

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA**

ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA



**PROGRAMA LUDOTÉCNICO PARA MEJORAR LA
VELOCIDAD DE TRASLACION EN LOS ESTUDIANTES DEL
6TO GRADO B DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E.
CHARLOTTE DEL DISTRITO DE YURA –AREQUIPA 2010.**

TESIS PRESENTADA POR:

ARRIETA RODRIGUEZ, Eduardo Armando

UGARTE ZAPATA, Junior Carlos

VERA QUISPE, Emmanuel Edmundo

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(ES) EN LA ESPECIALIDAD DE
EDUCACIÓN FÍSICA.**

ASESOR: Manrique Perea Olivia

AREQUIPA – PERU

2011

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA LUDOTÉCNICO PARA MEJORAR LA
VELOCIDAD DE TRASLACION EN LOS ESTUDIANTES DEL
6TO GRADO B DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I.E.
CHARLOTTE DEL DISTRITO DE YURA –AREQUIPA 2010.**

TESIS PRESENTADA POR:

ARRIETA RODRIGUEZ, Eduardo Armando

UGARTE ZAPATA, Junior Carlos

VERA QUISPE, Emmanuel Edmundo

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(ES) EN LA ESPECIALIDAD DE
EDUCACIÓN FÍSICA.**

AREQUIPA – PERU

2011

JURADO CALIFICADOR

EDELICIA GUTIERREZ ALE

PRESIDENTE

CAMILO MERMA MONJE

VOCAL

RODOLFO FLORES VERA

SECRETARIO

Resultados: _____

Observaciones: _____

Fecha: _____

EPIGRAFE

“El juego no es exclusivo para el desarrollo de las habilidades sino que el jugar es en sí mismo el principal objeto de la iniciación.”

VALERO VALENZUELA, ALFONSO

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la oportunidad de existir,
a mi familia por el apoyo moral y económico
que siempre me brindaron y en especial a mi
madre por confiar en mí.

Eduardo

A Dios y a mis padres, que con esfuerzo, supieron
Inculcarme el deseo de superación, por Sobre
todo.

Junior

A Dios mis padres y hermanos que con
mucho
Cariño supieron guiarme en el camino
que decidí seguir y culminar esta
carrera satisfactoriamente.

Emanuel

ÍNDICE

CARÁTULA	
EPÍGRAFE	
DEDICATORIA	
INDICE	
INTRODUCCIÓN	

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO TEÓRICO

	Pág.
1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.2.1 OBJETIVO GENERAL.....	15
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4. MARCO TEORICO	17
1.4.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO	17
1.4.1.1. ÁMBITO INTERNACIONAL	17
1.4.2 CONCEPTOS BÁSICOS.....	18
1.4.2.1. PROGRAMA LUDOTÉCNICO	18
1.4.2.2. MEJORA DE LA VELOCIDAD DE TRASLACIÓN.....	18
1.4.3. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS	18
1.4.3.1. BASES PEDAGOGICAS	18
A. Componente comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud	18

A.1. Capacidades motrices.....	19
A.1.1. Capacidades condicionales o física.....	19
A.1.1.1. Fuerza	19
A.1.1.2. Resistencia.....	19
A.1.1.3. Flexibilidad	20
A.1.1.4. Velocidad.....	20
1.4.3.2. BASES TEORICAS CIENTIFICAS MOTORAS	24
A. El movimiento humano: necesidades y subsistencia etapas de aprendizaje y desarrollo motor	24
a.1. Desarrollo motor y su evolución	28
a.1.1. Clasificación de las habilidades, destrezas y tareas motrices	30
a.1.1.1. Habilidad motriz	30
i. Habilidades motrices generales o básicas	31
i.1. Habilidad motriz básica de correr	32
i.2. Características principales del patrón motor de carrera	32
ii. Habilidades motrices específicas	36
a.1.2. Etapas del desarrollo motor	36
a.1.2.1. Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales.....	36
a.1.2.2. Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas	37
a.1.2.3. Iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física	37
a.1.2.4. Desarrollo de las habilidades motrices específicas y de la condición física general	37
C.1.2.3. El juego	39
1. Importancia del juego	40
2. Clasificaciones del juego infantil	40
2.1 Clasificación según pacheco lopez del juego de acuerdo con su contenido y significación considerados su contenido y significación, los juegos pueden ser:	41

2.1.1. Juegos libres:.....	41
2.1.2. Juegos típicos:.....	41
2.1.3. Juegos tradicionales:.....	41
2.1.4. Juegos religiosos:.....	42
2.1.5. Juegos especiales:	42
2.2 Clasificación del juego basado en la implicación del adulto	42
2.2.1 Juego libre:	42
2.2.2. El juego dirigido	42
2.2.2.1 Juegos de interior	43
2.2.2.2 Juegos de exterior	43
2.3. Clasificación del juego según j. piaget	43
2.3.1. Juegos sensoriomotores o de ejercicio (0-2 años)	44
2.3.2. El juego simbólico (2-7 años)	44
2.3.3 Juegos de reglas (7-12 años).....	44
D. La iniciación atlética	46
D.1. Orientaciones para la iniciación atlética	47
D.2. Necesidades y requerimientos de la iniciación atlética.....	49
D.3. Nivel madurativo de los alumnos.....	49
D.4. Las carreras y la marcha	51
D.4.1. Consideraciones generales	52
D.4.1.1. Pruebas de velocidad	52
D.4.1.2. Pruebas de resistencia	52
D.4.1.3. Prueba de relevos	53
D.5.1. Introducción.....	53
D.5.2. La técnica de la velocidad	53
D.5.2.1. Aspectos técnicos básicos.....	53
D.5.2.2. La técnica de la carrera	54

D.5.2.3. Aspectos biomecánicos	54
D.5.3. Estructura del movimiento	56
D.5.3.1 Los brazos:.....	57
D.5.3.2. Las manos.....	57
D.5.3.3. Fases de la carrera	57
a. Fase de vuelo	57
b. Fase de apoyo	58
D.5.3.4. Errores más comunes en la iniciación.....	59
1.4.3.3. EL PROGRAM LUDOTÉCNICO	60
1.5 HIPÓTESIS.....	83
1.5.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO.....	83
1.5.2 HIPÓTESIS NULA.....	83
1.6 VARIABLES E INDICADORES	83
1.6.1. CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	84
1.6.2. CUADRO DE MANIPULACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	85

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	86
2.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	86
2.1.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	87
2.2. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE VERIFICACIÓN.....	87
2.2.1. CUADRO DE LA TÉCNICA E INSTRUMENTO	88
2.3. CAMPO DE VERIFICACIÓN.....	88
2.3.1. AMBITO GEOGRÁFICO Y TEMPORAL.....	88
2.3.2. GRUPO EXPERIENTAL.....	89
2.4. PROGRAMA EXPERIMENTAL.....	89

2.4.1. NOMBRE:	89
2.4.2. FUNDAMENTACIÓN:.....	89
2.4.3. OBJETIVOS:.....	91
2.4.4. PROGRAMACION.....	91
2.4.5. EVALUACIÓN.....	96

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CUADRO N° 01	98
INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES.....	98
SUB INDICADOR: POSICION FUNDAMENTAL EN LA VELOCIDAD	98
GRAFICO N° 01.....	99
CUADRO N° 2	100
INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES.....	100
SUB INDICADOR: ACCION DE LOS BRAZOS	100
GRAFICO N° 2.....	101
CUADRO N° 3	102
INDICADOR: FASE DE APOYO	102
SUB INDICADOR: APOYO ANTERIOR	102
GRAFICO N° 3.....	103
CUADRO N°4	104
INDICADOR: FASE DE VUELO.....	104
SUB INDICADOR: EL RECOBRO DE LA PIERNA DE BALANCEO	104
GRAFICO N°4.....	105
CUADRO N°5	106
INDICADOR: FASE DE VUELO.....	106
SUB INDICADOR: EL ATAQUE DE LA PIERNA DE BALANCEO	106

GRAFICO N°5.....	107
CUADRO N°6	108
INDICADOR: RELACION ÓPTIMA ENTRE AMPLITUD Y FRECUENCIA DE ZANCADA EN 30 m.....	108
SUB INDICADOR: TIEMPO	108
GRAFICO N°6.....	109
COMPARACIÓN DE PROMEDIOS FINALES ENTRE	110
PRE TEST Y POST TEST	110
ESTABLECIENDO LAS HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS	111
VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	113

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se caracteriza por el progresivo sedentarismo, debido principalmente al mayor uso de vehículos como medio de transporte, trabajos que implican poca actividad física por el incremento tecnológico y estilos de ocio más pasivos, como es el uso de la TV, ordenadores, videoconsolas... esto, junto con hábitos alimenticios poco saludables, son el resultado de un deterioro de las funciones y capacidades corporales. El ser consciente de esta problemática hace que se revalorice y de mayor importancia a las actividades físico-deportivas como medio para el desarrollo físico y psicológico de las personas. Teniendo presente la velocidad como una capacidad más a desarrollar en los alumnos.

Esta investigación, desarrolla el estudio de un programa denominado ludotécnico para mejorar la velocidad de traslación en los estudiantes usando la metodología del programa ludotécnico para una progresión en el aprendizaje de la velocidad en los estudiantes. Para la mejor comprensión de la investigación se ha dividido la investigación en tres capítulos secuenciales, que son los siguientes:

CAPITULO I: Llamado planteamiento teórico el cual comprende y describe la formulación del problema sobre la velocidad de traslación de los alumnos en estudio, los objetivos que se ven manifestados en el proceso de investigación; la justificación; el marco teórico que da referencia a la velocidad de traslación basándose en estudios sobre el desarrollo de la misma , a continuación se plantea la hipótesis de trabajo y la hipótesis nula, y concluyendo el capítulo las variables que corresponden a una relación de causa efecto.

CAPITULO II. Denominado Planteamiento Metodológico. Corresponde al paradigma cuantitativo de tipo caracterizado por su finalidad como aplicado y su diseño experimental completando al sub diseño pre – experimental, utilizando como técnica la observación que es el instrumento, aplicado a los

estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa 40202 Charlotte Ubicada en el asentamiento humano Ciudad de Dios, del distrito de Yura en la ciudad de Arequipa 2010. Finaliza este capítulo con la programación experimental constituida por ejercicios y juegos motrices destinados al desarrollo de la velocidad de traslación.

CAPITULO III: Evidencia los resultados de la investigación a través de 6 cuadros y gráficos donde se registran los resultados de la aplicación del pre y post test en los estudiantes y a su vez también se incluye la comprobación de la hipótesis.

Al término de la investigación se presentan las conclusiones y sugerencias a las que se ha llegado, luego de terminado el estudio, así como las referencias bibliográficas consultadas y los anexos que evidencian el trabajo de investigación presentado.

LOS AUTORES.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En la práctica pre-profesional con los estudiantes del 6to grado “B” de Educación Primaria de la I.E. Charlotte hemos observado que, los alumnos en sus diversas actividades, recreativas y deportivas del área de Educación Física y rutinarias, se ha notado que cuando ellos se desplazan a velocidad, la posición del cuerpo no es correcta ya que llevan el tronco muy inclinado hacia delante o hacia atrás lo que originaría problemas de espalda, miran al suelo lo que provocaría accidentes, el movimiento de los brazos lo realizan cruzándolos por delante del cuerpo lo que genera un desbalance del cuerpo y causaría caídas, además arrastran los pies lo que produce un gasto de energía extra y si hablamos de sus actividades rutinarias que requieren desplazarse rápidamente digamos que se encuentran con un obstáculo en su camino como se les ha hecho hábito arrastrar los pies lo que motivaría que se caigan.

Además muestra lentitud en sus actividades que requieren cierta velocidad, algunos estudiantes alargan mucho la zancada y provoca que la frecuencia sea menor mientras que otros, su zancada es corta y la frecuencia es mayor lo cual es inapropiado, lo correcto sería una relación óptima entre su amplitud y la frecuencia de zancada uno de los aspectos básico que los estudiantes deben de saber.

