdicas que provocan diversión.

Las carreras en pista tienen su origen en las sociedades antiguas cuando los corredores transmitían mensajes de una ciudad a otra, con velocidad y a la vez resistencia. Las carreras en pista lisa pueden ser: de velocidad, de medio fondo, de fondo o de relevos. (de Castro Mangas, 2016, pág. 23)

En el mini atletismo existe una diversidad de eventos para niños en este caso las pruebas de pista sin obstáculos provocan diversión y entusiasmo al saber que cada integrante aporta para cada equipo donde todos los niños se convierten en ganadores.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación

El trabajo de investigación formulo una solución y consta como un proyecto factible, ya que constituye una herramienta de apoyo de manera educativa para la sociedad y en especial para todos los entrenadores, a través de información actualizada, de manera que se convertirá en una guía para mejorar los procesos de iniciación deportiva en el atletismo.

2.1.1 De campo

La investigación se realizó en la Unidad Educativa “Isaac Acosta” en la misma que tiene lugares de entrenamiento. Al mismo tiempo permitió conocer los procesos de iniciación deportiva utilizados por los entrenadores en la preparación del mini atletismo, por consiguiente, se comprendió más a fondo de la problemática del tema de investigación.

2.1.2 Bibliográfica

Se obtuvo información de libros de bibliotecas virtuales de universidades y más medios de consulta tanto como físicos y digitales, lo que permitió aumentar los conocimientos de la investigación. La bibliografía utilizada permitió reunir información importante sobre los procesos de iniciación deportiva utilizados por los

entrenadores en la preparación del mini atletismo, y en cuanto al marco teórico los conocimientos de los autores investigados sustentaron de gran manera el tema de investigación.

2.1.3 Descriptiva

La investigación realizada se describió los procesos de iniciación deportiva utilizados por los entrenadores en la preparación de mini atletismo, además se buscó recolectar los datos sobre la base teórica planteada, con propósitos de reunir información de manera que se pueda exponer los resultados, con el fin de hacer evaluaciones y obtener un diagnóstico fiable.

2.1.4 Propositiva

La investigación propositiva porque se propone una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista, la misma que se pueda aplicar para futuros eventos a realizarse en la ciudad. Dirijo a que el mismo sea utilizado por los entrenadores de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán y que la consideren como una herramienta de trabajo para el desarrollo de sus deportistas y de esta manera fomentar una adecuada formación en los deportistas.

2.2 Métodos

2.2.1 Científico

En la investigación realizada se utilizó la fundamentación teórica bajo los conceptos de los autores del marco teórico del presente trabajo, acerca de los procesos de iniciación deportiva utilizados por los entrenadores en la preparación del mini

atletismo, ya que toda información debe pasar por un análisis específico para en consiguiente realizar comentarios por parte del autor.

2.2.2 Analítico

Faculto el análisis minucioso para obtener la información necesaria y la interpretación de los resultados, así como también el desarrollo subtemas en el marco teórico para entender de forma clara el problema y realizar los procedimientos adecuados para dar una solución al mismo.

2.2.3 Sintético

En el tema de investigación permitió realizar un análisis del cual se procedió a hacer un resumen sintético, en donde se comprendió toda la esencia de la investigación, se logró entender de la mejor manera desmenuzando cada componente del estudio realizado. Se partió del todo para llegar a un análisis profundo y de esta manera comprender de una mejor manera.

2.2.4 Inductivo

Por medio del razonamiento lógico y la observación, para luego llegar a elaborar conclusiones generales y recomendaciones, además esto ayudo a elaborar una guía didáctica para conseguir la propuesta y comprobar así su validez.

2.2.5 Deductivo

Por medio de los datos recopilados en la investigación se llega a un razonamiento lógico empezando desde la parte general para llegar a lo específico, llegando a

conclusiones muy importantes las cuales buscan dar una solución a los problemas de la investigación.

2.2.6 Estadístico

Se utilizó para poder realizar operaciones estadísticas y además una explicación de los procedimientos que se tienen que llevar a cabo, se utilizó en el estudio cuantitativo cuya mediación requiere una masa de observaciones.

2.3 Técnicas e instrumentos

2.3.1 Encuesta

Para obtener el nivel de conocimiento acerca de los procesos de iniciación deportiva en la práctica del mini atletismo. El conjunto de preguntas dirigidas a los docentes, es con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos. Se seleccionó las preguntas más convenientes, de acuerdo al tema investigado y, sobre todo, considerando el nivel de educación de las personas que se van a responder el cuestionario.

2.3.2 Ficha de observación

La ficha de observación es un instrumento que nos permitió la recopilación de datos en cuanto a los procesos de iniciación deportiva utilizados por los docentes para la práctica del mini atletismo. La observación como técnica de recopilación de datos es manejada por la mayoría de las disciplinas científicas.

2.3.3 Cuestionario

Las preguntas que se realizaron a los docentes fueron de fácil respuesta para obtener conocimientos de la práctica del mini atletismo, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos. Se seleccionó las preguntas más convenientes, de acuerdo al tema investigado y, sobre todo, considerando el nivel de educación y la edad de los niños que respondieron el cuestionario.

2.3.4 Observación

Este método permitió mirar detenidamente la información esencial acerca de los procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo, su conjunto de datos y toma de información para registrarla y posteriormente realizar el análisis.

2.4 Matriz de relación

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLE	INDICADORES	TECNICAS	FUENTES DE INFORMACION
Identificar	Iniciación deportiva	Etapas	Encuesta	Docentes
		Entrenamiento adecuado		
		La planificación		
		Juegos predeportivos		
		Juegos lúdicos		
Valorar	Iniciación deportiva	Diferenciación	Ficha de observación	Niños
		Orientación		
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
Determinar	Mini atletismo	Principio de equipo	Encuesta	Docentes
		Materiales y equipamiento		
		Espacios y ubicaciones		
		Los tiempos y marcas		
		El mini atletismo en la escuela		
		El aspecto lúdico		
		La masificación		
		Correr, saltar y lanzar		
		Con obstáculos		
		Sin obstáculos		

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

2.5 Población

La población es tomada en cuenta los sextos años de educación básica media de la Unidad Educativa Isaac Acosta:

Institución	Paralelos	Niños
Unidad Educativa "Isaac Acosta Calderón"	Sexto "A"	16
	Sexto "B"	7
	Sexto "C"	14
	Sexto "D"	11
TOTAL		48

Fuente: Unidad Educativa "Isaac Acosta Calderón"

2.6 Muestra

Para realizar esta investigación no se aplicó ninguna fórmula estadística para el cálculo de la muestra, por tratarse de una población menor a 200 personas, por lo tanto, se trabajó con los estudiantes de los sextos años de esta prestigiosa institución.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta aplicada a los docentes de la Unidad Educativa Isaac Acosta

Pregunta N° 1

¿Según su criterio cual es la etapa adecuada para la iniciación deportiva?

Tabla 1

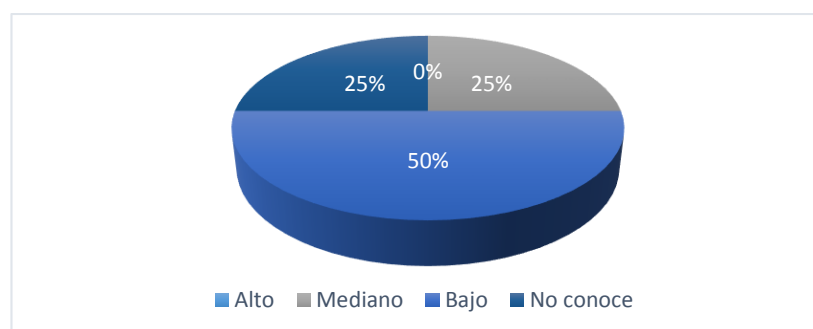
Etapa adecuada para la iniciación deportiva deportiva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Aprendizaje	0	0
Desarrollo	2	25
Perfeccionamiento	4	50
Todas	2	25
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta docentes Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 1

Etapa adecuada para la iniciación deportiva deportiva



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se diagnostica que la mitad de docentes consideran que la etapa adecuada para la iniciación es la de perfeccionamiento, en menor porcentaje están las alternativas desarrollo y todas. Además, se sugiere a los docentes seguir capacitándose con temas en iniciación deportiva, ya que es la base para llegar a la especialización en el futuro.

Pregunta N° 2

¿Ud. en los procesos de iniciación deportiva lleva una planificación relacionada con la enseñanza en niños para un entrenamiento adecuado?

Tabla 2

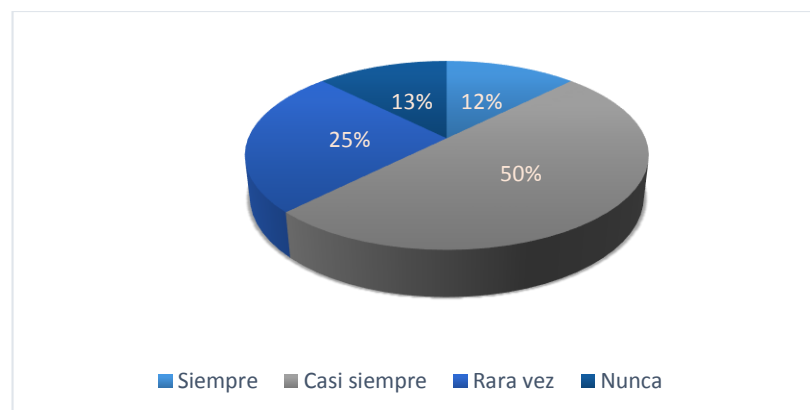
Planificación relacionada con la enseñanza en niños

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	12
Casi siempre	4	50
Rara vez	2	25
Nunca	1	13
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 2

Planificación relacionada con la enseñanza en niños



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se define que la mitad de docentes encuestados realiza casi siempre planificación relacionada con la enseñanza en niños para un entrenamiento adecuado, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez y nunca. Además se sugiere a los docentes realizar seguimiento y control ya que es muy importante verificar el proceso de enseñanza aprendizaje.

Pregunta N° 3

¿Qué tipos de juegos utiliza para valorar las fortalezas y debilidades de los niños en la Iniciación Deportiva?

Tabla 3

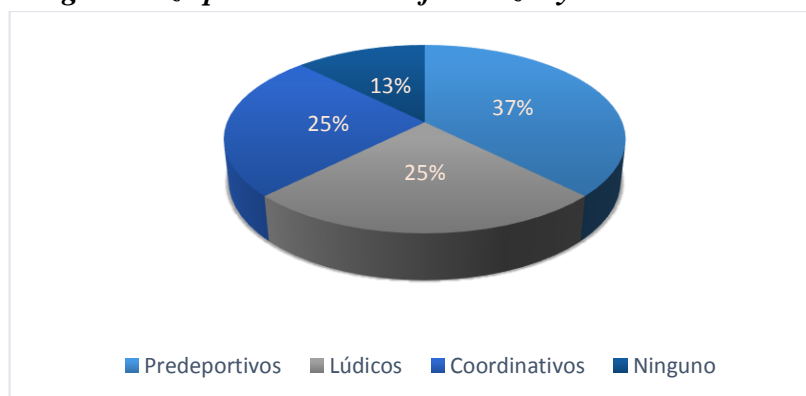
Juegos utiliza para valorar las fortalezas y debilidades

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Predeportivos	3	37
Lúdicos	2	25
Coordinativos	2	25
Ninguno	1	13
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 3

Juegos utiliza para valorar las fortalezas y debilidades



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se concluye que menos de la mitad de docentes encuestados utiliza los juegos predeportivos, lúdicos, coordinativos y ninguno. Sin embargo se sugiere a los entrenadores seguir trabajando con los juegos predeportivos, que sirven para obtener pequeñas técnicas del deporte en sí.