Debido a esta problemática, proponemos un Programa Ludotécnico para lograr mejorar la velocidad de traslación en dichos alumnos buscando dar respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Cuál es el resultado del diagnóstico respecto al desarrollo de la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. Charlotte del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010?

¿En qué consiste el Programa Ludotécnico para mejorar la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. Charlotte del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010?

¿Cuál es la mejora de la velocidad de traslación después de la aplicación del programa Ludotécnico en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. Charlotte del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Mejorar la Velocidad de Traslación de los estudiantes del 6to grado “B” de Educación Primaria de la I.E. 40202 “Charlotte” del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010 mediante la aplicación del Programa Ludotécnico.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el resultado del diagnóstico respecto al desarrollo de la velocidad de traslación. en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. “Charlotte” del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010 a partir del pre test

- Desarrollar el Programa Ludotécnico para mejorar la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. Charlotte del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010
- Verificar el mejoramiento de la velocidad de traslación al aplicar el post test en los estudiantes del 6to “B” de la I.E. Charlotte del distrito de Yura - Arequipa en el año 2010 a partir del pos-test.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se justifica porque:

- **ORIGINALIDAD**

Pues no se ha realizado algún estudio en el colegio Charlotte con los estudiantes del 6to “B” en el año 2010 que tenga relación con un programa Ludotécnico que logre mejorar la velocidad de traslación.

- **VIABILIDAD**

Tiene una muy buena organización del grupo de investigadores, se conto con recursos financieros y gracias a la institución educativa Charlotte y a los padres de los estudiantes tuvimos acceso directo a la muestra de estudio.

- **UTILIDAD METODOLOGICA**

Este trabajo de investigación es de aporte pedagógico porque permite establecer el mejoramiento de la velocidad de traslación, a través de actividades lúdicas relacionadas con la edad de los estudiantes. Además utilizando el programa Ludotécnico mejora la condición física de los estudiantes y se consolida a través de sesiones Ludotécnicas las cuales facilitan la atención de ellos para realizar un mejor trabajo.

- **INTERÉS PERSONAL**

Interesa al grupo de investigadores porque va a permitir que obtengamos el título de profesores en el área de Educación Física además va a permitir dejar conocimientos estructurados para otras investigaciones.

1.4. MARCO TEORICO

1.4.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.4.1.1. ÁMBITO INTERNACIONAL

El presente antecedente de estudio ha sido elaborado en España además el cual tiene relación directa con la variable independiente de esta tesis, además se comparan los efectos de dos enfoques de enseñanza-aprendizaje (Tradicional frente al Ludotécnico), sobre la mejora de la técnica y de la eficacia en las disciplinas atléticas de la marcha, el salto de altura y el lanzamiento de peso, utilizando una muestra de 88 niños de 4º de Educación Primaria

TITULO: Comparación de los enfoques tradicional y Ludotécnico sobre la eficacia y la mejora técnica en el Atletismo

AUTORES: Alfonso Valero Valenzuela (2005) España

CONCLUSIONES:

En las disciplinas no han existido diferencias entre los grupos a lo largo de los diferentes tests, pero si dentro del mismo grupo; así destacar la mejora en la eficacia del peso para el grupo control, debido, además de al conocido principio de entrenamiento denominado de repetición y, a que estos sujetos tienen un desconocimiento de la técnica, que les hace anteponer el criterio de lanzar más lejos frente al de lanzar correctamente.

1.4.1.2. ÁMBITO INSTITUCIONAL

La variable dependiente referente a la velocidad de traslación ha sido trabajada en el instituto pedagógico anteriormente

1.4.2 CONCEPTOS BÁSICOS

1.4.2.1. PROGRAMA LUDOTÉCNICO

Se trata de un plan que busca una aplicación práctica, ofreciendo una orientación lúdica, que aumenta los niveles de diversión, sin olvidar ni relegar aspectos técnicos aquellos que van a ser seleccionados según el desarrollo de los estudiantes.

1.4.2.2. MEJORA DE LA VELOCIDAD DE TRASLACIÓN

Consiste en lograr desplazarse rápidamente ejecutando aspectos técnicos de la velocidad de traslación acordes con el desarrollo de los estudiantes

1.4.3. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

1.4.3.1. BASES PEDAGÓGICAS

A. Componente comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

Se expresa mediante los procesos funcionales orgánicos que son reconocidos como aquellas características y mecanismos especificados del cuerpo humano que determinan que sea un ser vivo; entre los que se encuentran la respiración, regulación térmica, nutrición celular, eliminación de desechos metabólicos y otros que traen consigo el desarrollo de las capacidades físicas, identificadas como las condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices o físico-deportivas. Estas capacidades favorecen el desarrollo armónico del cuerpo, regulan el esfuerzo según sus posibilidades y contribuyen en los estudiantes al logro de aprendizajes en los que valoren que la actividad física sistemática desarrolla la adquisición de hábitos de higiene, nutrición, preservación y cuidado de la salud, constituyéndose en un medio para mejorar su calidad de vida.

Las competencias se desarrollan a partir de la experimentación y práctica intencionada, sistemática y reflexiva de actividades corporales y motrices. Su

desarrollo permite a los estudiantes percibir, experimentar, conocer, comprender y desarrollar su cuerpo y sus posibilidades motrices. Esto supone, además, que cada alumno y alumna aprenderá a reconocer sus cualidades físicas, las principales funciones y sistemas corporales, los procedimientos de seguridad personal y aquellos que se utilizan para ejercitarse. Asimismo, aprenderá a identificar y utilizar su frecuencia cardíaca para regular la práctica de actividades físicas de diversa índole, en la mejora del acondicionamiento de sus cualidades físicas con la finalidad de desarrollar sus potencialidades corporales, cuidar racionalmente su cuerpo, y especialmente valorar y conservar su salud.

A.1. Capacidades motrices

Es el conjunto de habilidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido.

A.1.1. Capacidades condicionales o física

Las capacidades físicas básicas son las cualidades innatas que tenemos las personas, factibles de ser mejoradas y que nos permiten realizar todo tipo de movimientos. Entre las capacidades físicas básicas se encuentra la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.

A.1.1.1. Fuerza

Capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular.

A.1.1.2. Resistencia

Es la capacidad física de mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz el mayor tiempo posible, sin que la fatiga que se va a producir, nos repercuta en el rendimiento físico. Con su entrenamiento conseguimos que la fatiga aparezca más tarde.

Los principales órganos implicados en el trabajo de la resistencia son: el corazón como órgano central del sistema circulatorio de la sangre (es el motor de nuestro cuerpo) y los pulmones que son los encargados de la respiración, los cuales nos permiten oxigenar la sangre para llevarla al resto del cuerpo

A.1.1.3. Flexibilidad

Es la capacidad física que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo él.

La flexibilidad es la única cualidad física básica que decrece con la edad.

El grado de flexibilidad que posee una persona depende de dos componentes básicas.

-LA ELASTICIDAD MUSCULAR: que es la capacidad que tienen los músculos de alargarse y acortarse sin que se deforme y pueda volver a su forma original.

- LA MOVILIDAD ARTICULAR: que es el grado de movimiento que posee una articulación y varía en función del tipo de articulación y de cada persona.

A.1.1.4. Velocidad

a. Definición:

Según ⁽⁶⁾ Es la capacidad de reaccionar con la mayor rapidez posible ante un estímulo o señal (velocidad de reacción), y ejecutar movimientos bien sean cíclicos o acíclicos con la mayor rapidez posible frente a resistencias escasas. La velocidad es una capacidad física la cual permite efectuar acciones motrices con máxima intensidad en un tiempo mínimo, estas acciones pueden implicar a la motricidad fina (movimientos segmentarios) o a la motricidad global (desplazamiento de todo el cuerpo.)

⁽⁶⁾ DIETRICH, Karl

Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo

Son muchas las definiciones que se pueden dar para aclarar el concepto de velocidad.

Posiblemente lo que nos viene a la cabeza para explicar qué es velocidad sea "cubrir una distancia en el menor tiempo posible". Esta definición nos da una idea general de este concepto; ahora bien, veremos cómo la velocidad es una cualidad física más amplia que eso, mucho más que el simple correr rápido.

En Física, la velocidad se define como la distancia recorrida por unidad de tiempo; o también, como el tiempo que se emplea para recorrer una distancia determinada. Esta definición tomada de la Física nos aclara el concepto de lo que vamos a denominar velocidad de desplazamiento o traslación.

Lógicamente se da una implicación muy directa con el tiempo empleado en realizar la acción motriz puesto que al aumentar la rapidez, este será menor.

De ahí que la velocidad no podemos encasillarla en correr rápido es evidente que hay mucho mas.

Por lo tanto nos vemos obligados a distinguir distintas clases de velocidad al contrastar que la velocidad no se manifiesta de igual manera en las distintas habilidades motrices como por ejemplo al lanzar un balón o en el momento de realizar un salto por citar algunas. De igual modo apreciamos un denominador común en todos ellos.

b. TIPOS DE VELOCIDAD

⁽⁶⁾La velocidad se desarrolla contra una resistencia y puede presentarse de varias formas:

b.1) Velocidad de reacción

⁽⁶⁾ DIETRICH, Karl

Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo

Es la condición psicofísica del rendimiento que permite al ser humano reacción con una determinada velocidad ante estímulos indicios o señales en los casos de reacciones sencillas actuamos ante señales establecidas por ejemplo señales de salida en el sprint natación carrera sobre hielo etc.

Con realizaciones motrices establecidas el entrenamiento de las reacciones sencillas produce una serie de programas precisos y por tanto de posibilidades de anticipación.

En los casos de reacciones complejas también llamadas a veces reacciones electivas actuamos ante estímulos o señales múltiples previsibles o imprevisibles comportamiento del rival en el juego deportivo trayectoria de vuelo de una pelota etc....

Con un movimiento que suele ser conocido aunque en muchas situaciones disponemos de varias posibilidades de decisión cuando se trata de deportistas experimentados la decisión se toma ya durante la anticipación.

b.2. Velocidad de acción:

Aquella que aumenta rápidamente a lo largo de la carrera

b.3. Velocidad gestual:

Capacidad de responder en el menor tiempo posible ante un gesto. Estará condicionado por el nivel de entrenamiento del gesto, así como la localización del miembro que recibe el estímulo, como por ejemplo Los trabajos de velocidad gestual están estrechamente ligados a determinadas manifestaciones deportivas como gestos técnicos. Por ejemplo el tiro en baloncesto, balonmano o fútbol, el remate en voleibol, los gestos defensivos para interceptar el balón, el lanzamiento de jabalina.

La rapidez de la respuesta ante una proposición verbal o motriz.

b.6. Velocidad de traslación o de desplazamiento:

Según ⁽⁷⁾La velocidad es una forma de locomoción bípeda utilizada en la mayoría de las actividades físicas y deportivas en las que se requiere un rápido desplazamiento del cuerpo. Esta caracterizado por la existencia de una fase de apoyo unipodal, que transcurre durante aproximadamente el 35-50% del tiempo de duración de una zancada y una fase de vuelo donde los dos pies despegan del suelo durante 50-65% del tiempo restante, la unidad básica para el estudio de la velocidad es la zancada.

Un ciclo completo de carrera está compuesto por dos zancadas, es decir, desde el instante en que un pie toma contacto con el suelo hasta que el mismo pie vuelve a contactar, después de trascurridas, dos fases de vuelo.

Algunos autores del ámbito del entrenamiento deportivo indican que una zancada constituye un ciclo, pero habida cuenta que desde que comienza el apoyo de un pie hasta que este mismo no contacta con el suelo no finaliza el movimiento completo de esa pierna (segmentos muslo, pierna y pie en las distintas fases) se recomienda estudiar dos zancadas consecutivas y utilizar el término ciclo como aconseja la mayoría de los autores.

Por tanto, el cuerpo se mueve sobre el suelo siendo alternativamente soportado y proyectado por cada pierna y pie.

Es importante analizar un ciclo de zancada de carrera para conocer los aspectos cinemáticos de cada apoyo, es decir, de dos zancadas consecutivas ya que estas no suelen ser absolutamente simétricas en los deportistas.

La carrera es una sucesión de saltos donde interviene la altura y amplitud de los mismos (y en la que hay momentos en que no hay ningún contacto con el suelo).

⁽⁷⁾ FERRO, Amelia Metodología del análisis biomecánico Carrera de velocidad

A estos saltos se les denomina zancadas que comprende el periodo desde que un pie toma contacto con el suelo hasta que lo vuelve a tomar.

Parándonos a analizar los distintos aspectos que pueden incidir en un sujeto se desplace con mayor o menor rapidez nos encontramos con dos que consideramos como ejes centrales y que son la amplitud y la frecuencia:

1.4.3.2. BASES TEORICAS CIENTIFICAS MOTORAS

A. El movimiento humano: necesidades y subsistencia etapas de aprendizaje y desarrollo motor

El ser humano necesita del movimiento para sobrevivir: algunos de sus movimientos son notorios, pudiéndose medir y apreciar a simple vista, otros requieren de equipo para poder ser detectados, ya sea porque son movimientos muy finos, imperceptibles al ojo humano o que están ocultos dentro de nuestro cuerpo (por ejemplo el latir del corazón).

Desde la prehistoria, el movimiento le permite funcionar, relacionar y reaccionar en su ambiente sacándole provecho al mismo.

El ser humano necesita aprender a moverse efectivamente para sobrevivir y funcionar en sociedad: es un proceso que comienza antes del nacimiento y que no termina hasta la muerte.

El papel del educador físico debe ser proveerle al ser humano desde niño, de experiencias para que luego valore las condiciones individuales y mida los riesgos de la competencia antes de exigirles especializarse en la adquisición de destrezas.

En fin, podemos decir que el ser humano lo requiere como en todas las etapas de sus manifestaciones, es un proceso de formación que lo lleve gradualmente a la maduración y consolidación de sus habilidades, pasando para ello por diferentes fases.

El movimiento es un acto culminante de procesos motores fundamentales. Para la mayoría de las actividades, el hombre necesita de actos voluntarios o movimientos intencionales.

El movimiento es la clave de la vida y existe en todas las formas como ésta se presenta. Cuando el hombre desempeña movimientos intencionales está coordinando los dominios cognitivo, psico—motor y afectivo. Internamente el movimiento está continuamente ocurriendo y, externamente, él sufre una constante modificación provocada por el aprendizaje anterior, por el medio ambiente y por la situación inmediata en que el individuo se encuentra. Así, el hombre necesita estar preparado para comprender los movimientos musculares, psicológicos y neurológicos, de modo que se reconozca, y eficientemente, utilizar los componentes de la totalidad de sus movimientos.

Todo el comportamiento humano puede ser convenientemente clasificado como siendo pertenecientes al dominio cognoscitivo, afectivo—social y motor. Hacen parte del dominio cognitivo, operaciones mentales como percibir, juzgar, descubrir, raciocinar, tomar decisiones y solucionar problemas. Del dominio

afectivo—social hacen parte sentimientos y emociones y del dominio motor los movimientos.

Aunque un determinado comportamiento pueda ser clasificado en uno de los dominios, conviene aclarar que en la mayoría de los comportamientos existe la participación de todos los tres dominios sobre los otros sin ser mutuamente exclusivos. Por ejemplo, el comportamiento de un individuo en el ajedrez es predominantemente cognitivo aunque el dominio motor también esté envuelto. Lo contrario puede ser dicho con relación al halterofilismo.

Según ⁽¹³⁾ TAÑI (1985), movimientos están presentes en todas las actividades humanas.

⁽¹³⁾ Cit. MARION Trew .Fundamentos del movimiento humano

En el día a día, trabajo, recreación y deporte. Cada tarea específica de cualquier actividad demanda el procesamiento de informaciones específicas.

En este sentido, es importante enfatizar que los conocimientos adquiridos como resultado de investigaciones en otras áreas relacionadas con la Educación Física como Performance Humana, Ingeniería Humana,

Su conceptualización ha sido definida de varias formas por diferentes autores.

De acuerdo con el movimiento se refiere generalmente al desplazamiento del cuerpo y miembros producidos por una consecuencia del patrón espacial y temporal de la contracción muscular.

En relación a la anterior definición, el espacio y el tiempo son factores importantes para el movimiento. Por el hecho del movimiento caracterizarse por un desplazamiento del cuerpo en un determinado patrón espacial y temporal, él es un comportamiento observable y medible.

Todos los movimientos manifiestan ciertas características espaciales y temporales observables. Todavía es necesario considerar que el comportamiento observable es resultado de un proceso interno que ocurre en el sistema nervioso.

El movimiento tiene, así, doble aspecto. El primero es que él es un comportamiento observable y segundo es que él es producto de un proceso que acontece internamente al individuo.

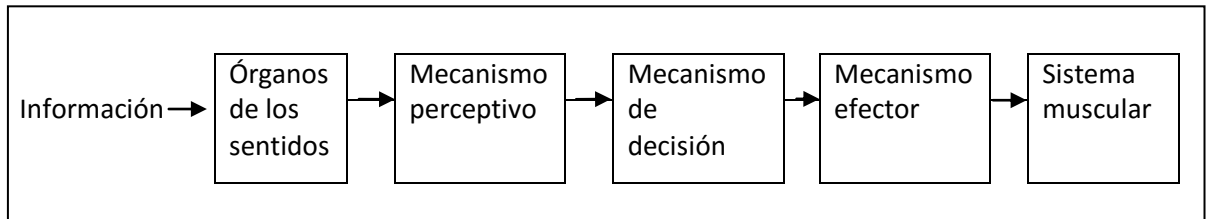
La educación física en el nivel preescolar y en la escuela primaria: un enfoque de desarrollo.

Para una mejor comprensión de este proceso interno responsable por la producción del movimiento, El Cuadro N°1 muestra el modelo de performance humana de ⁽⁸⁾ MARTENIUK

⁽⁸⁾ GALERA D. Antonio Manual Didáctica de la Educación Física.

CUADRO N° 1

Mecanismos Básicos de una Acción Motriz



Fuente: Marteniuk 1976, adaptado por Sánchez Bañuelos 1982

Procura presentar en síntesis los mecanismos que componen la ejecución del movimiento. MARTENIUK propone un modelo compuesto de cinco mecanismos relacionados con el movimiento, o sea, los órganos de los sentidos, el mecanismo perceptivo, el mecanismo de decisión, el mecanismo efector, el sistema muscular como estos mecanismos son interligados a través de un flujo de informaciones de manera que el funcionamiento de cualquiera de ellos depende de las informaciones proporcionadas por el mecanismo que lo antecede. Así, el sistema muscular no puede funcionar adecuadamente si los mecanismos anteriores a él no funcionan convenientemente. Esto quiere decir que el movimiento en cuanto comportamiento observable es imposible que acontezca sin la participación de los factores cognoscitivos o mentales responsables por la organización y control del mismo.

a. Desarrollo:

“Cambios en el ser humano que sufre a lo largo de su existencia mediante un proceso de adaptación del organismo con su medio”

-Nos sirve para determinar las conductas que cambian a lo largo del ciclo vital y diseñar la forma de evaluar esos cambios.

-Describe cuales son los patrones motores de cada edad.

-Ha establecido estadios o etapas que se caracterizan por conductas motoras determinadas.

-Comprender cómo los factores pueden influir en el desarrollo.

-Poder observar las diferencias individuales.

a.1. Desarrollo motor y su evolución

EL estudio del desarrollo motor humano no puede considerarse todavía como un área independiente, ya que el subsistema del desarrollo motor esta dentro del sistema del desarrollo humano.

El resultado de esta reflexión nos da a entender que ambos conceptos son diferentes concretamente sus definiciones son:

“Cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio.”

Debido a que el desarrollo motor humano es una ciencia que está en evolución y que por sí sola parece muy interesante es conveniente su estudio. Además de lo mencionado anteriormente, existen unas razones para el estudio del desarrollo motor humano las cuales son:

Favorecer una mayor comprensión de los procesos evolutivos e involutivos humanos.

Este conocimiento y comprensión permite una generalización con precauciones de dichos hallazgos para su posterior aplicación.

-Dota de orientaciones teóricas a los distintos profesionales y promueve la investigación.

-El estudio del desarrollo motor tiene mucha importancia dentro del ámbito de la educación física y el deporte debido a que:

-Aporta conocimientos sobre la evolución de la conducta motriz en el ser humano.

-Proporciona un esquema referencial que permite evaluar el desarrollo motor de los diferentes estadios o edades evolutivas

-Permite adaptar los estímulos al nivel de desarrollo motor y perceptivo.

-Da pautas para establecer la progresión del aprendizaje.

Por otro lado el estudio del ser humano y de sus conductas ha permitido que esas conductas se puedan clasificar en dominios, en función de sus distintos factores. Los diferentes dominios de la conducta son:

- DOMINIO SOCIAL: Estudio el efecto de la sociedad, las instituciones y los grupos en el desarrollo motor.
- DOMINIO AFECTIVO: tiene como objetivo de estudio los afectos, sentimientos y emociones del ser humano
- DOMINIO COGNITIVO: Tiene como misión el estudio del conocimiento, los procesos del pensamiento y del lenguaje.
- DOMINIO PSICO-MOTOR: Hace referencia de la motricidad humana, tanto global como fina, al control de movimientos y a las posibilidades de utilización de esas capacidades motrices en cualquier tipo de situaciones. El dominio motor tiene o presenta como conductas características las siguientes.

Manipulación, movilización y toma de contacto con los objetos

Control del cuerpo u objetos en situaciones de equilibrio

Movilización y control del cuerpo en acciones predecibles o no.

Secuenciación de movimientos apropiados a situaciones de mayor o menor grado de incertidumbre.

Cuando se estudia el ámbito de desarrollo motor ciertos términos básicos salen a la luz como:

Maduración: Posee dos acepciones según el campo biológico y el campo psicológico

En el ámbito biológico: significa alcanzar la madurez o finalización del desarrollo con referencia al organismo en general.

En psicología significa el proceso por el cual el sujeto alcanza la plenitud de sus capacidades mentales.

Crecimiento: Es el aumento de ciertos parámetros del organismo peso, altura, etc....

Ambiente: Son los factores externos que de forma premeditada o incidental pueden influir en el proceso de desarrollo de la persona.

Desarrollo: Es el fenómeno global que implica la maduración del organismo, de sus estructuras y el crecimiento corporal, así como el flujo del ambiente.

a.1.1. Clasificación de las habilidades, destrezas y tareas motrices

a.1.1.1. Habilidad motriz

La habilidad motriz es el dominio de acciones motoras concretas, consolidadas y parcialmente automatizadas, resolviendo problemas con eficacia, económica de esfuerzo y rapidez.

Es la consecuencia de almacenar en el cerebro el mayor número de movimientos posibles. Así se crea un gran repertorio o memoria motriz, que permite seleccionar, en breves instantes y de manera casi automática, el movimiento concreto que necesitamos para realizar una acción motriz determinada de una forma global, armónica, precisa y a la máxima velocidad.

Las habilidades motrices se clasifican en:

i. Habilidades motrices generales o básicas

Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos; los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones.

Estos movimientos, a los que genéricamente se llama habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes. Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son alguna de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas y específicas, como las de carácter deportivo.

Son movimientos elementales básicos que desarrolla el niño (a) en forma natural hasta los 9 y 10 años". Algunos implican el manejo del propio cuerpo como andar, correr, saltar, trepar, andar, a cuatro patas, efectuar giros y mantener el equilibrio. Otros implican manipulación de objetos, como coger, lanzar, dibujar y escribir.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas puede ser considerada, en relación al movimiento, análoga a la del alfabeto y los números con respecto al lenguaje y la aritmética, respectivamente.

Su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo motor que se le presenten.