Pregunta N° 4

¿Cree Ud. que las capacidades coordinativas son importantes en la iniciación deportiva?

Tabla 4

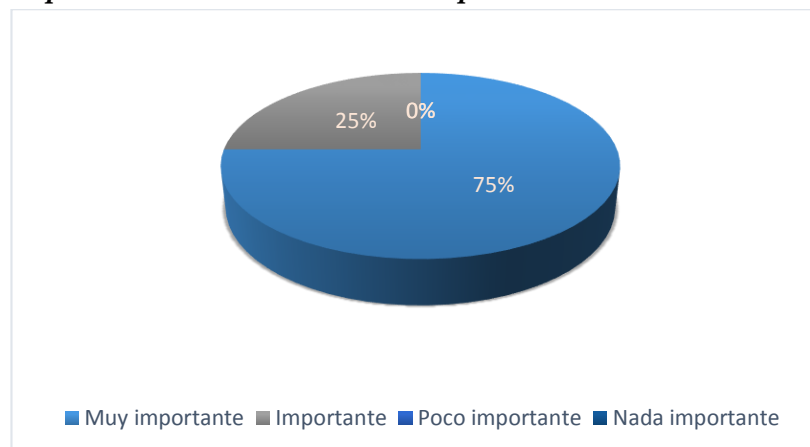
Capacidades coordinativas son importantes en la iniciación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	6	75
Importante	2	25
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 4

Capacidades coordinativas son importantes en la iniciación



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se determina que más de la mitad de docentes encuestados consideran muy importante las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva en un menor porcentaje esta la alternativa importa además se sugiere utilizar siempre las capacidades coordinativas para iniciar en el mini atletismo.

Pregunta N° 5

¿Qué capacidad coordinativa utiliza más para la iniciación deportiva en el mini atletismo en las pruebas de pista?

Tabla 5

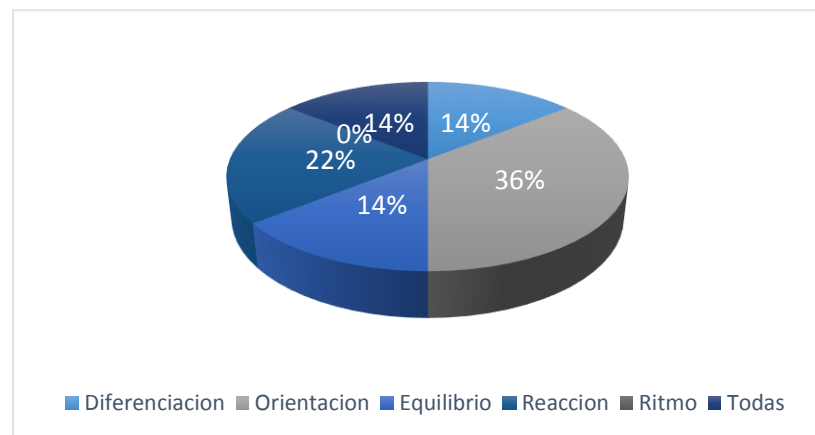
Capacidad coordinativa utiliza más para la iniciación deportiva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Diferenciación	0	0
Orientación	1	13
Equilibrio	2	25
Reacción	3	38
Ritmo	0	0
Todas	2	25
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 5

Capacidad coordinativa utiliza más para la iniciación deportiva



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se concluye que menos de la mitad de docentes encuestados utiliza las capacidades reacción, equilibrio, orientación y la alternativa todas. Sin embargo se sugiere a los docentes seguir trabajando con todas las capacidades coordinativas que sirven para obtener una base para la práctica del deporte.

Pregunta N° 6

¿Cree Ud. que los aspectos fundamentales del mini atletismo tales como equipos, materiales, espacios, masificación, aspecto lúdico y ubicaciones son importantes para la iniciación deportiva?

Tabla 6

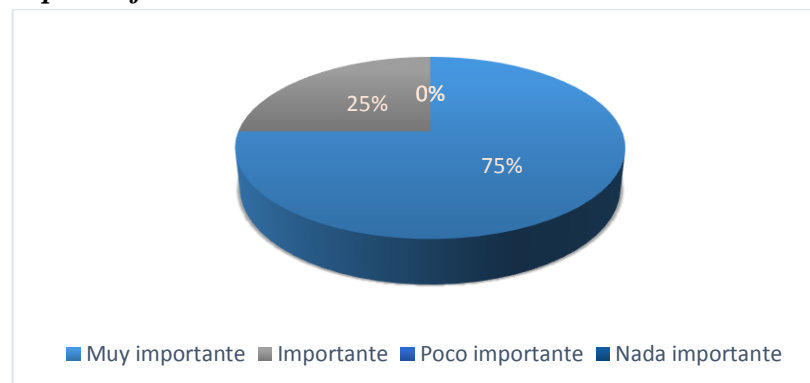
Aspectos fundamentales del mini atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	6	75
Importante	2	25
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 6

Aspectos fundamentales del mini atletismo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se determina que más de la mitad de docentes consideran muy importante los aspectos fundamentales del mini atletismo, en menor porcentaje la alternativa importante, sin embargo, los ejercicios coordinativos ayudara al desarrollo de los niños en el mini atletismo.

Pregunta N° 7

¿Cree ud Que las habilidades básicas del mini atletismo tales como: correr saltar y lanzar son importantes para la iniciación deportiva?

Tabla 7

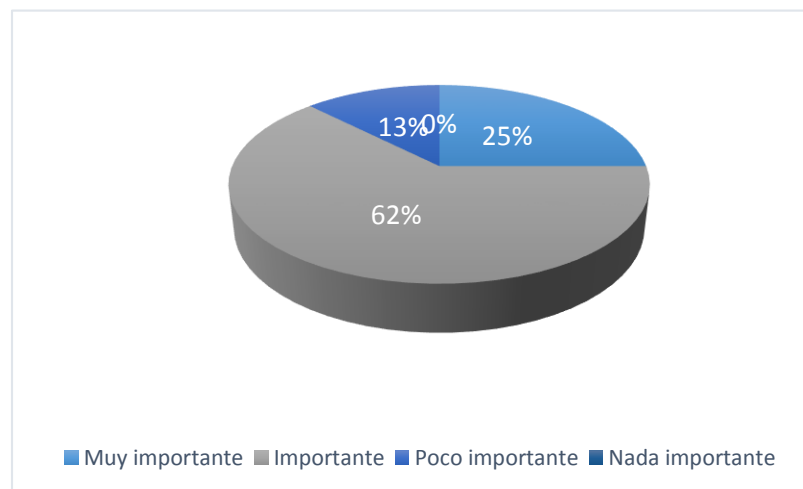
Las habilidades básicas del mini atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	2	25
Importante	5	62
Poco importante	1	13
Nada importante	0	0
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 7

Las habilidades básicas del mini atletismo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se determina que más de la mitad de docentes consideran importante las habilidades básicas del mini atletismo, en menor porcentaje la alternativa muy importante y poco importante, sin embargo las habilidades tales como correr, saltar y lanzar ayudaran a mejorar las capacidades coordinativas de los niños en el mini atletismo.

Pregunta N° 8

¿Qué tipos de juegos de Mini Atletismo utiliza para desarrollar habilidades y destrezas en los niños?

Tabla 8

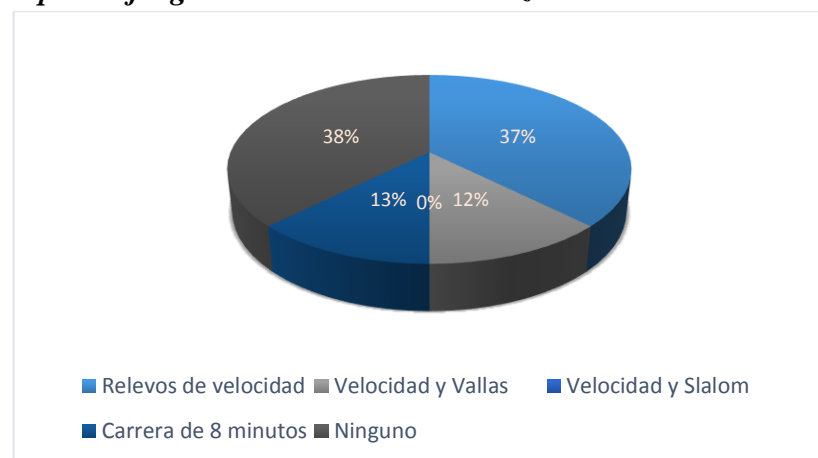
Tipos de juegos de Mini Atletismo utiliza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Relevos de velocidad	3	37
Velocidad y Vallas	1	12
Velocidad y Slalom	0	0
Carrera de 8 minutos	1	13
Ninguno	3	38
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 8

Tipos de juegos de Mini Atletismo utiliza



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se define que menos de la mitad de docentes encuestados utiliza los juegos de: relevos de velocidad, velocidad y vallas, carrera de 8 minutos y ninguno. Sin embargo se sugiere a los entrenadores que se utilice en lo posible los mismos, debido a que sirven para obtener una buena multilateralidad en los niños y desarrollo de habilidades y destrezas.

Pregunta N° 9

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la práctica de Mini Atletismo como un proceso de iniciación deportiva?

Tabla 9

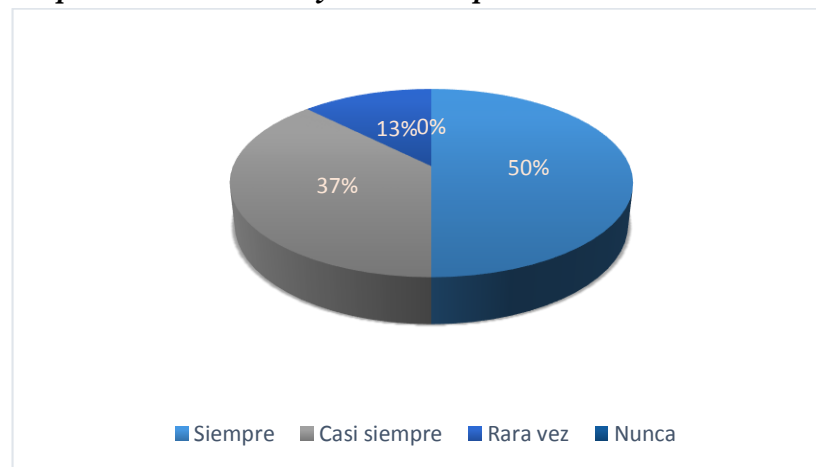
Propuesta alternativa ayudara a la práctica de mini atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	50
Casi siempre	3	37
Rara vez	1	13
Nunca	0	0
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 9

Propuesta alternativa ayudara a la práctica de mini atletismo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se representa que la mitad de docentes consideran que la aplicación de una propuesta alternativa ayudara siempre a mejorar la práctica de mini atletismo como un proceso de iniciación deportiva, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y rara vez es decir esta propuesta es muy importante.

Pregunta N° 10

¿Según su opinión considera importante que el autor de trabajo de grado elabore una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista?

Tabla 10

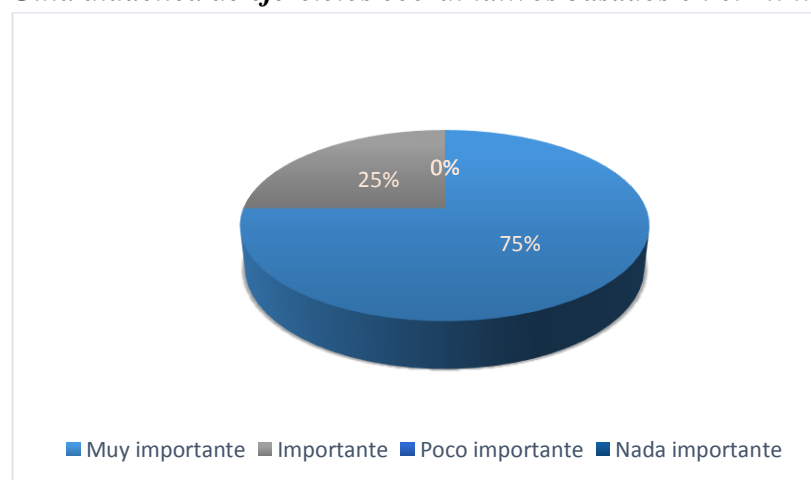
Guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	6	75
Importante	2	25
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
TOTAL	8	100

Fuente: Encuesta entrenadores Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 10

Guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se determina que más de la mitad de docentes consideran muy importante la realización de una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo, en menor porcentaje la alternativa importante, sin embargo, la guía didáctica de ejercicios coordinativos ayudara al desarrollo de los niños en el mini atletismo.

3.2 Ficha de observación aplicada a los niños de la U. E. Isaac Acosta

Observación N° 1

Diferenciación

Tabla 11

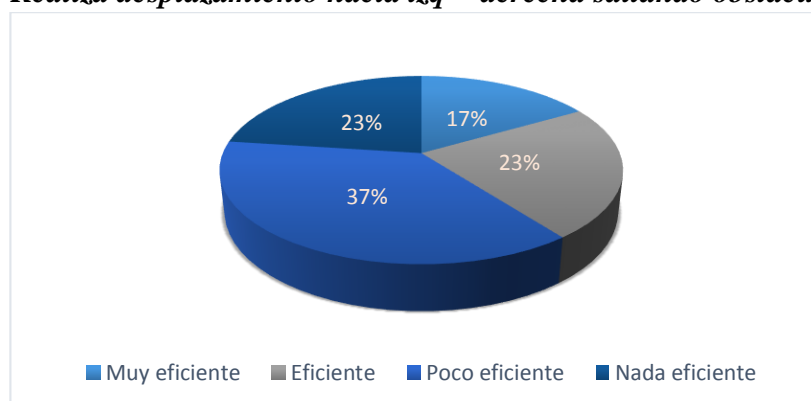
Realiza desplazamiento hacia izq - derecha saltando obstáculos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy eficiente	8	17
Eficiente	11	23
Poco eficiente	18	37
Nada eficiente	11	23
TOTAL	48	100

Fuente: Ficha de observación Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 11

Realiza desplazamiento hacia izq - derecha saltando obstáculos



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se concluye que menos de la mitad de los niños investigados es poco eficiente en la realización de desplazamientos hacia la izquierda y derecha, en menor porcentaje están las alternativas muy eficientes, eficientes y nada eficientes. Sin embargo se recomienda hacer uso de los juegos de mini atletismo para dominar los desplazamientos y la multilateralidad.

Observación N° 2

Orientación

Tabla 12

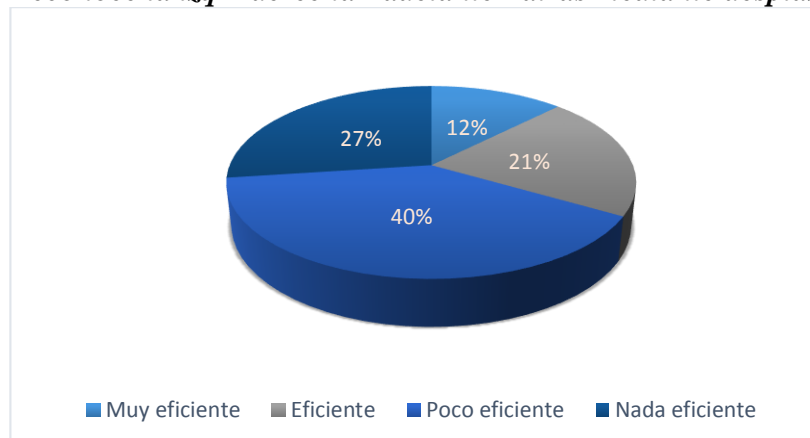
Reconoce la izq - derecha - adelante - atrás mediante desplazamientos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy eficiente	6	12
Eficiente	10	21
Poco eficiente	19	40
Nada eficiente	13	27
TOTAL	48	100

Fuente: Ficha de observación Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 12

Reconoce la izq - derecha - adelante - atrás mediante desplazamientos



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se diagnostica que menos de la mitad de niños investigados son poco eficiente en el desplazamiento hacia la izquierda y derecha, adelante y atrás mediante desplazamientos, en menor porcentaje están las alternativas muy eficiente, eficiente y nada eficiente. Sin embargo se recomienda hacer uso de los juegos de mini atletismo para dominar los desplazamientos y la multilateralidad.

Observación N° 3

Equilibrio

Tabla 13

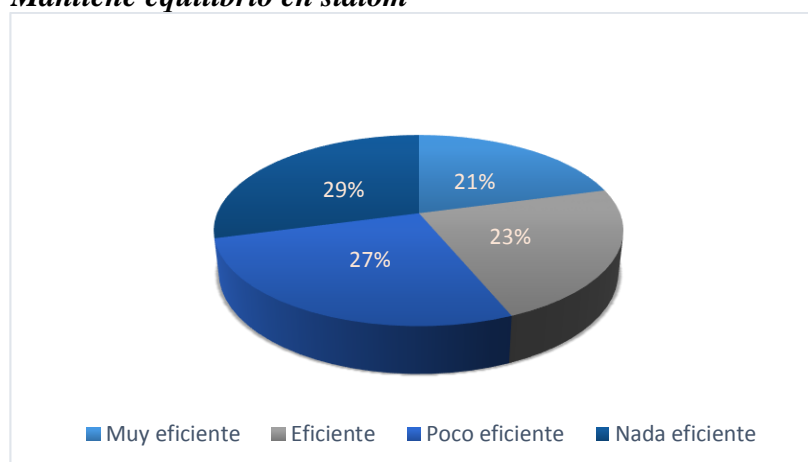
Mantiene equilibrio en slalom

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy eficiente	10	21
Eficiente	11	23
Poco eficiente	13	27
Nada eficiente	14	29
TOTAL	48	100

Fuente: Ficha de observación Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 13

Mantiene equilibrio en slalom



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se deduce que menos de la mitad de niños investigados no son nada eficientes en mantener el equilibrio en el juego de slalom, en menor porcentaje están las alternativas muy eficiente, eficiente y poco eficiente. Sin embargo, se recomienda hacer uso de los juegos de mini atletismo para dominar el equilibrio.

Observación N° 4

Reacción

Tabla 14

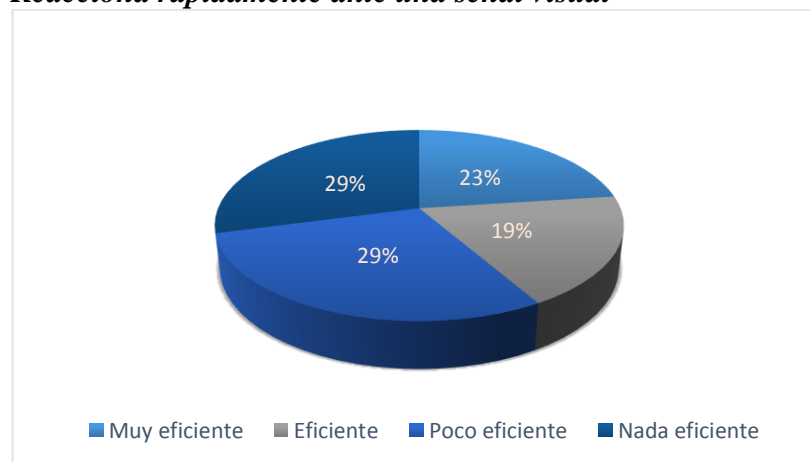
Reacciona rápidamente ante una señal visual

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy eficiente	11	23
Eficiente	9	19
Poco eficiente	14	29
Nada eficiente	14	29
TOTAL	48	100

Fuente: Ficha de observación Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 14

Reacciona rápidamente ante una señal visual



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se determina que menos de la mitad de niños investigados son poco y nada eficiente en reaccionar ante una señal visual, en menor porcentaje están las alternativas muy eficiente y eficiente. Sin embargo, se recomienda desarrollar las capacidades coordinativas para dominar la reacción en el mini atletismo.

Observación N° 5

Ritmo

Tabla 15

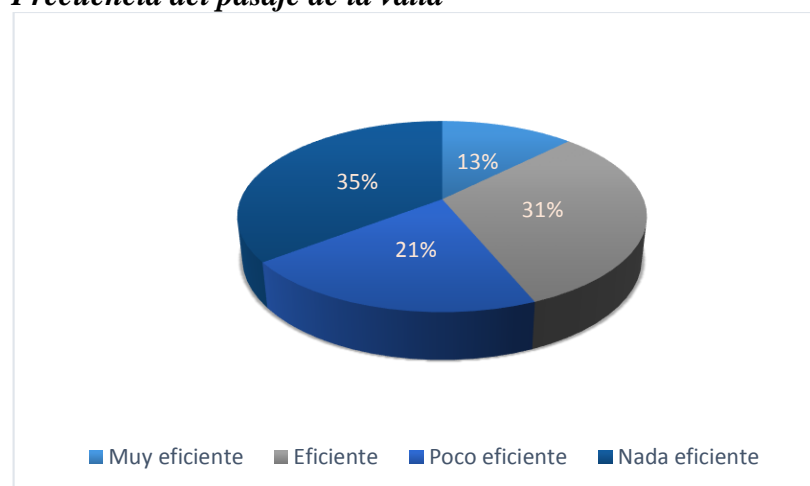
Frecuencia del pasaje de la valla

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy eficiente	6	13
Eficiente	15	31
Poco eficiente	10	21
Nada eficiente	17	35
TOTAL	48	100

Fuente: Ficha de observación Unidad Educativa Isaac Acosta

Gráfico 15

Frecuencia del pasaje de la valla



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Interpretación

Se define que menos de la mitad de niños investigados son nada eficientes en la frecuencia en el pasaje de la valla en los juegos de mini atletismo y no tienen ritmo, en menor porcentaje están las alternativas muy eficiente, eficiente y poco eficiente. Sin embargo, se recomienda hacer uso de los juegos de mini atletismo para dominar el ritmo y la técnica de carrera.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título de la propuesta

Guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista.

4.2 Justificación

Es de gran importancia realizar una alternativa de solución a los problemas detectados en la iniciación deportiva, para ello se tiene planificado elaborar una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista. Las edades de 9 y 10 años con las que se está trabajando es fundamental el desarrollo de la multilateralidad y las capacidades coordinativas debido a estos aspectos son el motivo de la investigación.

La elaboración de esta guía didáctica se justifica ya que servirá como una ayuda para los entrenadores los mismos que deben respetar los procesos de entrenamiento en los niños para que así tengan un futuro en el deporte, mediante los ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo no es necesario entrenar a los niños como adultos en miniatura y realizar sofisticadas planificaciones modernas, por lo contrario que el niño se pueda divertir y principalmente juegue.

La presente guía es Original, porque todos los ejercicios coordinativos planteados son únicos del autor, las mismas que evitaran realizar actividades de una manera inadecuada.