Estos movimientos son fundamentales para posteriores aprendizajes, deportivos y no deportivos

i.1. Habilidad motriz básica de correr

La habilidad de correr surge naturalmente en los niños y las niñas, a edad temprana, como resultado de la evolución de las habilidades de locomoción, siendo el estadio final de la transición entre la locomoción horizontal y la vertical, y constituye una progresión natural de la marcha.

i.2. Características principales del patrón motor de carrera

El aprendizaje de dicha habilidad, que se produce a través de un proceso de ensayo-error en su fase inicial, permite la construcción de un patrón de movimientos muy elementales, que progresivamente y en los años posteriores se irá refinando hasta alcanzar el patrón maduro.

Los componentes y las características de la habilidad básica de correr han sido descritos por diferentes autores. Siguiendo diferentes estudios recogidos por ⁽¹⁷⁾Ruiz los rasgos principales de este patrón motor, en su estadio maduro, pueden ser los siguientes:

- El tronco está inclinado ligeramente hacia delante.
- La cabeza se mantiene erecta y la mirada hacia delante.
- Los brazos se balancean libremente en un plano sagital.
- Los brazos se mantienen en oposición a las piernas, codos flexionados. La pierna de soporte se extiende y empuja el cuerpo hacia delante-
- La otra pierna se flexiona y recobra.
- La elevación de la rodilla es mayor que en las fases evolutivas de adquisición del patrón.
- La flexión de la pierna de soporte o apoyo es mayor cuando toma contacto con el suelo.

⁽¹⁷⁾ Cit. SANCHEZ, Fernando. Evaluación
Habilidades motrices básicas

-La zancada es relajada y con poca elevación.

Puede controlar las paradas y los cambios rápidos de dirección.

Las desviaciones más comunes del patrón motor de la carrera pueden identificarse ⁽¹⁷⁾Wickstrom, en el movimiento lateral de las piernas o el apoyo desviado de los pies, la poca o nula elevación de la rodilla en la parte anterior del recorrido, un cruce de los brazos exagerado o la escasa extensión de la pierna de apoyo en el momento del despegue. Todos estos aspectos pueden revelar igualmente los aspectos más inmaduros de la habilidad de correr.

Respecto a la progresiva formación del patrón motor de la carrera, éste se inicia tempranamente, una vez que está suficientemente asentada la habilidad de andar.

⁽¹⁷⁾Wickstrom coincide con otros autores en afirmar que hacia los cinco o seis años se puede hablar de una conducta madura en la carrera, similar a la adulta. En este sentido, y a efectos del estudio de dicha habilidad en la Educación Primaria, en el primer curso de esta etapa, que se corresponde en términos generales con la edad de seis años, el patrón maduro de la carrera deberá estar prácticamente formado, en sus aspectos fundamentales, desde dicho curso.

Aspectos concretos, referidos más a la cantidad que a la calidad del movimiento, como la velocidad empleada en la carrera, mantienen una evolución hasta edades más tardías, hasta los 15 o 16 años, tanto en las chicas como en los chicos. Si bien son varios los estudios realizados que no han encontrado diferencias evolutivas significativas por sexo en el patrón motor de la carrera en los niveles de Preescolar y de Educación Primaria, sí se han encontrado sin embargo diferencias entre chicas y chicos, a favor de

⁽¹⁷⁾ Cit. SANCHEZ, Fernando. Evaluación
Habilidades motrices básicas

⁽¹⁷⁾ Ibid.

los segundos, en la velocidad de carrera, aunque sólo a partir de los siete u ocho años. No obstante, los posibles aspectos cuantitativos que influyen en la habilidad de correr han de considerarse, desde una perspectiva didáctica, con un tratamiento paralelo al de la calidad de dicha habilidad, siendo el profesor o profesora quien toma las decisiones de cuando atender prioritariamente a uno u otro aspecto o tratarlos de forma interrelacionada en las tareas y actividades.

La evolución en la adquisición de esta habilidad se encuentra principalmente en los años previos a la escolarización, por lo que los cambios en el patrón motor de la carrera son proporcionalmente más importantes antes de los cuatro años que en años posteriores. Esto apoya el concepto de que correr es uno de los patrones motores básicos que se halla bien establecido en el periodo escolar.

⁽¹⁷⁾Williams hizo la siguiente enumeración de los diferentes aspectos de la carrera que evolucionan con la edad:

- Aumento de la zancada
- Aumento del periodo de no soporte
- Aumento de la flexión de pierna,
- Aumento del tiempo utilizado en la impulsión y en la extensión de la rodilla.
- Aumento de la flexión de la pierna de recobro
- El desplazamiento se vuelve más horizontal que vertical

Por su parte, sintetizando nueve estudios que incorporan datos longitudinales y transversales para el análisis de los cambios evolutivos en la habilidad de correr, identificó las siguientes tendencias principales:

- Aumento de la longitud de la zancada.

⁽¹⁷⁾ Cit. SANCHEZ, Fernando. Evaluación
Habilidades motrices básicas

- Disminución de la cantidad relativa de movimiento vertical en cada zancada.
- Aumento de la extensión de la cadera, la rodilla y el tobillo en el impulso.
- Aumento de la proporción de tiempo de la fase de suspensión de la zancada.
- Aumento de la aproximación del talón a los glúteos en el balanceo de la pierna hacia adelante
- Aumento de la impulsión de la altura de la rodilla adelantada.
- Disminución de la distancia relativa del pie de apoyo adelantado con respecto al centro de gravedad del cuerpo.

Concluyendo, y según lo expuesto en este apartado, se puede presuponer que, respecto a la habilidad de correr, los elementos más significativos del patrón motor estarán superados en la etapa de Primaria, y que la dificultad puede encontrarse en aquellos elementos de ajuste del patrón en su forma madura o en la aplicación y utilización de la habilidad en situaciones concretas de dificultad variable.

El siguiente cuadro sirve para evaluar la velocidad de traslación en un espacio de 30 metros y es con partida alta.

CUADRO N°2
EVALUACION DE LA VELOCIDAD DE TRASLACION EN 30 M.

Edad	Rapidez							
	I Nivel		II Nivel		III Nivel		IV Nivel	
	M	F	M	F	M	F	M	F
6	6,6	7,1	7,2	7,7	7,6	8,2	8,3	8,7
7	6,4	6,9	7,0	7,5	7,4	8,0	8,1	8,5
8	6,4	6,8	7,0	7,4	7,4	7,9	8,1	8,3
9	6,1	6,5	6,6	7,1	7,0	7,5	7,7	8,0
10	5,9	6,4	6,4	7,0	6,8	7,4	7,4	7,8
11	6,3	6,3	6,9	6,9	7,3	7,3	7,9	7,7

Fuente: CABALLOL CABRIALES, Jose Luis (2009)

ii. Habilidades motrices específicas

Son movimientos elementales básicos combinados entre si y realizados con velocidad y eficacia. Ejemplo: correr con zancadas amplias y efectuar el salto de longitud o lanzar una pelota para hacer pasar por un aro situado a 6 metros. La edad óptima para desarrollar estas habilidades es entre los 10 y 14 años.

a.1.2. Etapas del desarrollo motor

La educación física considera a las etapas del desarrollo motor como las diferentes etapas o periodos que comprenden el proceso de desarrollo humano, cada una de ellas con características específicas y aprendizajes motores concretos.

La educación física debe influir en el desarrollo motor de la persona mediante la programación de tareas motrices que promuevan el desarrollo de habilidades motrices, con el fin de contribuir con el desarrollo de la personalidad de los estudiantes.

Son muchos los autores que se han ocupado de estudiar las características de las etapas o estadios del desarrollo motor, pero consideramos que la más adecuada es la de ⁽¹⁷⁾Sánchez. Este autor establece cuatro etapas y las considera especialmente significativas para el desarrollo, la distribución y el aprendizaje de los diferentes contenidos de educación física.

a.1.2.1. Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales

Abarca de los cuatro años a los seis años; corresponde a la educación inicial y primer grado de primaria. En esta etapa, se busca mejorar los aspectos perceptivos implicados en la ejecución motriz (estructuración del esquema

⁽¹⁷⁾ SANCHEZ, Fernando. Evaluación
Habilidades motrices básicas

corporal, percepción temporal y espacial, etc.). Para ello se utilizan tareas motrices habituales.

a.1.2.2. Desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas

Corresponde a las edades de siete a nueve años y coincide con la educación primaria. Los niños y niñas inician la primaria con unos esquemas de movimiento relativamente estructurados y consolidados, lo que les permite un cierto grado de autonomía motriz y unas posibilidades relativas de interacción con su entorno. Esta etapa se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los esquemas motores y por el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas.

a.1.2.3. Iniciación a las habilidades motrices específicas y desarrollo de los factores básicos de la condición física

Abarca desde los diez a los trece años y corresponde al quinto y sexto grado de primaria y primero y segundo grado de secundaria. Supone la culminación de las dos anteriores y permite desarrollar habilidades específicas a partir de la transferencia de los aprendizajes realizados anteriormente.

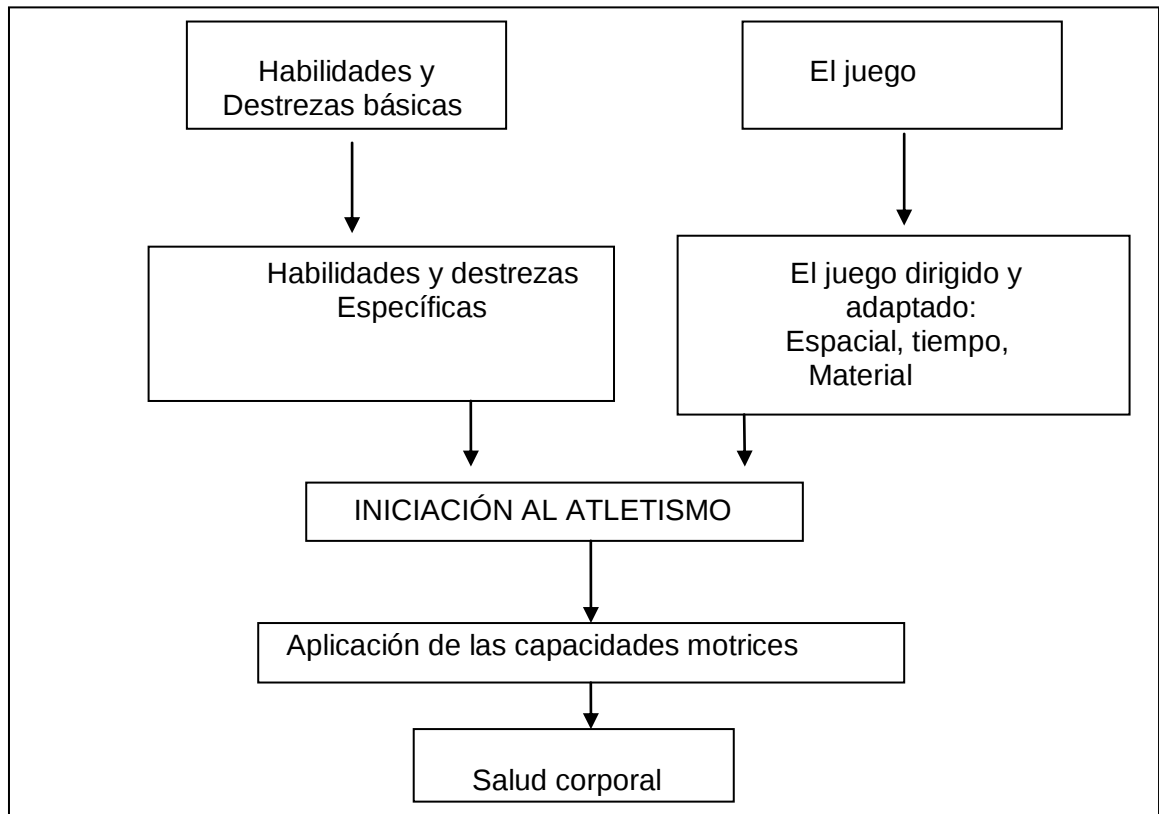
a.1.2.4. Desarrollo de las habilidades motrices específicas y de la condición física general

Abarca desde 14-17 y corresponde al tercero, cuarto y quinto de secundaria. Esta fase se caracteriza por el desarrollo de un número importante de habilidades específicas, entre ellas los deportes.