Es de gran importancia tener una guía como medio de enseñanza por parte de los entrenadores para ayudar a los niños a iniciarse en un deporte y considerar el aspecto lúdico y tratar que se muestre un aprecio, satisfacción y una organización innovadora que les permita descubrir actividades básicas tales como correr, saltar y lanzar, las mismas que de una manera organizada y segura se pueda aplicar en cualquier espacio disponible de las instituciones.

El interés de realizar esta guía didáctica es cambiar la manera de pensar de los entrenadores, de los dirigentes y de todas las personas que se encuentran inmiscuidas o manejan grupos de niños practicantes de atletismo y por ende concientizar y respetar la formación integral del niño, dejando a un lado las actividades que provoquen dolor, cansancio excesivo y no pensar que el niño es un adulto en miniatura, además de que sirva a manera de consulta para la enseñanza aprendizaje de mini atletismo y que pueda orientar a los entrenadores a una adecuada iniciación deportiva por medio de esta investigación.

Los principales Beneficiarios directos de la realización de esta guía didáctica serán los entrenadores, docentes, padres de familia y principalmente los niños. Los beneficiarios indirectos de esta investigación será la comunidad en general.

4.3 Fundamentación teórica

4.3.1 Iniciación deportiva

La iniciación deportiva es de gran importancia en los niños que empiezan la practica en el atletismo debido a que todo esto se lo debe realizar de forma lúdica y divertida para así conseguir los objetivos planteados como entrenador, siempre y cuando se respete la fisiología y el desarrollo corporal del niño de una manera adecuada y saludable. Realizando progresivamente los procesos de iniciación deportiva y por otra

parte fomentando los valores educativos de una manera positiva para la práctica de la actividad física.

Contenido motriz con unos valores educativos importantes: etapa en la que una o varias personas comienzan el aprendizaje, de forma lúdica, de las habilidades genéricas y específicas necesarias para iniciar la práctica de uno o varios deportes, desarrollando su condición física de forma saludable, aprendiendo progresivamente las reglas básicas de la modalidad deportiva que se lleve a cabo, favoreciendo una actitud positiva hacia la práctica de actividad física, y promoviendo una verdadera educación en valores entre el alumnado. (Gimenez Fuentes-Guerra & Rodriguez Lopez, 2006, pág. 41)

Si se respeta los procesos de iniciación deportiva de una manera adecuada se lograra obtener una base fundamental de las cualidades físicas más importantes en el atletismo. En el que se debe respetar las condiciones e individualidad de cada niño y fomentando como aspecto básico el juego. Debido a todos estos aspectos se debe considerar no realizar sofisticados planes de entrenamiento los cuales provocan dolor y mucha fatiga.

4.3.2 Motivos de la práctica deportiva en edades de iniciación deportiva

Es fundamental que los niños antes de practicar un deporte específico realicen un desarrollo de la multilateralidad todo esto mediante juegos y actividades divertidas donde los mismos serán de fácil aplicación y con mucha motivación para practicarlos, en las edades tempranas jamás se buscara el campeonismo más bien felicitar a los niños por su destacada labor en cada evento donde ellos participen de esta manera se adaptan a su medio y por ende llegar a una especialización deportiva adecuada.

Tan solo mencionar que, para que esta práctica sea divertida es necesario que se adecue a las capacidades del sujeto, que sea “fácil” de realizar, aunque suponga un “reto” para los niños, que se ponga más énfasis en la actividad que en el

propio resultado, en definitiva, que sea una actividad, en sí mismo, motivadora, a modo de motivación intrínseca. (Perez Cordoba & Llamas Lavandera, 2010, pág. 275)

Los motivos de practicar un deporte en edades de iniciación son diversos a la hora trabajar con niños siempre hay que tomar en cuenta que no son adultos en miniatura y que no se lo debe tratar como deportistas de alto nivel, cada uno tiene sus características específicas es decir su individualidad, los niños deben siempre divertirse y aprender jugando, no siempre se debe inculcar al campeonismo sino fomentar valores como la cooperación, respeto, responsabilidad los mismos que en un futuro los aplicara en cada competición.

4.3.3 El juego en la iniciación deportiva

El juego en la iniciación deportiva es de vital importancia debido a que es un medio en el cual encamina a los niños de una manera divertida a un deporte en especial y por otra parte motiva para seguir en la práctica del deporte, los diferentes tipos de juegos como los predeportivos o modificados se los debe utilizar como una estrategia esencial en la iniciación sin preocuparse del campeonismo y el rendimiento deportivo “La utilización de los juegos modificados, como estrategia didáctica encaminada a la iniciación deportiva, representa la alternativa más global y efectiva. Esto es debido a que centra el proceso en el alumnado independientemente de las habilidades técnicas que posea.” (Contreras Jordán, 2006, pág. 109)

El juego tiene como finalidad divertirse, construir conocimientos y consolidar las bases de un deporte. Además de aportar con valores e interacción con los compañeros. Los entrenadores deberían siempre utilizar el juego como un medio de aprendizaje cuando se está trabajando con niños.

4.3.4 Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son de mucha importancia ya que los mismos nos sirven para inducir a los deportes en este caso al atletismo, estos tienen pequeñas características del deporte en sí que se desea practicar, pero con menos complejidad y adaptados a la necesidad que los entrenadores requieran. Los juegos predeportivos buscan un desarrollo de capacidades y cualidades deportivas básicas.

Son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos predeportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva. (Campbell Quintana, 2012, pág. 1)

Los juegos predeportivos se deben tomar muy en cuenta por parte de los entrenadores en el momento que se va a iniciar a trabajar con los niños siempre buscando el desarrollo de habilidades y destrezas las que sirven para obtener una multilateralidad. Dichos juegos se deben estructurar con reglas simples y asemejarse a los deportes que se desea practicar.

4.3.5 Mini atletismo

El mini atletismo es un conjunto de juegos predeportivos los mismos que buscan como objetivo inducir a la práctica del atletismo, es decir se aplican elementos atléticos pero modificando de acuerdo a las condiciones naturales a manera de gincanas, buscando que el niño se divierta, se motive y vaya creando una base de las cualidades

físicas básicas y una multilateralidad. En los juegos no interesan las marcas ni los tiempos. “Es un conjunto de actividades y juegos que se realizan dentro de un contexto de equipo y que hace posible la participación de todos los niños, aún con distintas condiciones naturales, en la totalidad de las propuestas presentadas” (Miñan Melgar, 2012, pág. 45)

El trabajo en equipo es esencial en el momento de practicar mini atletismo ya que todas las actividades son a manera de juego y no importa los resultados porque en este caso desde el momento de practicar el mini atletismo se convierten en ganadores ya que lo más importante en los niños no es únicamente ganar.

4.3.6 El mini atletismo en la escuela

El mini atletismo en el ámbito escolar es de suma importancia de echo no hay que hacer a un lado debido a la importancia que tiene con todos sus juegos los que sirven como una base para iniciarse en el deporte, los entrenadores o docentes de cualquier institución deben de buscar la manera más eficaz para promover e incentivar a los niños mediante estos eventos de atletismo, los que provocaran alegría, diversión y juego con la práctica de los mismos.

El Mini atletismo como una herramienta de evaluación física para los niños. El Mini atletismo ofrece toda una variedad de test de reparación física que pueden ser usados por la comunidad educativa para evaluar la forma física, y la evolución de la salud de los niños. El Mini atletismo es una actividad deportiva divertida, simple y completa. (Iza Pilco, 2014, pág. 22)

El mini atletismo en la escuela se debe programar anualmente para que los niños sientan una motivación y una inclinación para practicar el atletismo todo esto se lograra con la ayuda de los entrenadores y una buena organización siempre buscando

sitios seguros e implementos simples, dichos eventos contribuirán en las habilidades tales como: correr, saltar y lanzar las habilidades básicas del atletismo.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Elaborar una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años.

4.4.2 Objetivo específicos

- Seleccionar ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista que inducen a la iniciación deportiva en los niños de 9 y 10 años.
- Mejorar los procesos de iniciación deportiva mediante la utilización de la guía didáctica para desarrollar las capacidades coordinativas que se utilizan en el mini atletismo en los niños de 9 y 10 años.
- Socializar la guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantón: Tulcán

Institución: Unidad Educativa Isaac Acosta

Beneficiarios: Niños de 9 A 10 años.

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

El niño es un ser desarrollado desde su nacimiento hasta cuando cumple su grado de madurez, es por eso que los procesos de entrenamiento deben ser respetados considerando la edad y los principios del entrenamiento deportivo. A los niños que inician en el atletismo se le debe de enseñar juegos predeportivos los mismos que contengan las reglas básicas, todo esto que sea llevado de la mano con la motivación y la diversión evitando el campeonismo y las sofisticadas cargas de entrenamiento que producen dolor y daños fisiológicos, haciendo a un lado la manera de pensar que el niño es un adulto en miniaturas, la formación debe ser integral tanto físicamente y psicológicamente como la formación de valores por medio del deporte.

El niño debe de aprender actividades de fácil aprendizaje partiendo de lo simple a lo complejo siempre buscando lugares seguros para la práctica de los juegos y actividad física la misma que debe de contener un desarrollo de la coordinación y la multilateralidad y así adquiriendo una habilidad y destreza,

Los entrenadores que trabajan con niños siempre deben de ser conscientes de su trabajo ya que se está practicando con vidas humanas las cuales requiere de un profundo análisis para orientarlos en su iniciación deportiva, evitando el campeonismo y tomar muy en cuenta el juego como un medio de enseñar y aprender, así se evitara los problemas que con el tiempo se podrá detectar como una especialización a temprana edad provocando estrés.

Es de vital importancia realizar trabajos que impliquen la multilateralidad y el desarrollo de las capacidades coordinativas tales como la diferenciación, orientación, ritmo, reacción y equilibrio ya que con ellas aprenderá las bases del atletismo y de cualquier deporte.




Actividad didáctica n°1

Tema: Relevos de velocidad y vallas		Objetivo: Mejorar el pasaje de obstáculos	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas,	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con saltos en pequeños obstáculos</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar el pasaje de la valla con la pierna de ataque tanto verticalmente como horizontalmente los mismos que se encuentran indistintamente en el patio realizar 2(3x3min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<p>-Variar obstáculos altos, bajos, largos</p> <p>-Variar distancias entre obstáculos</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
No desacelerar antes de los obstáculos			




Actividad didáctica n°2

Tema: Relevos de velocidad y vallas		Objetivo: Desarrollar el pasaje de la valla entre la salida y el primer obstáculo	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas,	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con pasaje de vallas indistintamente en el patio</p> <p>Pequeños progresivos de velocidad</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Ubicar 4 columnas de niños a la distancia entre 5, 6, 7,8 metros de la valla las mismas que son bajas de altura y fáciles de pasar, los niños deben pasar rápidamente utilizando la pierna de ataque lo más rápido posible.</p> <p>3(3x2min/1min) 3min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<p>- Correr en parejas</p> <p>-Variar las distancias y tomar tiempos</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
<p>Pasar lo más rápido el obstáculo y luego correr velozmente a la meta.</p>			

Actividad didáctica n°3

Tema: Relevos de velocidad y vallas		Objetivo: Desarrollar los pasos de carrera entre valla y valla.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas,	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote pasando vallas consecutivas en el patio</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar diferentes distancias entre valla y valla e indicarles a los niños que coincida la pierna de ataque y recobro y la amplitud de pasos buscando una caída en una posición segura.</p> <p>2(4x2min/2min) 2 min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
-Variar las distancias y tomar tiempos			
Final o Evaluación 5'			
Pasar los obstáculos a un paso regular		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	




Actividad didáctica n°4

Tema: Relevos de velocidad y vallas		Objetivo: Desarrollar la transferencia del testigo	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigos , diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote con entrega de testigo indistintamente a sus compañeros. Juego de relevos de zapatilla (dejar los zapatos de todos los integrantes de cada equipo en un determinado punto y luego ponerse de nuevo gana el equipo más rápido). Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar la transferencia del testigo, pelota, aro pequeño suave, a la altura de la cintura a una velocidad constante sin realizar traspies. 2(3x3min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<p>- Variar las manos tanto izquierda como derecha con diferentes implementos. -Variar la velocidad</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Realizar transferencia con regularidad y precisión.			

Actividad didáctica °5

Tema: Relevos de velocidad y vallas		Objetivo: Desarrollar la reacción a una señal sonora o visual.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigos , diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de dirección a la señal sonora</p> <p>Juego pega y corre (realizar un circulo donde al que lo topen con la mano dará un giro a ganar su puesto)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Ubicar 2 niños en cada extremo del patio luego de realizar una señal ya sea sonora o visual se procederán a encontrar lo más rápido posible a la mitad de la cancha transfiriendo un testigo frente a frente.</p> <p>3(3x2min/1min) 3min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las manos tanto izquierda como derecha con diferentes implementos. - Tomar tiempos 			
Final o Evaluación 5'			
<p>No dejara caer el testigo y no desacelerar el ritmo de carrera.</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	

Actividad didáctica n°6

Tema: Relevos velocidad y vallas		Objetivo: Dominar el pasaje de obstáculos a velocidad de carrera.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigos , vallas pequeñas, diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con paso de pequeños obstáculos indistintamente en el patio</p> <p>Juego persecución entre vallas (dividir en dos equipos donde unos persiguen y otros huyen utilizando obstáculos en el patio)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Ubicar a dos equipos en dos extremos separados a la distancia de 40 metros realizando dos carriles en el uno una carrera plana y en el otro una carrera con 2 vallas pequeñas, los niños de cada equipo deberán realizar una carrera plana de ida y una con obstáculos de vuelta según lo que en su carril le corresponda e inmediatamente entregara el testigo a otro miembro del equipo hasta finalizar la rutina todos los participantes. (3 x 6min/ 6 min p)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar el inicio de los carriles tanto izquierdo o derecho - Tomar tiempos 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
<p>No dejara caer el testigo y no desacelerar el ritmo de carrera saltando los obstáculos con secuencia.</p>			




Actividad didáctica n°7

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Controlar la velocidad de carrera	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, silbato , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote indistintamente por el patio escuchando las indicaciones del profesor El juego del imán (ubicar una persona en el medio de la cancha a la señal deberá atrapar a toda persona que pueda las mismas que se unirán a manera de imán) Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: realizar un circuito señalizado entre 100 y 200 metros planos para correr a diferentes velocidades de acuerdo a las indicaciones del entrenador ya sea regular, lenta o rápida. 2(3x3min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar carreras en equipos - Correr a diferentes ritmos en cada zona 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Respirar naturalmente y respetar las instrucciones			

Actividad didáctica n°8

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Dominar la respiración durante la actividad física	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, silbato , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote con cambios de ritmos Juego el mono contagioso (nominar a una persona que será el mono realizando gestos similares a este animal la persona atrapada se unirá imitando los mismos gestos hasta atrapar a todos) Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito señalizado entre 100 y 200 metros planos en el que los niños manejen su respiración de forma adecuada para correr a una velocidad promedio. 2(4x2min/2min) 2 min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Correr con ayuda de ritmo - Correr a diferentes ritmos en cada zona 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Respirar naturalmente y respetar las instrucciones			


Actividad didáctica n°9

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Mejorar el ritmo personal	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote con cambios de orientación Juego atrápame si puedes (ubicar un participante en medio de la cancha el mismo que solo se podrá mover de izquierda a derecha y atrapar a sus compañeros los mismos que se unirán a ayudar a atrapar a los demás) Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito sin obstáculos en distancias entre 100 y 300 metros planos. Nominando a un líder por cada vuelta al mismo que los demás no deben rebasar respetando su ritmo de carrera. 2(4x1min/3min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<p>- Correr a diferentes ritmos experimentando diferentes formas de esfuerzo físico.</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
<p>Dominar los niveles de velocidad propuestos.</p>			


Actividad didáctica n°10

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Aprender a correr en grupo	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales, cuerdas, cinta	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote indistintamente en el patio jugando a simón dice</p> <p>Juego el gusano loco (se elegirá a un niño que será el gusano loco el mismo que atrapara a los demás los cuales se ubicaran detrás agarrándose de los hombros hasta atrapar a todos)</p> <p>Trote con cambios de orientación</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar grupos de niños en el que se encuentren unidos entre sí por una cuerda u otro implemento para motivarlos a correr en varios grupos y así enfrentar las dificultades de la carrera colectiva.</p> <p>2(4x1min/3min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar los circuitos y agrandar los grupos. - Tomar tiempos 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
<p>Dominar los niveles de velocidad propuestos.</p>			

Actividad didáctica n°11

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Aprender a correr al paso de otro corredor	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de orientación</p> <p>Juego la cola del burro (se coloca un pañuelo u otro elemento a varios participantes los mismos que no permitirán que se les arrebate la cola)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar equipos de niños, en un circuito sin obstáculos, donde cada integrante tendrá que mantener el mismo paso de carrera sin que ninguno se quede, logrando así que el equipo que se mantenga compacto gane.</p> <p>2(4x1min/3min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las posiciones de los corredores. - Variar los circuitos 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Realizar paso de carrera de acuerdo al líder de la carrera.			




Actividad didáctica n°12

Tema: Juego de carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Mantener una velocidad regular	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de orientación</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar 3 equipos de niños donde en un área rectangular de 50 x 25 metros de distancia saldrán de diferentes puntos, en el que cada niño dará un giro al rectángulo llegando a su punto de inicio donde otro integrante recibirá cualquier implemento por ejemplo: una pelota, testigo, pañuelo etc. Cada equipo deberá mantenerse durante 8 minutos. (3x8min/ 3min p)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las posiciones de los corredores. - Variar los circuitos 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Realizar paso de carrera de acuerdo al líder de la carrera.			




Actividad didáctica n°13

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Controlar diferentes tipos de velocidades	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote indistintamente escuchando las órdenes del profesor como por ejemplo topar la cabeza, espalda, rodillas pies etc. de su compañero</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: En un circuito rectangular de 40 x 30 metros hacer que los niños completen distancias sin que desgasten toda su energía en la salida en un determinado tiempo.</p> <p>2(2x5min/3min)4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
- Variar las distancias y ritmos.			
Final o Evaluación 5'			
- Tratar de ahorrar energía		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	

Actividad didáctica n°14

Tema: Carrera de resistencia de 8 minutos		Objetivo: Controlar el ritmo personal	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro , diferente materiales,	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote en parejas, tríos, cuartetos, quintetos indistintamente por la cancha</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Hacer circuitos con diferentes implementos con los cuales se debe controlar la propia velocidad de los niños evitando desgastar toda la energía en un momento.</p> <p>2(2x5min/3min)4min p</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
- Variar las distancias y circuitos.			
Final o Evaluación 5'			
- Tratar de ahorrar energía y respirar fácilmente.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	



Actividad didáctica n°15

Tema: Relevos de velocidad y vallas en slalom		Objetivo: Dominar el pasaje de la valla	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas , diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con saltos en pequeños obstáculos</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito en donde los participantes pasan sobre pequeños obstáculos de izquierda a derecha utilizando la pierna de ataque y tratando de caer en una posición segura.</p> <p>2(3x2min/3min)3min p</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
- Practicar el pasaje de la valla parado en posición recta			
Final o Evaluación 5'			
Realizar paso de carrera y pasaje de valla por ambos lados.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	




Actividad didáctica n°16

Tema: Relevos de velocidad y vallas en slalom		Objetivo: Dominar la técnica slalom	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas , diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con pasaje de vallas indistintamente en el patio</p> <p>Pequeños progresivos de velocidad</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito en donde los participantes pasan sobre una secuencia de slalomns con diferentes dimensiones tratando de caer en una posición segura utilizando la pierna de ataque.</p> <p>2(2x5min/3min)4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<p>- Practicar el pasaje de la valla hacia la derecha y la izquierda</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
<p>Mantener la velocidad de paso de carrera y mirar la dirección adecuada.</p>			

Actividad didáctica n°17

Tema: Relevos de velocidad y vallas en slalom		Objetivo: Dominar el paso del testigo	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigo, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Juego a toda velocidad (los jugadores llevan una pelota ir hasta un punto y regresar para pasar a un compañero y así sucesivamente)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Descripción: Conformar equipos e intercambiar diferentes materiales en posición estática o dinámica, donde los niños deberán observar el testigo para asegurar una buena transferencia.</p> <p>2(3x2min/3min) 6min p</p>			
Variantes 10'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Variar los implementos para el intercambio - Practicar con mano izquierda y luego derecha. 			
Final o Evaluación 5'			
Mantener la velocidad y dominar la transferencia			

Actividad didáctica n°18

Tema: Relevos de velocidad y vallas en slalom		Objetivo: Dominar el pasaje de la valla de costado con la pierna izquierda y derecha.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones Trote con salto de pequeños obstáculos Juego relevo del túnel (realizar equipos los mismos que pasaran un relevo por en medio de las piernas de los demás compañeros) Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar una secuencia de pasaje de vallas en slalom utilizando la pierna de ataque tanto con la derecha y la izquierda con un ritmo de 3 pasos entre valla y valla. 2(3x2min/3min) 6min p</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar la altura de las vallas - Tomar el tiempo 		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Mantener la velocidad y dominar la transferencia			




Actividad didáctica n°19

Tema: Juego de relevos de velocidad y vallas en slalom		Objetivo: Dominar el salto en slalom.	
Jugadores 10 a 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
	Conos, vallas pequeñas, diferente materiales	Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote pasando vallas consecutivas en slalom ubicadas en el patio</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Ubicar a dos equipos en dos extremos separados a la distancia de 40 metros realizando dos carriles en el uno una carrera plana y en el otro una carrera con saltos en slalom, los niños de cada equipo deberán realizar una carrera plana de ida y una con saltos en slaloms de vuelta según lo que en su carril le corresponda e inmediatamente entregara el testigo a otro miembro del equipo hasta finalizar la rutina todos los participantes. (3 x 6min/ 6 min p)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Comenzar desde el lado izquierdo y luego del derecho - Tomar el tiempo 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Mantener la velocidad regular y el equilibrio.			

Actividad didáctica n°20

Tema: Carrera con vallas		Objetivo: Dominar el salto en la salida y la primera valla.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas, diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Continuo
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con pasaje de vallas indistintamente en el patio</p> <p>Pequeños progresivos de velocidad</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Ubicar a los niños en varias columnas para practicar la salida hasta la primera valla, para luego pasarla y caer de una forma adecuada utilizando la pierna de ataque y recobro, para luego seguir lo más rápido posible con el paso de carrera. 2(3x3min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar distancias entre vallas - Colocar otra valla después de la primera 			
Final o Evaluación 5'			
<p>Mantener la carrera de aproximación regular y mantener el equilibrio.</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	

Actividad didáctica n°21

Tema: Carrera con vallas		Objetivo: Mejorar el paso de la valla	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas, diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con salto a pequeños obstáculos indistintamente ubicados en el patio</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar carreras con vallas a pequeñas distancias, y con diferentes alturas tratando de realizar una buena transición y un adecuado pasaje con la pierna de ataque y recobro.</p> <p>2(3x3min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar distancias entre vallas - Colocar vallas a diferentes alturas 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Mantener la carrera de aproximación regular y mantener el equilibrio.			