En el cuadro N° 3 El aprendizaje de las habilidades atléticas que se plantea en esta tesis supone la consolidación de habilidades anteriormente aprendidas puestas de manifiesto a través del juego y como resultado de una maduración y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas.

CUADRO N° 3

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS



Fuente: Alonso, Dionisio y Juan del Campo (2000)

Paralelamente al desarrollo motor Alonso⁽¹⁾ dice que se va produciendo un continuo incremento de las capacidades físicas y coordinativas del niño que son la clave para el aprendizaje de cualquier habilidad en la que el mecanismo de ejecución juega un papel muy importante y que permiten el aprendizaje de determinados gestos técnicos,

⁽¹⁷⁾) CURIEL CAMPOS, ALONSO(2002) Iniciacion al atletismo en primaria

C.1.2.3. El juego

* PIAJET⁽²⁸⁾: El juego es una actividad fundamental en el desarrollo de la persona, hasta tal punto que va a influir tanto en su capacidad posterior para adquirir y asimilar nuevos aprendizajes, como en su futura adaptación a la sociedad imperante. El juego podría considerarse una actividad social por excelencia, en la cual pueden verse claramente reflejadas las características del pensamiento, emoción y sentimientos infantiles. Toda la actividad humana surge de una necesidad innata de explorar y controlar el entorno, aumentando a su vez la motivación y la iniciativa, de tal forma que tanto los bebés como los niños de corta edad, aprenden a través del juego multitud de papeles distintos por medio de la observación y la imitación, normas sociales, etc., que les será posteriormente de gran utilidad en su vida adulta.

* LEV S. VIGOTSKY⁽²⁸⁾ : El juego es una actividad social, en la cual gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio.

* FLORENCIO ESCARDO ⁽²⁸⁾: El juego comienza por ser en el bebe una actividad vital muy poderosa que encauza el entrenamiento motor, postural, sensorial y la comunicación con el mundo externo. Poco a poco va adquiriendo poderosas cualidades psíquicas y centra la la época del pensamiento mágico y de la simbolización, para llegar por fin a ser la escuela de la actividad organizada y la aceptación de reglas compromisos y sanciones.

* EL DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA⁽²⁸⁾:

Lo contempla como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde. Sin embargo la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea más que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos, y por ello las definiciones describen algunas de sus características. Entre las conceptualizaciones más conocidas presentamos las siguientes:

⁽²⁸⁾ Cit Vreco Hayde, (2008) El Juego

⁽²⁸⁾ Ibid Cit.

⁽²⁸⁾ Ibid Cit.

*** DESDE UN PUNTO DE VISTA PSICOPEDAGOGICO:**

Se valora este como un elemento favorecedor de todo tipo de aprendizajes. El juego puede proporcionar al niño una gran variedad de experiencias y estímulos todo un bagaje de vivencias útiles y necesarias para su adecuado desarrollo por tanto la actividad lúdica debe ser un elemento que impregnara toda la práctica educativa.

1. Importancia del juego

La importancia del juego proviene principalmente de sus posibilidades educativas. A través del juego el niño revela al educador, su genuino carácter, sus defectos y virtudes.

Con el juego, los niños se sienten libres, dueños de hacer todo aquello que espontáneamente desean, a la vez que desarrollan sus cualidades.

A través del juego se pueden inculcar muchos principios y valores: generosidad, dominio de si mismo, entusiasmo, fortaleza, valentía, autodisciplina, capacidad de liderazgo, altruismo

Dentro de la tipología de los juegos tenemos dos tipos:

2. Clasificaciones del juego infantil

La clasificación de los juegos ha sido y es, hasta el momento, uno de los temas con más controversia en el estudio de los juegos infantiles. Uno de los principales motivos de dicho problema. Es la consideración social del mismo, que ha repercutido sobre los escasos trabajos y estudios sobre él realizados y los que se han hecho han sido de poco interés y secundarios”.

Entre los principales aspectos sobre los que se han clasificado los juegos infantiles encontramos los formales que, “son aspectos superficiales”, siendo la gran mayoría de estas clasificaciones colecciones descriptivas de la actividad de los juegos. Las corrientes sobre las que giran las clasificaciones de los juegos son normalmente: las acciones que generalmente se realizan en el juego, los instrumentos empleados, lugar dónde se juega, las habilidades que se emplean, el número de participantes, la estación del año en que se practica, etc.

Para el entendimiento del juego, es necesario plantear consideraciones, no superficiales y si intrínsecas, del propio juego, buscando la finalidad del mismo.

A continuación se detallan algunas clasificaciones del juego, según autores de reconocido prestigio.

2.1 Clasificación según Pacheco Lopez del juego de acuerdo con su contenido y significación considerados su contenido y significación, los juegos pueden ser:

Libres, populares, tradicionales religiosos festivos y especiales cada uno con características bastante específicas.

2.1.1. Juegos libres:

Son simples, espontáneos y sin reglamentación específica.

2.1.2. Juegos típicos:

Este tipo de juegos se caracterizan por practicarse en una región determinada son por lo tanto propios de ciertos lugares a los cuales identifican y prestigian. Entre estos podemos anotar las peleas de gallos. La gallinita ciega. ,etc...

2.1.3. Juegos tradicionales:

Dentro de este tipo de juegos se consideran aquellos que tienen un carácter universal y que con ciertas modificaciones se transmiten de generación en generación, ya sea por tradición oral o escrita. Bolero, trompo, el aro, cuerda, yoyo, papalote, rondas, juegos sociales

2.1.4. Juegos religiosos:

A este tipo de juegos pertenecen aquellos que guardan íntima relación con las festividades y celebraciones religiosas. Se originan en un profundo sentido religioso.

2.1.5. Juegos especiales:

Son aquellos en cuya ejecución hay aplicación directa de las diferentes asignaciones académicas o bien se utilizan para los fines de la ortopedia, rehabilitación y la resolución de otras situaciones anormales

2.2 Clasificación del juego basado en la implicación del adulto

Hay dos:

2.2.1 Juego libre:

El niño juega espontáneamente sin ningún orden o dirección de tipo formal. La duración del juego es variable y depende de los propios participantes. Son representantes de esta categoría los juegos de calle como la pesca, pesca de colores, etc...

2.2.2. El juego dirigido

Es una actividad pensada para un grupo determinado y con unos objetivos previstos. La participación del educador, será en todo momento, la de animador, permitir que el individuo actúe con libertad dentro del juego, cuidará de que el ánimo no decaiga, y observará los comportamientos y reacciones de los participantes.

Es el juego propio de la intervención educativa. Existen unas reglas las cuales deben ser aceptadas por todos los participantes debido a que son obligatorias, siendo el propio profesor el que las impone. Este juego dirigido puede subdividirse en :

Juego Dirigido, se caracteriza por la codificación con reglas más o menos sencillas,

Formas Jugadas: Se corresponde con tareas o ejercicios que son presentados en forma de juegos tienen unas reglas poco codificadas aunque sí que son rígidas. En estos tiene mucha importancia el sentido didáctico que le otorga el profesor siendo por tanto un medio útil para motivar al alumno a la realización de actividades

específicas en las sesiones de educación física, las carreras de relevos, las carreras de transporte.

Pre deportivo: Adquieren el protagonismo principal a partir de los 8-9 años pertenecen a una zona intermedia entre el juego y deporte tiene las características del primero pero comienzan a adaptarse a las del segundo por la mayor complejidad de las reglas que intervienen.

La principal finalidad de los juegos predeportivos es la iniciación a la práctica deportiva. Estos juegos pre deportivos pueden ser considerados genéricos (tienen una finalidad polideportiva concreta) el juego de los diez pase con balón.

El juego dirigido es el más desarrollado en el programa escolar o de actividades lúdicas debido a que en este se produce una participación más activa del profesor o animador, posibilitando así la consecución de los objetivos establecidos

Posibilidades en juegos dirigidos Existen dos posibilidades en juegos dirigidos:

- **JUEGOS DE INTERIOR**
- **JUEGOS DE EXTERIOR**

2.2.2.1 Juegos de interior

Los juegos de interior son apropiados para el desarrollo de los sentidos: atención, observación, memoria, expresión, inteligencia, habilidad.

2.2.2.2 Juegos de exterior

Los juegos de exterior, desarrollan sobre todo la fuerza, la agilidad y la destreza

2.3. Clasificación del juego según J. Piaget

J. Piaget (1959), propone una clasificación fundamentada en la estructura del juego, que sigue estrechamente la evolución genética de los procesos cognoscitivos, distinguiendo el juego del acto intelectual más por su finalidad que por su estructura, al señalar que el acto intelectual siempre persigue una meta y que sin embargo el juego tiene su fin en sí mismo.

2.3.1. Juegos sensoriomotores o de ejercicio (0-2 años)

Según Piaget casi todos los comportamientos pueden convertirse en juego cuando se repiten por “asimilación pura”, es decir, por puro placer funcional obteniendo el placer a partir del dominio de las capacidades motoras y de experimentar en el mundo del tacto, la vista, el sonido, etc. Este movimiento lúdico lo describe en distintos estadios sensoriomotores:

2.3.2. El juego simbólico (2-7 años)

J. Piaget se basa en la teoría del Egocentrismo, al analizar básicamente el juego simbólico. Esta etapa se caracteriza por hacer el “como si” con conciencia de ficción y por el uso de símbolos propios. El niño y la niña adquiere la capacidad de codificar sus experiencias en símbolos y puede recordar imágenes de acontecimientos. A su vez el juego simbólico se divide en dos momentos:

- Apogeo del juego simbólico (2-4 años): a los 2 años el símbolo es muy egocéntrico, donde comienza haciendo el “como si” de acciones que él habitualmente realiza, para trasladar luego esta acción a otros objetos. Posteriormente empieza a hacer el “como si” de acciones que realizan los adultos, para después trasladar esta acción al muñeco. A los 3 años el juego simbólico se enriquece y se impregna de gran imaginación, se construyen y juegan escenas enteras y complejas.

- Declinación del juego simbólico (4-7 años): el símbolo se convierte en menos egocéntrico y se va transformando en la dirección de representación imitativa de lo real, llegando a perder ese carácter de deformación, por la necesidad de compartir el simbolismo con los compañeros y compañeras del juego, al desarrollarse el juego simbólico colectivo.

2.3.3 Juegos de reglas (7-12 años)

Las reglas aparecen aproximadamente hacia los 4 ó 5 años, pero es de los 7 a los 11 años cuando se constituyen como fijas en el juego del participante.

En estos juegos, la regla supone unas relaciones sociales y una regularidad impuesta por el grupo, propiciada por una mejora en el pensamiento reflexivo a la hora del razonamiento.

La enseñanza deportiva debe ir en paralelo al desarrollo de las capacidades motrices según podemos observar en el siguiente cuadro.

CUADRO Nº 4

EXIGENCIAS FÍSICAS Y COORDINATIVAS DEL ATLETISMO

	Capacidades físicas coordinativas	CAPACIDADES DESARROLLO MOTOR
Especialidades de velocidad y vallas	Velocidad Fuerza Flexibilidad Capacidad rítmica	Velocidad: mientras un niño de 4 años efectúa un recorrido de 40 metros en 16,6 sg. De media, a los 7 años este tiempo ha bajado a 9.8 sg. En cuanto a la velocidad de reacción, el tiempo de latencia a los 6-7 años de 0.50 y 0.60 sg., mientras que al alcanzar el decimo año se reduce a 0.40-0.25 sg. A los 12 años casi mismos valores que adultos. Los mayores aumentos de frecuencia de movimiento se dan entre los 9 y 11 años.
	Capacidades físicas coordinativas	CAPACIDADES DESARROLLO MOTOR
Especialidades de velocidad y vallas	Velocidad Fuerza Flexibilidad Capacidad rítmica	La velocidad de reacción y la rapidez de frecuencia de los movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y los 12 años. El aumento de la amplitud de zancada ira parejo al desarrollo de la fuerza, experimentando una gran evolución entorno a los 13-14 años (hasta los 10 años no existen diferencias significativas entre sexos)

Fuente: Alonso, Dionisio y Juan del Campo (2000)

D. La iniciación atlética

La iniciación deportiva, en general, es un tema ampliamente estudiado en las últimas décadas. Diversos autores han expuesto sus teorías sobre cuál es la edad más oportuna para el inicio en la práctica deportiva. Aunque hay cierta diversidad de pareceres en función del deporte en cuestión, sin embargo se acepta como edad media de inicio los 11 años Gallahue ⁽⁴⁾

No obstante, hay autores como Durand⁽⁴⁾, que distingue algunos casos y situaciones un tanto particulares en los que ya se puede establecer una práctica suficientemente intensa a partir de los 5 años. En la misma línea, otro autor, Diemm ⁽⁴⁾ citado por plantea que la iniciación de un deporte concreto puede producirse antes, mediante la estimulación por actividades que faciliten posteriormente la práctica de ese deporte.

Existe también unanimidad al considerar que la iniciación sólo se puede abordar cuando el niño/a posee un grado de madurez en su desarrollo, habiendo consolidado los patrones básicos de movimientos, para de esta manera poder adquirir unos aprendizajes más complejos apropiados a su edad: “los nuevos esquemas motores son la combinación de otros más sencillos que ya se han aprendido y se encuentran automatizados en el acervo motor del sujeto”

Sin embargo, existen muchos casos de atletas muy destacados en todas las especialidades, e incluso grandes campeones olímpicos, cuyo primer contacto con el atletismo ha sucedido a los 16 o más años, bastante superiores a las que en esta obra nos estamos refiriendo. La gran mayoría de los corredores de fondo de procedencia africana (kenianos, etíopes, marroquíes, tanzanos, etc.), su primer contacto con este deporte ha tenido lugar de una manera natural y con una finalidad utilitaria.

⁽⁴⁾ Cit .CURIEL, Alonso. Iniciación
atletismo En Primaria

⁽⁴⁾ Ibid. Cit.

⁽⁴⁾ Ibid. Cit.

Una situación muy especial y muy relevante, es la de los niños y niñas kenianos que viven en la zona del Valle de Rift, situado en unas condiciones de altitud de (2000-2700m). Este caso es especialmente conocido y divulgado por su trascendencia en el panorama atlético del alto rendimiento y ha sido estudiado por diversos autores, entre los que destaca

En este país, la falta de escuelas, la disgregación de la población en pequeños núcleos de habitantes, las grandes distancias entre las mismas y la carencia de los medios de transporte, hacen que muchos niños y niñas tengan la necesidad de desplazarse andando y corriendo desde su lugar de residencia a las escuelas donde estudian. Estas escuelas en bastantes casos, distan 6 o incluso más kilómetros de sus casas. Estos niños tienen que hasta realizar cuatro recorridos diarios, durante algunos años de su vida si quieren comer en sus casas. Esta actividad utilitaria la llegan a convertir en una actividad lúdica. Juegan a llegar antes que los demás (el primero en casa), sin que exista una dirección externa preconcebida y orientada hacia el rendimiento deportivo.

Dadas las grandes distancias que todos los días recorren, se ven obligados a adaptar su cadencia de carrera a un ritmo especialmente eficaz y muy empleado en el rendimiento deportivo, la potencia aeróbica. Esta es una de las principales razones, además de los factores genéticos y ambientales (altitud) por la que una gran cantidad de corredores y corredoras de fondo de esta zona de Kenia, son capaces de destacar con una gran facilidad en las carreras de fondo e incluso obtener grandes resultados a muy alto nivel.

D.1. Orientaciones para la iniciación atlética

Desde la perspectiva institucional, la iniciación al atletismo, como el resto de los deportes, puede tener una doble orientación, en cuanto a los intereses que persigue:

Es de tipo Educativo ya que esta orientación persigue una formación polivalente y propicia efectos positivos sobre la salud y la condición física.

Pretende una participación al alcance de todos. Este tratamiento es propio de la educación física escolar y de las escuelas deportivas.

Debemos concienciar al alumno, a través de la reflexión y la práctica, de la existencia de un deporte de carácter lúdico, integrador y saludable, en el que la competición se subordina al juego y al desarrollo personal, y que es promotor de sentimientos de autoestima, de cooperación, de solidaridad y de bienestar individual y social. Para ello es necesario dotar a la práctica deportiva de recursos organizativos, pedagógicos y materiales que favorezcan la existencia de situaciones en las que los alumnos y alumnas puedan reflexionar críticamente sobre la finalidad de las actividades físico-deportivas; que oriente al planteamiento de las actividades de forma abierta e integradora; que tienda a realzar los aspectos recreativos y saludables de la práctica por encima de los meramente competitivos y eficientistas; y que promueva las relaciones entre el alumnado en un ambiente solidario, cooperativo y tolerante

Pero también puede tener otra finalidad de rendimiento, buscando resultados, marcas y, en definitiva, eficacia y eficiencia en la puesta en práctica del gesto deportivo, con la intención de ganar. Para lograr esto será necesario un aprendizaje y posterior perfeccionamiento de la técnica y la táctica deportiva, que se sustentará en una condición física excepcional y específica. Esta orientación es más propia de federaciones y de clubes deportivos.

La intención de este trabajo no es otra que mostrar una orientación educativa en la iniciación del atletismo, para el tramo de edades a los cuales nos estamos refiriendo (6-12 años), sea cual sea la institución allí donde se lleve a cabo (colegios, clubes deportivos, escuelas deportivas, etc.).

Si grave e importante es no introducir el atletismo a una edad adecuada, mucho más lo es también confundir la iniciación con una especialización precoz, justificando el hecho de someter a los niños a unos esfuerzos y exigencias inapropiadas a su edad y grado de desarrollo con el único fin,

censurable, de obtener un rendimiento deportivo. Esta finalidad debe quedar excluida.

Por otra parte el atletismo, como el resto de los deportes, es una alternativa eficaz frente a las tendencias sedentarias que imperan en nuestra sociedad y la carencia de actividad física en la población infantil.

La iniciación atlética debe ir encaminada a enriquecer la motricidad del niño, repercutiendo positivamente en su salud e incidiendo en su desarrollo físico.

El juego es el recurso didáctico que debe prevalecer, estimulando a los niños con actividades motivantes, de manera que los aspectos técnicos se introduzcan de forma muy gradual, en función de su madurez.

D.2. Necesidades y requerimientos de la iniciación atlética

Al plantear iniciar a nuestros alumnos en la práctica de un determinado deporte, en este caso el atletismo, es necesario tener presente una serie de aspectos como son:

Nivel o etapa madurativa del alumno. Edad más adecuada para el comienzo de la enseñanza del deporte, en función de los aprendizajes anteriores y del nivel alcanzado en los mismos.

Características y requerimientos de la práctica deportiva a enseñar respecto a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

Normas y reglas del deporte. Adaptaciones y modificaciones, si fuera necesario.

D.3. Nivel madurativo de los alumnos

El niño, antes de llegar a lo que se conoce como Educación Primaria, pasa por otra etapa educativa la Educación Infantil. Durante este periodo, sufre importantes modificaciones morfológicas, a nivel principalmente de peso y talla. Su necesidad de movimientos es insaciable, aunque su motricidad no

es controlada del todo conscientemente en los primeros años, presentando poca continuidad en las relaciones que establecen con los niños de su edad

Según SANCHEZ ⁽¹⁷⁾ Al finalizar esta etapa, presenta una gran precisión en los movimientos, que se concreta en:

Es capaz de mantener una actitud correcta (estar sentado, de pie, etc.) durante mayor tiempo. Es capaz de mantener un objeto en la cabeza e incluso desplazarse lentamente con él.

Sus saltos y desplazamientos son más eficaces como consecuencia de la coordinación de los miembros superiores e inferiores, no existiendo diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Coordina la acción sucesiva de dos habilidades básicas (correr-parar y lanzar, saltar con carrera previa).

Mejora su coordinación óculo-pédica, comenzando a ejecutar regates con una pelota

En cuanto a la manipulación gruesa, es capaz de lanzar con puntería y regular la potencia: mejora la acción del brazo en la cadena cinética que interviene en el lanzamiento. A la edad de 5-6 años, es capaz de adelantar la pierna correspondiente al costado del brazo ejecutor, lo que confiere mayor fuerza al lanzamiento, Puede recibir una pelota grande en sus brazos con relativa facilidad

A lo largo de la etapa que corresponde a la Educación Primaria, continúa un crecimiento armónico de la talla y el peso. Se van manifestando los caracteres musculares y de crecimiento óseo, que determinan la captación de control y conciencia de la motricidad propia de cada sexo

Las relaciones sociales se hacen menos efímeras, a la vez que se genera un espíritu de grupo y de socialización crecientes. Piaget demuestra que la

⁽¹⁷⁾ SANCHEZ, Fernando. Evaluación
Habilidades motrices básicas

socialización del niño aparece solo entre los 5 y 6 años, tanto en los juegos como en la conversación, por la reciprocidad de perspectivas que permiten el lenguaje. Para este autor, “todos los mecanismos cognoscitivos descansan en la motricidad”.

Dentro de la clasificación que hace del desarrollo cognoscitivo (estadio sensorio motriz, estadio pre-operacional, de operaciones concretas y de operaciones formales), los alumnos de Primaria se encontrarían en el periodo de operaciones concretas, cuya principal característica es la aparición del pensamiento abstracto, con lo cual el niño puede realizar operaciones lógicas elementales.

A la hora de encuadrar la iniciación deportiva en la etapa de Primaria será necesario tener presente el cuadro del desarrollo motor que nos pone en evidencia la necesidad de haber desarrollado anteriormente otras habilidades básicas antes de llegar a trabajar las habilidades propias de cada deporte. Las especialidades atléticas suponen la manifestación de una determinada habilidad básica o, en otros casos, la combinación de varias de éstas, para lograr un gesto armónico y fluido

Como puede comprobarse, el desarrollo de las habilidades deportivas debe tener lugar durante los últimos cursos de Primaria (Tercer Ciclo), periodo en el cual el alumno presenta el bagaje motor necesario para poder acometer este tipo de aprendizajes.

D.4. Las carreras y la marcha

Consideraciones generales.

- Las carreras lisas (velocidad y resistencia).
- Las vallas.
- Los relevos.

Otras formas de desplazarse.

D.4.1. Consideraciones generales

En la iniciación deportiva, podemos agrupar el amplio abanico de modalidades que se desarrollan bajo el epígrafe de carreras y marcha en tres grandes bloques.

D.4.1.1. Pruebas de velocidad

En niños de hasta 12 años, es aconsejable que estas no superen los 80 metros. Distancias superiores (120-150-200-300...), provocan su agotamiento por una falta de maduración muscular y orgánica para realizar este tipo de esfuerzos.

D.4.1.2. Pruebas de resistencia

Podemos hablar de pruebas de resistencia, cuando estas superan los tres minutos de duración y la contribución de metabolismo aeróbico juega un papel principal en el suministro de energía. La distancia a recorrer en estos casos se encuentra entre uno y tres kilómetros.

Dentro de estas dos posibilidades, y en función del tipo de desplazamiento que elegimos, estaremos hablando de la marcha o de la carrera, en la primera, el alumno tendrá siempre un pie en contacto con el suelo, no pudiendo flexionar la pierna de apoyo. Mientras que en la segunda la fase de vuelo será tanta o más grande cuanto mayor sea la velocidad de desplazamiento.

En los dos casos anteriores, el desplazamiento se lleva a cabo sobre un terreno liso. Sin embargo en el momento en que el alumno debe superar un obstáculo en su camino, estamos ya dentro de las especialidades de vallas u obstáculos. la distancia para estas pruebas es la misma que hemos planteado a la hora de hablar de la velocidad y la resistencia y pudiendo, en la iniciación deportiva, variar el numero de obstáculos a superar en una determinado espacio, así como la distancia entre unos y otros, con idea de conseguir un determinado objeto.