Actividad didáctica n°22

Tema: Carrera con vallas		Objetivo: Correr la distancia entre vallas	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote pasando vallas consecutivas en el patio</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar una carrera corta entre valla y valla y luego aumentar progresivamente los pasos desde una corta distancia a una limite.</p> <p>2(5x1min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Cambiar distancias entre vallas - Variar el ritmo de pasos 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Permanecer siempre en una posición de equilibrio.			




Actividad didáctica n°23

Tema: Carrera con vallas		Objetivo: Aumentar la velocidad entre vallas	
Jugadores 10 a 20	Materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
	Conos, vallas pequeñas, cronometro, diferente materiales	Lugar	
Unidad Educativa Isaac Acosta			
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote con pasaje de vallas indistintamente en el patio Pequeños progresivos de velocidad Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Lograr una secuencia de vallas con espacios para acelerar el paso a saltar a la próxima valla y terminar con velocidad máxima. 2(5x1min/2min) 4min p</p>			
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Tomar tiempo - Variar el ritmo de pasos 			
Final o Evaluación 5'			
<p>Permanecer siempre en una posición de equilibrio a velocidad.</p>			
Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander			

Actividad didáctica n°24

Tema: Carrera con vallas		Objetivo: Progresar en el dominio de carreras con vallas	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, vallas pequeñas, cronometro, diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones Trote con saltos con vallas indistintamente en el patio a la señal Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Lograr un circuito donde inicialmente se pueda pasar vallas con una carrera de aproximación de unos 10 metros y la distancia entre vallas de 6 metros cada una, utilizando la pierna de ataque y recobro, la salida debe ser con una señal sonora o visual. 2(5x1min/2min) 4min p</p>			
Variantes 10'			
- Variar la altura de las vallas			
Final o Evaluación 5'			
Tomar tiempo			
		Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander	




Actividad didáctica n°25

Tema: Relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Mejorar la transferencia del testigo.	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigo, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote indistintamente jugando a simón dice</p> <p>Juego de relevo de la fuente (cada equipo llenara un recipiente al final llevando agua en la boca)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Tomar y dejar el testigo o cualquier material, ubicándolo a nivel de la cadera y sin bajar la velocidad de carrera realizando movimientos de transferencia adecuados.</p> <p>2(5x1min/2min) 4min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar con el lado izquierdo y luego derecho - Variar la velocidad 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Mantener la velocidad regular.			




Actividad didáctica n°26

Tema: Relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Dominar la coordinación	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, testigo, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote indistintamente en el patio a la señal ya sea sonora o visual todos se quedan estatuas</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Marcar una línea de salida y una de llegada donde dos niños comenzaran a correr y trataran de llegar juntos a la meta o con una pelota impulsada por el otro participante tratara de cruzar igual con el implemento.</p> <p>2(4x2min/2min) 2 min p</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar los implementos - Variar la velocidad 		 <p style="text-align: center;">Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Cruzar la meta junto con el implemento o el compañero			

Actividad didáctica n°27

Tema: Relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Correr lo más rápido posible	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro, diferente materiales	Tiempo	Método
		60 minutos	Repetición
		Lugar	
		Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'			
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de ritmos</p> <p>Juego de viaje de espaldas (se juega en tríos el del medio ira de frente y los otros dos de espaldas gana el equipo más rápido)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito que contenga curvas de una distancia entre 40 y 50 metros donde los niños giren lo más rápido posible para tratar de hacer una transferencia rápida del testigo a otro compañero.</p> <p>2(3x2min/3min) 6 min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las distancias - Empezar por el lado izquierdo y luego por derecho o viceversa. 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Tomar el tiempo			

Actividad didáctica n°28

Tema: Relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Realizar técnica de velocidad	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con progresivos de velocidad</p> <p>Juego agarrar la cola (se coloca a varios participante una cuerda pequeña o tela a manera de cola la misma que a máxima velocidad se procede a quitarle)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar un circuito que contenga amplitud de paso de carrera marcados con diferentes implementos donde los niños busquen su amplitud correcta y lo realizaran varias veces.</p> <p>2(4x2min/2min) 2 min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar la amplitud de pasos - Tomar el tiempo 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Realizar lo más rápido posible			

Actividad didáctica n°29

Tema: Relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Reaccionar a la señal de salida	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repetición
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de dirección a la señal sonora</p> <p>Juego pega y corre (realizar un circulo donde al que lo topen con la mano dará un giro a ganar su puesto)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'			
<p>Descripción: Realizar salidas rápidas ya sean auditivas o visuales utilizando varios implementos sin que tengan dificultad para desarrollar la fase de impulso.</p> <p>2(5x1min/2min) 4 min p</p>		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Variantes 10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las distancias - Realizar reacción por señales sonoras o visuales 		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Final o Evaluación 5'			
Realizar lo más rápido posible			

Actividad didáctica n°30

Tema: Juego de relevos de velocidad formula en curvas		Objetivo: Mantener la velocidad máxima	
Jugadores 10 a 20	Materiales Conos, cronometro, diferente materiales	Tiempo 60 minutos	Método Continuo
		Lugar Unidad Educativa Isaac Acosta	
Calentamiento 15'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Movimiento de articulaciones</p> <p>Trote con cambios de ritmos</p> <p>Juego del gato y el ratón (procurar no ser atrapado por el gato)</p> <p>Ejercicios básicos de carrera (skipping, taloneo, puntas de pie, danzante)</p>			
Parte principal 30'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<p>Descripción: Realizar un circuito de velocidad en una distancia de 40 metros donde exista una curva en cada extremo, los participantes deben estar en el medio del circuito donde realizaran la transferencia del testigo en una zona de 10 metros.</p> <p>(3 x 6min/ 6 min p)</p>			
Variantes 10'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Variar las distancias - Tomar el tiempo 			
Final o Evaluación 5'		 <p>Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander</p>	
Realizar lo más rápido posible			

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto deportivo

La iniciación deportiva, desde el deporte, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar el sedentarismo en los niños además de inducirlos a la práctica de un deporte cualquiera que sea. Al indicar que la iniciación deportiva es como una herramienta para los entrenadores para seguir los procesos de entrenamiento, los mismos que busquen llegar a una especialización en un futuro y garantice la formación integral de los niños.

4.7.2 Impacto educativo

La iniciación deportiva, desde la educación, parte de objetos de estudio muy importante como es la pedagogía y la didáctica ya que estos aspectos son muy indispensables para realizar actividades con niños las mismas que deben ser acorde a la edad en la que se encuentren y que busquen el aspecto lúdico. Por medio de la iniciación deportiva se busca educar de manera integral a los niños tanto físico y mentalmente.

4.7.3 Impacto para la salud

La iniciación deportiva, desde la salud, se ha convertido en un elemento ideal para evitar y combatir algunas enfermedades de manera que se evitan algunas como el estrés y la obesidad en los niños. En este caso es de gran importancia porque la iniciación deportiva mediante los juegos se convierten en un disfraz para los niños los mismos que realizan actividad física sin darse cuenta y por ende estarán en un estado óptimo de salud.

4.7.4 Impacto social

La iniciación deportiva, desde lo social, como objetivos se centra en involucrar a los niños y comunidad en general para apoyar a la masificación del deporte y crear

juegos que busquen el aspecto lúdico mas no el rendimiento deportivo, cambiar el pensamiento de los entrenadores que no es lo más importante la especialización temprana, más bien el desarrollo integral de los niños y que todas las actividades que se realice con los mismos busquen placer y diversión para así llegar a la especialización.

4.8 Difusión

La socialización de la propuesta alternativa se realizó a los docentes, padres de familia y estudiantes, con el propósito de mejorar los procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10.

4.9 Conclusiones

- Se evidencia lo que verdaderamente ocurre con los docentes en la preparación de niños en la iniciación deportiva preocupándose más por los logros y el desarrollo físico más no por la diversión y el juego.
- Se evidencia que más de la mitad de los niños investigados tienen dificultades en el desarrollo multilateral y sus docentes le dan poca importancia a ejercicios o actividades de esta índole.
- Se considera que los docentes no le ponen mucha importancia ni tienen tanto interés en realizar actividades que promuevan las capacidades coordinativas las cuales ayudarán a obtener un buen desarrollo motor y por ende obtendrán una buena iniciación deportiva y podrán practicar el miniatletismo sin ninguna dificultad.
- Se concluye que los procesos de iniciación deportiva utilizados por parte de los docentes son en mínima parte para el desarrollo motor en los niños ya que por una

parte se preocupan por el campeonismo más no por la diversión y motivación de los niños.

- Se evidencia que el Mini atletismo es una forma alternativa a la competición y a la iniciación al atletismo donde se intenta realizar actividades a manera de juego, recreación, respetando y favoreciendo el desarrollo personal y motriz de los niños.
- Se concluye que existe poca práctica del Mini atletismo como una manera de iniciación deportiva ya que mediante estos eventos se puede seleccionar y utilizar a los niños para estimular sus capacidades coordinativas, corporales y motoras en forma global.
- Se revela que los docentes consideran de gran importancia el desarrollo de la capacitación de Mini atletismo porque a través de esto se mostrará un nuevo concepto para el entrenamiento de atletismo en una forma lúdica, dirigido a niños de 9 a 10 años.
- Se concluye que los docentes coinciden en que los niños se verán beneficiados, con la aplicación de una guía didáctica para la práctica del Mini atletismo para mejorar el desarrollo motor en niños en las diferentes prácticas y ejercicios deportivos.

4.10 Recomendaciones

- Se recomienda que los docentes tomen muy en cuenta a la iniciación deportiva y se actualicen, ya que impartirán sus conocimientos nuevos técnicas para y diferentes ejercicios lo cual ayudara a practicar el mini atletismo como una disciplina deportiva para los niños.
- Se recomienda que es necesario que los docentes organicen eventos relacionados con el desarrollo multilateral y el mini atletismo, en cuál los niños de 9 y 10 años puedan tener conocimiento de las diferentes pruebas que existe dentro de esta

disciplina como es el atletismo, ya que a través de esto se realizara una iniciación deportiva.

- -Se recomienda a los docentes darle mucha importancia e interés a las actividades que promueven las capacidades coordinativas las cuales ayudaran a un buen desarrollo motor, y que se practique el miniatletismo con motivación y utilizando el aspecto lúdico así se evitara el campeonismo.
- Se recomienda a los docentes que deben darle más importancia a los niños que se están iniciando en el atletismo, fomentando el aspecto lúdico y la diversión motivando a los niños a la práctica del deporte y su influencia en el desarrollo motor.
- Se recomienda continuar aplicando el programa de Miniatletismo ya que es una manera alternativa a la competición ya que está elaborado tomando en cuenta las necesidades de los niños, permitiéndoles mejorar su calidad de vida.
- Se recomienda fomentar la práctica del mini atletismo de una manera de iniciación deportiva que motive a los niños, brindándoles la oportunidad de ser parte de un proceso de enseñanza.
- Se recomienda que los docentes se capaciten en temas de iniciación deportiva y mini atletismo para que así puedan aplicar todos sus conocimientos y a través de esto se desarrolle de una mejor manera a los niños de 9 y 10 años.
- Se recomienda aplicar la guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista para ayudar a solucionar problemas y mejorar los procesos de iniciación deportiva.

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán?

Se revela que más de la mitad de los docentes investigados no realizan proceso y actividades que van acorde a la iniciación deportiva en niños de 9 y 10 años para la enseñanza del mini atletismo con respecto a la encuesta realizada, en un menor porcentaje de entrenadores utiliza los juegos predeportivos, lúdicos y coordinativos. Sin embargo se sugiere a los docentes seguir trabajando con los juegos predeportivos, que sirven para obtener pequeñas técnicas del deporte en sí. Además se recomienda realizar actividades que impliquen un desarrollo multilateral y de las capacidades coordinativas.

¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas que se utilizan en los procesos de iniciación deportiva 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?

El nivel de las capacidades coordinativas en esta unidad educativa es bajo debido a que se prepara a los niños de manera empírica. Sin embargo se sugiere a los docentes que apliquen las capacidades coordinativas en todo momento. Se considera que el mini atletismo influye de manera positiva en los niños ya que se desarrolla las capacidades coordinativas y habilidades básicas del atletismo como son correr saltar y lanzar y las mismas que son parte de un desarrollo multilateral además de provocar un aprendizaje por medio de la diversión, en este caso se tomó mucho énfasis en la carreras de pista tales como: relevos de velocidad, velocidad y vallas, carrera de 8 minutos.

¿Cuáles son los aspectos fundamentales del mini atletismo que utilizan los docentes para la enseñanza en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán?

Los aspectos fundamentales del mini atletismo en la unidad educativa Isaac Acosta es deficiente debido a que no existe los espacios, materiales adecuados que son de poca importancia además de algunos casos dejar a un lado las habilidades básicas del mini atletismo que se puede fomentar mediante las pruebas de pista ya sea con o sin obstáculos. Además se recomienda tomar muy en cuenta los aspectos fundamentales del mini atletismo para así evitar inconvenientes a la hora de la práctica deportiva.

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar los procesos de iniciación deportiva aplicados al mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años?

Se determina que más de la mitad de entrenadores encuestados consideran muy importante la realización de una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista, porque esto contribuirá al desarrollo de los deportistas. Esta guía servirá de mucha ayuda a manera de consulta para todos los docentes y entrenadores que estén iniciando con niños en la preparación del mini atletismo.

4.12 Sección de referencias

4.12.1 Glosario

Adquisición Conseguir una determinada cosa u obtener algo a través de trabajo o esfuerzo.

Aprendizaje Proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes mediante la enseñanza o la experiencia.

Campeonismo Orientación de la preparación física con el fin obtener buenos resultados a toda costa, reduciendo la función formativa de los atletas

Concientizar Acto de una persona sobre determinadas circunstancias realice una conciencia de su personalidad o actitud para mejorar su calidad de vida.

Destrezas Habilidades que se tienen para realizar correctamente algo que no es innato sino adquirido.

Diversión Uso del tiempo de una manera planificada para el estado de relajación del propio cuerpo y mente.

Enseñanza Acción y efecto de enseñar formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que enseñan alguien. ·

Especialización temprana Entrenamiento desde una corta edad en donde los niños se dedican a un único gesto técnico para llegar a ser el mejor de esa especialidad. ·

Evolutivo Proceso de una etapa a otra de manera gradual o progresiva. ·

Festivales Eventos multideportivos que se caracterizan con actividades que pueden durar varios días y en diferentes lugares ·

Habilidades Son las aptitudes innatas, talentos, destrezas o capacidades que tiene un individuo para llevar a cabo con éxito. ·

Inducción Cuando un deportista se inicia y por medio del entrenador se puede integrar a un deporte y realizar actividad física de manera satisfactoria. ·

Integral Globalización de un sistema en el que integran todos los aspectos asociados para un óptimo desempeño.

Juego Actividad que se realiza con uno o varias personas empleando la imaginación o herramientas para crear una situación con o sin reglas con el fin de divertirse

Lúdico Todo aquello relativo al juego, entretenimiento y diversión, con el objetivo de liberar tensiones, huir de la rutina diaria y preocupaciones. ·

Masificación Acción y efecto de crecimiento de multitudes es decir cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o deportivos. ·

Multilateralidad Práctica variada de tareas generales utilizando distintos medios como actividades deportivas, gimnásticas y atléticas construyendo una base firme para el desarrollo de capacidades físicas.

Especialización precoz Estado físico óptimo prematuro o temprano es decir aquel que llega a un fin antes de lo habitual.

Predeportivos Actividad física con reglas exigiendo destrezas y habilidades propias de los deportes aportando con lo físico y técnico.

Procesos Es una secuencia de pasos que se pretende como objetivo algún resultado para avanzar o ir para adelante con el paso del tiempo

Psicomotricidad Es la interacción establecida entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona y la capacidad para relacionarse en su entorno.

Rendimiento deportivo Obtener logros que se consiguen o que pueden conseguir los deportistas, los mismos que deben estar en condiciones de explotar sus capacidades al máximo.

Sedentarismo Actitud del individuo que lleva una vida a la falta de actividad física. ·

Sistemático Características de orden y coherencia mediante un sistema de actividades que de alguna manera se puedan estandarizar y realizar procesos de entrenamiento.

4.12.2 Fuentes bibliográficas

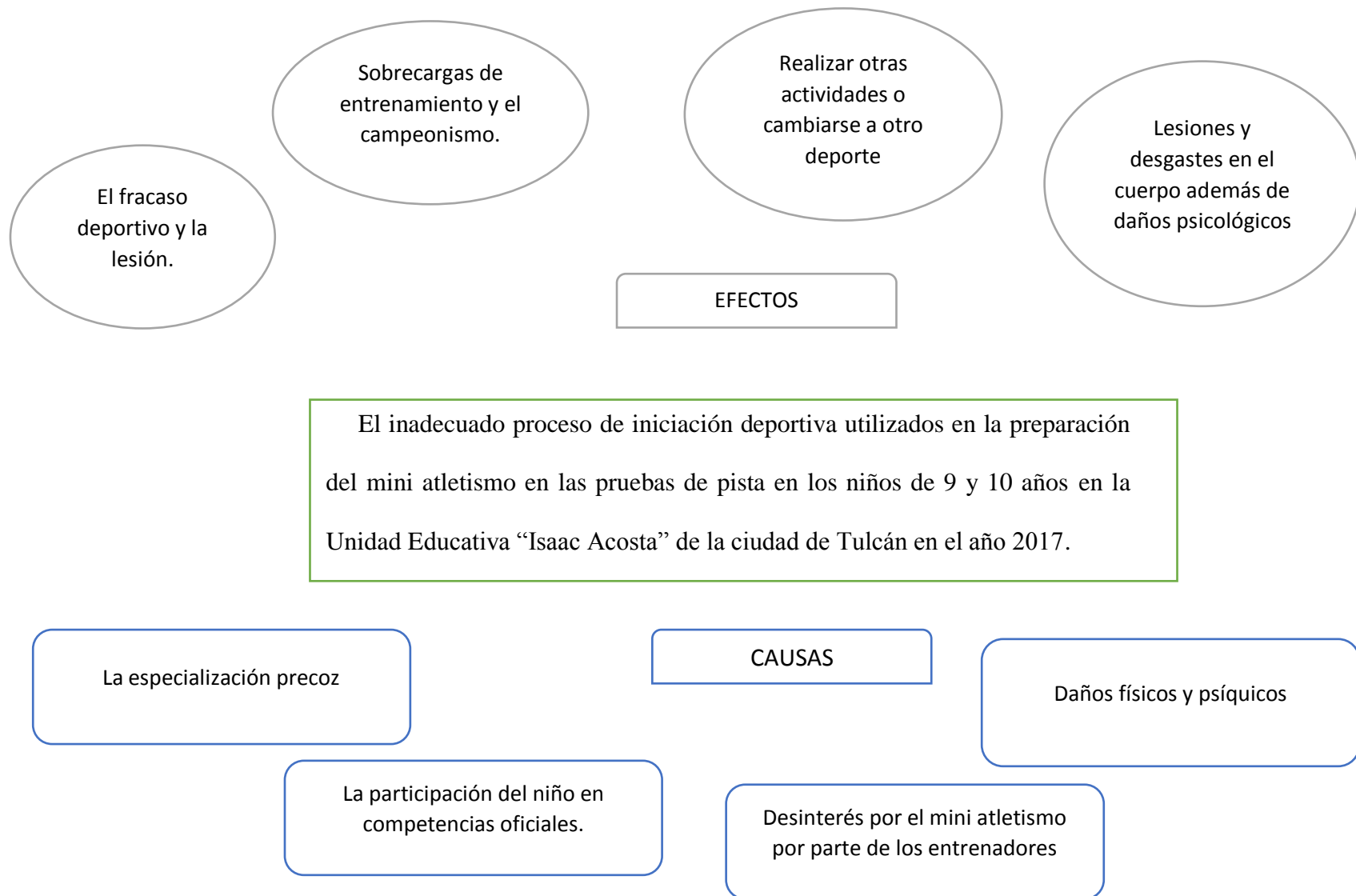
- Arias Estero, J. L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Arias Estero, J. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado eRETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 28.*
- Bompa, T. O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. En T. O. Bompa, *Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento* (págs. 19-39-40). Barcelona, España: Hispano Europea.
- Caballol, J. L. (2010). Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, 1.*
- Campbell Quintana, Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *EFDeportes.com, Revista Digital., 1.*
- Castro, R., Ledo, C. T., Jeffers, B., & González, A. M. (2016). Marcelo, R. C., Royo, C. T. L., Duarte, B. MODELO LÚDICO PRAXIOLÓGICO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL ATLETISMO EN EDADES DE TEMPRANAS. *Didasc@lia: Didáctica y Educación., 31.*
- Contreras Jordán, O. R. (2006). *Adaptación de juegos y deportes a la edad y cont Juego y deporte en el ámbito escolar: Aspectos curriculares y actuaciones prácticas.* España: SECRETARIA GENERAL TECNICA.
- de Castro Mangas, A. (2016). *El atletismo en la escuela a través de la Educación Física.* Madrid (España): NARCEA, SA. DE EDICIONES.
- Fernandez Garcia, E., Gardoqui Torralba, L., & Sanchez Bañuelos, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas: determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles.* Barcelona (España): INDE Publicaciones.

- García Velázquez, A., & Llull Peñalba, J. (2009). *El juego infantil y su metodología*. Madrid: Editex.
- García, J., Duran, J. P., & Sainz, A. (2004). *JUGANDO AL ATLETISMO*. ESPAÑA: BOCETO.
- Gimenez Fuentes-Guerra, F. J., & Rodríguez López, J. M. (2006). BUSCANDO EL DEPORTE EDUCATIVO; CÓMO FORMAR A LOS MAESTROS? *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 41.
- González Villora, S., García López, L. M., Contreras Jordan, O. R., & Sánchez Mora Moreno, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14-19.
- Gozzoli, C., Simohamed, J., & El-Hebil, A. M. (2006). EL ATLETISMO PARA NIÑOS - IAFF. *ATLETISMO PARA NIÑOS*, 6.
- Iza Pilco, D. F. (2014). *EL MINIALETISMO Y EL DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FISCAL QUITO LUZ DE AMERICA DE LA PARROQUIA MONTALVO DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Ambato - Ecuador: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. En D. Martin, K. Carl, & K. Lehnertz, *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (págs. 69-70). Barcelona (España): Paidotribo.
- Miñan Melgar, J. G. (2012). *Miniatletismo como estrategia de desarrollo de múltiples habilidades, destrezas y capacidades condicionales*. Guayaquil - Ecuador: Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación
- Mora, J. A., & Chapado, F. (2008). Visión actual de la psicología del deporte. En J. A. Mora, & F. Chapado, *Visión actual de la psicología del deporte*. (pág. 354). Sevilla (España): Wanceulen SL.
- Navarro, S., & Maqueira, G. (2009). La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo motriz del niño. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 6.