D.4.1.3. Prueba de relevos

Son las únicas especialidades del atletismo que se desarrollan por equipos. Exigen que los alumnos estén compenetrados para que no exista una pérdida de tiempo en la entrega del testigo. Con los niños es de estas edades, las distancias a recorrer por cada relevista no deben superar a los 80-100 metros, pueden ser la misma distancia para todos (4 X 80 metros) o variable, si consideramos oportuno (100 m- 80 m- 60 m- 40 m).

D.5. Las carreras lisas (velocidad y resistencia)

D.5.1. Introducción

Para Wickstrom⁽²⁾, correr es “una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después viene a sostenerse en el pie contrario, para volver a hacerlo en el aire”.

Esta definición de la carrera deja entrever las distintas fases que existen durante una zancada, entendida esta como el ciclo que transcurre entre el apoyo de un pie, hasta que este vuelve a tomar contacto con el suelo.

D.5.2. La técnica de la velocidad

D.5.2.1. Aspectos técnicos básicos

Entre los aspectos técnicos y tácticos básicos que los alumnos deben de conocer, y saber aplicar, se encuentran los siguientes: la salida; el apoyo correcto de los pies; la coordinación brazo piernas; la relación óptima de su longitud y frecuencia de zancada y la dosificación del esfuerzo a lo largo de la distancia a recorrer.

⁽²⁾ cit. CAMILO, Johan Potenciar
la habilidad básica de correr artículo

D.5.2.2. La técnica de la carrera

Las carreras para según MULLER ⁽⁹⁾ son a veces son descritas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se la compara con el salto con garrocha o el lanzamiento de martillo. Sin embargo no hay nada de simple en cualquiera de estos eventos de carrera. El énfasis relativo de velocidad y resistencia dictado por la distancia de carrera, la salida baja en las carreras de velocidad, las salidas baja en las carreras de velocidad, los pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos, todos componen demandas técnicas para los cuales el atleta debe estar preparado.

La velocidad de carrera de un atleta está influenciada por la fuerza, la potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

La técnica de la carrera ha sido una de las más estudiadas en la literatura por ser una destreza común en muchos deportes en los que es necesario el desplazamiento del cuerpo a mayor o menor velocidad.

D.5.2.3. Aspectos biomecánicos

La velocidad de carrera está determinada por la amplitud y frecuencia de zancada.

El largo óptimo de zancada esta determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada.

Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta. La óptima frecuencia de zancada depende de la mecánica de la carrera, la técnica y la coordinación.

⁽⁹⁾ HARALD, Wolfabg . Correr, saltar y lanzar

- **LA AMPLITUD O LONGITUD DE LA ZANCADA:**

La máxima amplitud de zancada es la que va a lograr el atleta desde que un pie hace contacto con el piso hasta que el otro pie haya hecho contacto. Esta distancia entre contacto y contacto es la máxima amplitud que existe entre ambos, observamos que la fase vuelo (subfase de recuperación y ataque.) y el apoyo de la técnica de la carrera es la que va a tener mayor importancia para lograr una optima amplitud de zancada.

- La potencia (combinación de fuerza y velocidad) de impulso de los músculos en el caso que venimos tratando de los extensores de la cadera, rodilla y tobillo.

- Este equilibrio va a ser diferente según las exigencias de la especialidad, pues cada una se realiza mejor con una modulación distinta de la zancada.

Por otro lado, las características constitución del individuo, a parte de sus niveles de fuerza y flexibilidad van a condicionar también el tipo de zancada que va a serle a él más eficaz. Longitud de sus palancas: en este caso, de sus piernas.

- A lo largo del plan de entrenamiento según se van mejorando los niveles físicos, se va a justando progresivamente la técnica, así como la amplitud y la frecuencia de los pasos.

- La Técnica de carrera, que le permita un aprovechamiento óptimo de todos los elementos que mencionaremos a continuación.

- Potencia de impulso de los músculos: en el caso que venimos tratando, de los extensores de la cadera, rodilla y tobillo.

- Flexibilidad y capacidad de relajación de sus músculos y articulaciones (la falta de uno de estos dos elementos provocaría un "acortamiento" de sus movimientos).

- **LA CADENCIA O FRECUENCIA DE ZANCADA**

La cadencia de zancada se mide por el número de pasos que se dan en un lapso de tiempo (1 segundo, 1 minuto, etc....) a lo largo de una distancia dada. Utilizando una buena técnica de la carrera se puede aumentar la cadencia sin sacrificar la amplitud de la misma.

El balanceo de los brazos depende de la cadencia y a medida que esta se incrementa los brazos de manera natural se elevaran hasta alcanzar el máximo de batida que incrementara el movimiento de la parte superior del cuerpo que a su vez deberá ir acompañado de un fuerte elevación de rodillas y de una pronunciada de impulsión con la punta de los pies. Tan pronto como se alcanza la máxima cadencia, la zancada se vuelve a alargar hasta alcanzar la velocidad máxima.

-El largo óptimo de zancada esta determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada.

- El apoyo, determina el tiempo que permanece el pie en contacto con el suelo, y con ello en el tiempo que se pierde entre un paso y el siguiente, lo que influye directamente en la frecuencia de los pasos.

- Velocidad de transmisión del impulso nervioso (el sistema nervioso ordena y regula cada zancada: contracción-relajación muscular, y no todos, como más adelante veremos, tenemos el sistema nervioso igual de rápido.

D.5.3. Estructura del movimiento

Todo cuerpo debe de mantenerse en una posición ligeramente inclinada hacia adelante (más o menos 20° sexagesimales) con el fin de hacer una presión con la punta del pie delantero sobre el suelo y facilitar el movimiento de avance de piernas.

D.5.3.1 Los brazos:

Se mueven rápidos hacia adelante y atrás, los codos doblados para adquirir una velocidad, Cuanto mayor sea el ritmo de movimiento de brazos, con mayor facilidad se mejorara en el movimiento de piernas.

D.5.3.2. Las manos

Lo más práctico es mantenerlas ligeramente abiertas aunque se quien considera más aconsejable llevarlas con los puños cerrados.

Es muy importante que al mover los brazos estos se crucen por delante del cuerpo y que no mantengan una posición más baja que las caderas,

Pero si hemos dicho que en el movimiento de brazos es un factor determinante en la adquisición de la velocidad, el adecuado movimiento de piernas es el básico.

D.5.3.3. Fases de la carrera

Cada zancada de carrera corresponde una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en sub fase de apoyo delantero y de impulso, para la pierna de apoyo y sub fase de recobro cuando la pierna se dobla hacia arriba y sub fase de ataque cuando la rodilla se doble hacia adelante y hacia arriba en la pierna libre o de vuelo.

a. Fase de vuelo

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).

Una vez tomado el impulso con los pies del suelo este se eleva por detrás esta Subfase es llamada recobro, mientras que la pierna contraria inicia su desplazamiento hacia el frente llamada Sub fase de ataque, la rodilla se

dobla hacia adelante y hacia arriba y posteriormente hacia abajo para pasar de ser la pierna libre a la pierna de impulso y viceversa. En esta fase los brazos también intercambian sus posiciones es decir el que estaba atrás pasa adelante y al contrario los codos doblados para adquirir una velocidad, Cuanto mayor sea el ritmo de movimiento de brazos mayor facilidad se obtendrá en el movimiento rápido de piernas.

b. Fase de apoyo

El pié se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la sub fase de Impulsión. La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad.

Después de que la planta del pie toca el suelo en una acción de empuje contra el mismo, el pie y la rodilla de la pierna de impulso se extienden, empujando la cadera hacia adelante. La pierna libre debe estar doblada para hacer un movimiento hacia adelante-arriba de modo que cuando la pierna de impulso se halle completamente extendida el muslo de la pierna libre alcance su mayor elevación. El pie debe estar orientado hacia arriba mientras que el del suelo se impulsa definitivamente con la parte inferior del pie , desde el metatarso hasta los dedos . Ambos pies están dirigidos hacia la dirección del avance y en el momento de contactar con el suelo debe apoyarse con los dos lados de la planta.

La parte inferior de la pierna libre debe quedar suelta para evitar una inclinación hacia atrás del cuerpo, que restaría fuerza de empuje para la pierna trasera, Los brazos deben seguir un movimiento coordinado que compense la acción de las piernas en inversamente al realizado por detrás. Cuando el codo se encuentra en su posición más atrasada la rodilla del mismo lado consigue su mayor elevación.

Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

Se produce en el preciso momento en el que el pie toma contacto con el suelo,

D.5.3.4. Errores más comunes en la iniciación

- Errores más comunes en la técnica de carrera.
- Bracear cruzando los brazos por delante.
- Llevar el tronco con una excesiva inclinación hacia adelante o hacia atrás.
- Impulsión pobre.
- Llevar la pierna libre semi extendida (carrera pendular)
- Excesiva flexión de la rodilla en la fase de apoyo.
- Correr con la cadera baja (apoyo plantar, poca tensión del tobillo).
- Realizar la fase de apoyo entrando de talón.
- Cambiar el peso de derecha a izquierda con los primeros apoyos.

1.4.3.3. EL PROGRAMA LUDOTÉCNICO

Según Valero ⁽²⁰⁾“Es un plan el cual busca encontrar aplicación práctica, ofreciendo una orientación lúdica que aumenta los niveles de diversión, sin olvidar ni relegar aspectos que tienen que ser considerados, si lo que se pretende enseñar es la técnica atlética”

Los deportes en los que la exigencia técnica es elevada, como es el caso del atletismo, es aconsejable que el contenido de aprendizaje (las disciplinas atléticas), Sea dividido en pequeñas habilidades o fases para favorecer una adquisición progresiva de los patrones motores durante la realización de las tareas. Para ello los profesores necesitan conocer las fases de las que está compuesta la disciplina atlética y así poder dividirla en una secuencia de pasos asequibles a los estudiantes a través de las formas jugadas. En este sentido, elaboran un nuevo programa metodológico para la iniciación al atletismo denominado «Ludotécnico», que trata de ser una enseñanza alternativa, destacando como eje central «propuestas ludotécnicas », es decir, juegos dirigidos procedentes de juegos populares, tradicionales, propios del atletismo y de otros deportes, que han sido modificados en parte al introducirle una regla técnica que hace referencia a alguno de los elementos o de las fases en las que ha sido dividida la disciplina atlética.

Las propuestas ludotécnicas pueden considerarse una variante de las formas jugadas, en cuanto a que están orientadas a la enseñanza de la técnica deportiva. No tienen siempre un rápido desenlace, una estructura simple, una corta duración o proceden de ejercicios a los que se les ha introducido algún elemento lúdico o competitivo.

Las principales características que reúnen las propuestas ludotécnicas son un elevado nivel de participación o grado de compromiso de los alumnos en las tareas que se están desarrollando, inclusión de alguna parte del movimiento de la disciplina que se pretende enseñar a través de una regla técnica en la forma jugada (cuña técnica), suficiente número de

⁽²⁰⁾ VALERO, Alfonso Iniciación al atletismo
A través de los juegos

oportunidades para que la regla técnica sea practicada por todos los participantes, y diversión, las tareas que se realizan han de llevar a los niños a disfrutar con lo que están haciendo.

La duración de cada una de las propuestas ludotécnicas es variable, ya que a pesar de estar planificada por el profesor, solo tiene un carácter orientativo. El tiempo que se le ha de dedicar a cada una de las propuestas está supeditado al nivel de participación de los niños con las formas jugadas, de tal modo que, si el profesor considera que los niños comienzan a perder el interés es conveniente que se pase a otra proporcionalmente adecuadas a su desarrollo, las propuestas han de estar adaptadas a la edad de los practicantes y a la experiencia acumulada, favoreciendo la mejora de las habilidades de los niños, no siendo una copia de las competiciones vistas en televisión, y si permitiendo desarrollar su potencial físico. Tanto las instalaciones como el material empleado han de estar adaptados a las capacidades de los niños.