- Perez Cordoba, E. A., & Llamas Lavandera, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del psicólogo*, 275.
- Riera, J. (2005). Habilidades en el Deporte. En J. Riera, *Habilidades en el Deporte* (pág. 37). Barcelona (España): INDE.
- Sant, J. R. (2005). *METODOLOGIA Y TECNICAS DE ATLETISMO*. BADALONA(ESPAÑA): PAIDOTRIBO.
- Serra, L., Roman, B., & Aranceta, J. (2006). *ACTIVIDAD FISICA Y SALUD*. BARCELONA (ESPAÑA): ELSEVIER.
- Valero Valenzuela, A. (2006). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 49.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. En J. Weineck, *Entrenamiento total* (pág. 479). Barcelona (España): Paidotribo.

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol del problema



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

Tema: 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

Formulación del problema	Objetivo general
El inadecuado proceso 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.	Determinar la influencia de los 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.
Preguntas de investigación	Objetivos específicos
¿Cuáles son los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta?	- Identificar los procesos de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza del mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán.
¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas que se utilizan en el 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?	- Valorar el nivel de las capacidades coordinativas que se utilizan en el 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.
¿Cuáles son los aspectos fundamentales del mini atletismo que utilizan los docentes para la enseñanza en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán?	- Determinar los aspectos fundamentales del mini atletismo que utilizan los docentes para la enseñanza en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años de la Unidad Educativa Isaac Acosta de la ciudad de Tulcán.
¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar los procesos de iniciación deportiva aplicados al mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años?	- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los procesos de iniciación deportiva aplicados al mini atletismo en las pruebas de pista en los niños de 9 y 10 años.

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

Anexo N° 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIA	DIMENSION	INDICADORES
La iniciación deportiva no es la práctica de un deporte en sí, sin importar la edad, ya que antes de tiempo lleva al fracaso debido a la insuficiente madurez motriz y destreza de los deportes. Tampoco se puede postergar la iniciación deportiva demasiado tarde y no se puede pasar directamente a la práctica deportiva.	Iniciación deportiva	Proceso de iniciación	Etapas
			Entrenamiento adecuado
			La planificación
		El juego	Juegos predeportivos
			Juegos lúdicos
		Las capacidades coordinativas	Diferenciación
			Orientación
			Equilibrio
			Reacción
			Ritmo
El mini atletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.).	Mini atletismo	Aspectos fundamentales	Principio de equipo
			Materiales y equipamiento
			Espacios y ubicaciones
			Los tiempos y marcas
			El mini atletismo en la escuela
			El aspecto lúdico
			La masificación
		Las habilidades básicas en el mini atletismo	Correr, saltar y lanzar
		Pruebas de pista	Con obstáculos
			Sin obstáculos

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

Anexo N°4 Matriz de diagnostico

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLE	INDICADORES	TECNICAS	FUENTES DE INFORMACION
Identificar	Iniciación deportiva	Etapas	Encuesta	Docentes
		Entrenamiento adecuado		
		La planificación		
		Juegos predeportivos		
		Juegos lúdicos		
Valorar	Iniciación deportiva	Diferenciación	Ficha de observación	Niños
		Orientación		
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
Determinar	Mini atletismo	Principio de equipo	Encuesta	Docentes
		Materiales y equipamiento		
		Espacios y ubicaciones		
		Los tiempos y marcas		
		El mini atletismo en la escuela		
		El aspecto lúdico		
		La masificación		
		Correr, saltar y lanzar		
		Con obstáculos		
		Sin obstáculos		

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

Anexo N°5 Encuesta a los entrenadores



INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES



La presente encuesta ha sido diseñada para conocer el estudio de los 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. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio. Se solicita responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito de esta investigación.

ENCUESTA

1.- ¿Según su criterio cual es la etapa adecuada para la iniciación deportiva?

Aprendizaje	Desarrollo	Perfeccionamiento	Todas

2.- ¿Ud. en los procesos de iniciación deportiva lleva una planificación relacionada con la enseñanza en niños para un entrenamiento adecuado?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Qué tipos de juegos utiliza para valorar las fortalezas y debilidades de los niños en la Iniciación Deportiva?

Predeportivos	Lúdicos	Coordinativos	Ninguno

4.- ¿Cree Ud. que las capacidades coordinativas son importantes en la iniciación deportiva?

Muy importante	importante	Poco importante	Nada importante

5.- ¿Qué capacidad coordinativa utiliza más para la iniciación deportiva en el mini atletismo en las pruebas de pista?

Diferenciación	Orientación	Equilibrio	Reacción	Ritmo	Todas

6.- ¿Cree Ud. que los aspectos fundamentales del mini atletismo tales como equipos, materiales, espacios, masificación, aspecto lúdico y ubicaciones son importantes para la iniciación deportiva?

Muy importante	importante	Poco importante	Nada importante

7.- ¿Cree Ud. Que las habilidades básicas del mini atletismo tales como: correr saltar y lanzar son importantes para la iniciación deportiva?

Muy importante	importante	Poco importante	Nada importante

8.- ¿Qué tipos de pruebas de pista del Mini Atletismo utiliza para desarrollar habilidades y destrezas en los niños?

Relevos de velocidad	Velocidad y Vallas	Velocidad y Slalom	Carrera de 8 minutos	Ninguno

9.- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara a mejorar la práctica de Mini Atletismo como un proceso de iniciación deportiva?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Según su opinión considera importante que el autor de trabajo de grado elabore una guía didáctica de ejercicios coordinativos basados en el mini atletismo para desarrollar las pruebas de pista?

Muy importante	importante	Poco importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Ficha de observación

Datos informativos:

Institución:

Fecha:

Ficha de observación para la valoración de la influencia de los procesos de iniciación deportiva utilizados por los entrenadores para la práctica del mini atletismo en las pruebas de pista en niños de 9 y 10 años.

Iniciación deportiva	VALORACIÓN										TOTAL		
	Cualitativa	MUY EFICIENTE		EFICIENTE		POCO EFICIENTE		NADA EFICIENTE					
	Cuantitativa	1		2		3		4					
	Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Diferenciación	Realiza desplazamiento hacia izq - derecha saltando pequeños obstáculos												
Orientación	Reconoce la izq - derecha - adelante - atrás mediante desplazamientos												
Equilibrio	Mantiene equilibrio en slalom												
Reacción	Reacciona rápidamente ante una señal visual												
Ritmo	Frecuencia del pasaje de la valla												

Adaptado de Paz, Fabricio. (2017)

Anexos 7 Certificaciones

UNIDAD EDUCATIVA "ISAAC ACOSTA"

Dirección: Calle Olmedo y Quito

TULCAN - CARCHI - ECUADOR

Teléfono: 2980429/2987818

Yo, Bolívar Chuga Rector de la Unidad Educativa "Isaac Acosta" de la ciudad de Tulcán provincia del Carchi a petición del interesado en forma legal:

CERTIFICO:

Que: El señor Paz Puentes Fabricio Alexander portador de cedula N° 0401641550 realizó la encuesta y la ficha de observación para el desarrollo de los 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 nuestra Unidad Educativa, previo al trabajo de investigación de su tesis.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Se faculta al interesado hacer uso del presente documento en el lugar y fecha que crea conveniente.

Tulcán, 30-08-2017.

Lic. Bolívar Chuga
RECTOR





UNIDAD EDUCATIVA "ISAAC ACOSTA"

Dirección: Calle Olmedo y Quito

TULCAN - CARCHI - ECUADOR

Teléfono: 2980429/2987818

A petición verbal del interesado el suscrito Director de la Unidad Educativa "Isaac Acosta", en forma legal;

CERTIFICA:

Que: El señor Paz Puente Fabricio Alexander portador de cedula N° 0401641550 estudiante del Octavo Semestre de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, socializo en este plantel la Guía Didáctica de Juegos de Iniciación Deportiva aplicados al Mini atletismo y su Desarrollo en la pruebas de pista.

Trabajo que lo realizo con eficiencia y profesionalismo, muy estimada por parte de la Unidad Educativa.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizo a la persona interesada hacer uso del presente documento en el lugar y fecha que crea conveniente.

Tulcán, 30-08-2017.


Lic. Bolívar Chuga
RECTOR



Anexos 8 Fotografías

UNIDAD EDUCATIVA “ISAAC ACOSTA”



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio

ENCUESTA ENTRENADORES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ISAAC ACOSTA”



Fuente: Paz Puente Fabricio

NIÑOS DE SEXTOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ISAAC ACOSTA”



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio

FICHA DE OBSERVACION NIÑOS DE SEXTOS AÑOS U.E.I.A



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio

MATERIAL IMPLEMENTADO PARA LA INVESTIGACION



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio



Fuente: Paz Puente Fabricio

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: procesos de iniciacion fabricio paz.docx (D32320073)
Submitted: 11/10/2017 11:33:00 PM
Submitted By: g_unitpazf@hotmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

TESIS MARCO ANTONIO FIGUEROA DUQUE.docx (D17135475)
 Trabajo Grado Tatiana Vargas.docx (D18264790)
 Tesis Carlos Andrés Mena Sánchez.docx (D19277318)
 TESIS GLOBAL.docx (D11309780)
<http://docplayer.es/18968081-Atletismo-para-ninos-un-evento-de-equipos-para-ninos-guia-practica-para-animadores-de-eventos.html>
<http://docplayer.es/54599414-Universidad-estatal-peninsula-de-santa-elena.html>

Instances where selected sources appear:

38

IDENTIFICADOR	FECHA DE CREACION	TITULO DEL DOCUMENTO	FECHA DE ACTUALIZACION
DATOS DE LA OBRA			
TITULO	PROCESOS DE INICIACION DEPORTIVA UTILIZADOS EN LA PREPARACION DEL MINI ATLETISMO EN LAS INDIAS DE JETA EN LOS MESES DE JULIO Y AGOSTO EN LA UNIDAD EDUCATIVA "MARCO ANTONIO DUQUE" DE LA CIUDAD DE TULEAR EN EL AÑO 2017		
AUTOR (ES)	FABRICIO ALTAMIRANO FERRER		
FECHA DE PUBLICACION	2017/11/24		
SOLO PARA TRAFICANTES DE DATOS			
PROGRAMA	<input type="checkbox"/> PROGRAMADO <input checked="" type="checkbox"/> PROGRAMADO		
TITULO POR EL QUE SE CREA	Procesos de Inicio de Iniciación Deportiva		
DATA			
RESUMEN / DIRECTOR	Edu. Física / g_unitpazf@hotmail.com		



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401641550		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Paz Puento Fabricio Alexander		
DIRECCIÓN:	Gral. Landázuri y Olmedo		
EMAIL:	g_unitpazf@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062986730	TELÉFONO MÓVIL	0985822166

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	PROCESOS DE INICIACION DEPORTIVA UTILIZADOS EN LA PREPARACION 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 TULCAN EN EL AÑO 2017
AUTOR (ES):	FABRICIO ALEXANDER PAZ PUENTE
FECHA: AAAAMMDD	2017/11/24
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Washington Suasti

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Fabricio Alexander Paz Puente, con cédula de identidad Nro. 0401641550, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de noviembre de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Fabricio Alexander Paz Puente
C.C. 040164155-0



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Fabricio Alexander Paz Puento, con cédula de identidad Nro. 040164155-0 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **"PROCESOS DE INICIACION DEPORTIVA UTILIZADOS EN LA PREPARACION 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 TULCAN EN EL AÑO 2017"** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 24 días del mes de noviembre de 2017

(Firma)
Nombre: Fabricio Alexander Paz Puento
Cédula: 040164155-0