A modo de conclusión resaltar que desde el contexto educativo de la educación primaria, el aprendizaje de la técnica deportiva no ha de ser entendido como un compartimiento estanco, sino en conexión con los dominios cognitivo y afectivo contribuyendo todos ellos a la formación integral de la persona. Las propuestas lúdicas se han presentado como una herramienta útil para lograrlo, tanto por su elevado tiempo de implicación en la tarea, favoreciendo la inclusión de todo el alumnado en las actividades, como por la búsqueda de un incremento en el grado de diversión sin olvidar los elementos técnicos de las disciplinas atléticas, que logran a través de las cuñas técnicas que el niño jugando asimile los patrones del movimiento deportivo. El dominio de la habilidad deja de ser el único objetivo de la práctica deportiva, para adquirir un papel más relevante el dominio afectivo y cognitivo que de manera conjunta contribuyen a la formación del niño dentro del colegio.

Según Valero⁽²²⁾ el programa ludotécnico se estructura de la siguiente forma:

A. Selección del contenido en el modelo ludotécnico

El profesor mantiene un completo control en la decisión de la unidad didáctica que va a ser enseñada, una vez que ha ofrecido la posibilidad a los estudiantes de elegir una disciplina dentro del bloque de pruebas que pretende desarrollar (carreras, saltos y lanzamientos), y entre las alternativas que brinda el colegio y las instalaciones deportivas. El profesor finalmente decide qué contenidos son incluidos, el orden de las tareas de aprendizaje, las preguntas y desafíos que lanza a los alumnos y los criterios de rendimiento o desarrollo que deben ser dominados por los estudiantes. Los estudiantes reciben la información principalmente del profesor.

B. Control de la clase

El profesor determina el plan general, reglas y normas de la clase, y rutinas para la unidad didáctica. Mantiene el control general de la clase, determinando la cantidad de tiempo dedicado a cada tarea y decidiendo cómo se han de organizar los grupos.

Este Modelo de Enseñanza puede requerir una mayor cantidad de tiempo en la organización de la clase para preparar la actividad de aprendizaje y conseguir que los estudiantes se involucren en la práctica, atendiendo a las preguntas que son formuladas y a las reglas técnicas que han sido incluidas en las propuestas ludotécnicas.

C. Presentaciones de la tarea

En el Modelo Ludotécnico, el profesor planifica y controla todas las presentaciones de la tarea. Sin embargo, no quiere decir que el profesor siempre actúe como modelo o ejemplo a imitar, otros estudiantes o materiales audiovisuales pueden aportar a los estudiantes explicaciones de tipo visual y verbal de como adquirir la habilidad o la tarea de aprendizaje,

⁽²²⁾ VALERO, Alfonso. Enfoque ludotécnico
Alternativa enseñanza tradicional

aportar soluciones a los desafíos y respuestas a las preguntas planteadas. En cualquier caso, la presentación de la tarea está fuertemente asociada al profesor, con algunas interacciones con y entre los estudiantes cuando ellos responden a cuestiones o dan sus propias opiniones.

D. Interacciones en la enseñanza

Casi todas las interacciones de enseñanza son iniciadas y controladas por el profesor, él suele ser quien inicia la comunicación en las tareas y es la mayor fuente de feedback, dirigiendo la gran mayoría de preguntas y respuestas de la clase. Esto no significa que los estudiantes no puedan realizar preguntas, sólo que el profesor determina tiempos para plantear los desafíos y cuestiones a los alumnos, así como para que ellos den sus respuestas. Las interacciones entre los estudiantes se producen a lo largo de todas las fases, y son especialmente elevadas si en la primera sesión de la unidad didáctica, el profesor facilita un mínimo de reglas técnicas y normas de seguridad para que hallen las soluciones técnicas más eficaces para correr más rápido, saltar más alto o lanzar más lejos, con una naturaleza interrogativa, donde el profesor estimula a los estudiantes a pensar y explorar diferentes patrones de movimiento. Los estudiantes pueden indagar posibles soluciones, experimentar variantes del patrón de movimiento de referencia, cambiar la posición de algunos de los miembros del cuerpo, trabajar y compartir sus conocimientos con el de otros estudiantes, y así poner en juego su dominio cognitivo y social ante el problema planteado.

A lo largo de la sesión los estudiantes son incentivados a realizar preguntas, ofrecer sugerencias, y realizar aportaciones de forma regular al profesor. El profesor pide y tiene en cuenta las sugerencias e ideas aportadas por los estudiantes, lo que convierte al Modelo de Ludotécnico para este aspecto del control de la clase en una enseñanza interactiva.

E. Ritmo

El profesor es la persona que determina cuando ha de comenzar la tarea y cuando ha de detenerse. Él marca el ritmo global de la unidad didáctica, así como de cada una de las sesiones y tareas.

El profesor necesita un tiempo para transmitirle a sus alumnos la tarea que ha sido planificada, tiempo que varía dependiendo de la complejidad de la misma, del nivel de comprensión que exija por parte de los participantes y de la organización del material y alumnado para desarrollar la actividad. Una vez, el profesor percibe que la tarea ha sido entendida, y que los alumnos están dispuestos a ponerla en práctica, es el momento en el que debe dar comienzo. Dependiendo de que la propuesta lúdica sea más o menos abierta, el ritmo de la tarea está completamente definido por el profesor (propuesta cerrada), o son los alumnos quienes practican a su propio compás (propuesta abierta). En cualquiera de los casos, transcurrido un tiempo prudencial, el profesor comprueba si se está llevando a cabo la tarea tal y como había sido planteada, pues en caso contrario, debe detenerse la tarea, y de nuevo incidir el profesor sobre aquellos aspectos que no han sido totalmente asimilados, como puede ser la importancia de respetar las normas de seguridad establecidas o cumplir con las reglas técnicas incluidas en tarea.

F. Progresión de las tareas

Existe un tiempo previsto para la realización de cada una de las tareas, que es orientativo y de gran utilidad para el profesor cuando planifica las sesiones. El profesor tiene determinado antes del comienzo de la sesión cuáles van a ser las habilidades técnicas que se van a trabajar durante la sesión, y la dificultad de las propias formas jugadas y desafíos. No obstante, el docente es consciente de que el tiempo que le ha de dedicar a cada una de las propuestas está supeditado al grado de participación en las formas jugadas, de tal modo que, si el profesor observa que una cuarta parte del alumnado comienza a perder el interés, esto va a ser un signo inequívoco de

que ha llegado el momento de pasar a otra tarea. Los alumnos practican mientras se sienten atraídos por los juegos y el profesor interviene cuando percibe que este nivel de motivación hacia la actividad ha decaído. Por tanto, el criterio para progresar de una tarea a otra, es el grado de motivación, y no el dominio de la tarea. Los estudiantes son quienes finalmente determinan cuándo se ha de pasar de una propuesta a otra y el profesor el que decide y ejecuta el cambio de actividad.

G. Características del alumnado

Con el término “inclusión”, según Metzler⁽²²⁾ hace referencia a que en cualquier clase formada por alumnos con una gran diferencia de necesidades, intereses y capacidades, todos tratan de aprender al mismo tiempo, sabiendo el profesor que la atención a uno o más grupos de alumnos en la clase pueden reducir la oportunidad a otros grupos de estudiantes. El Modelo Ludotécnico es catalogado como inclusivo, porque todos los estudiantes tienen acceso al mismo tiempo a la presentación de la tarea y a los planteamientos de los desafíos, así como a la solución de las cuestiones planteadas, por medio de una puesta en común al principio y al final de la sesión para que todos las conozcan. Cada uno de los estudiantes tiene cabida en las propuestas ludotécnicas y propuestas globales que se realizan, con un elevado de tiempo de implicación en la tarea, y un gran número de feedbacks dirigidos hacia los alumnos, como así lo confirma la investigación de Valero et al. (2006). El dominio de la habilidad no es un obstáculo para que todos los alumnos puedan participar, existiendo la posibilidad de aquellos con menor capacidad motriz, tengan otros dominios en los que poder sentirse realizados (dominio cognitivo y afectivo).

En cambio, aquellos que tengan una gran aptitud motriz pueden ver frenado su progresión en el aprendizaje, lo cual va a ser un factor que juegue en su contra. En el dominio cognitivo se presentan desafíos y lanzan preguntas

⁽²²⁾Cit. VALERO, Alfonso. Enfoque Ludotécnico como alternativa a la enseñanza tradicional

para que todos puedan tener la oportunidad de hallar una solución al reto ante sus compañeros y ante el profesor.

No hay intervenciones de los estudiantes que sean del todo inapropiadas, o soluciones aportadas por los alumnos completamente incorrectas, el profesor evita en todo momento excluir al estudiante, y reorientar las intervenciones para que sean vistas como pertinentes. La variedad de agrupaciones logra que se favorezca la relación con todos los compañeros de la clase y que se establezca comunicación y relaciones sociales.

Sin embargo, se hace necesario un nivel mínimo en el dominio cognitivo que les haga capaces de distinguir este tipo de propuestas prácticas ludotécnicas que incluyen una regla técnica que ha de ser puesta en práctica, de aquellas otras sin ningún objetivo más que divertirse con el desarrollo de la tarea y las prácticas. La falta de un mínimo de comprensión en las tareas también puede llegar a ser un impedimento en la resolución de desafíos y cuestiones que sean lanzadas por el profesor para encontrar la solución con la práctica jugada. Posibles soluciones a este tipo de inconvenientes podrían ser ante la falta de comprensión en las propuestas ludotécnicas, que se realice el aprendizaje de los gestos técnicos por imitación de los movimientos realizados por sus compañeros, o recalcados por el profesor. Y en cuanto a la solución de desafíos, que se establezcan diferentes niveles de dificultad en las cuestiones planteadas, para que al menos todos lleguen a hallar la solución a una de ellas.

En cuanto al contratiempo con el que pueden encontrarse los alumnos con mayores niveles de destreza motriz, que ven mermada su progresión en el ámbito motor en beneficio del resto de la clase, una solución podría ser que las agrupaciones para realizar las tareas se hagan atendiendo al criterio de nivel de destreza, de modo que los grupos sean homogéneos en el ámbito motor, al contener dentro de cada grupo a alumnos con un nivel de destreza similar.

I. Funciones y responsabilidades

Profesor conoce la disciplina atlética:

Como se verifica: Revisar los elementos técnicos que forman la disciplina atlética, así como su progresión.

Profesor presenta la disciplina atlética:

Como se verifica: Asegurarse de que en el plan de sesión el profesor incluye las fases de las que está compuesta la disciplina atlética, agrupadas en tres o cuatro acciones.

Profesor enlaza conocimientos previos con los nuevos:

Como se verifica: Observar que se les pregunta a los alumnos acerca de sus conocimientos sobre la disciplina a aprender.

Profesor plantea un reto

Como se verifica: Comprobar que en el plan de sesión se incluye un o desafío que es propuesto por el profesor a los alumnos.

Profesor presenta las propuestas ludotécnicas Observar a los alumnos que durante las formas jugadas respeten la regla técnica que han de ejecutar y están comprometidos con la tarea.

Profesor presenta propuestas globales

Como se verifica: Observar si los alumnos aúnan las diferentes fases de la disciplina atlética en la ejecución que han de realizar durante la propuesta global de juego.

7. Profesor realiza una reflexión y puesta común

Como se verifica: Observar que son agrupados y vuelve a replantearse el desafío. Recoger que existe un tiempo dedicado para ello en el plan de sesión

J. Unidades didácticas del programa ludotécnico

Según VALERO⁽²⁴⁾ El profesor mantiene un completo control en la decisión de la unidad didáctica que va a ser enseñada, una vez que ha ofrecido la posibilidad a los estudiantes de elegir una disciplina dentro del bloque de pruebas que pretende desarrollar (carreras, saltos y lanzamientos), y entre las alternativas que brinda el colegio y las instalaciones deportivas.

El profesor finalmente decide qué contenidos son incluidos, el orden de las tareas de aprendizaje, las preguntas y desafíos que lanza a los alumnos y los criterios de rendimiento o desarrollo que deben ser dominados por los estudiantes. Los estudiantes reciben la información principalmente del profesor.

El profesor determina el plan general, reglas y normas de la clase, y rutinas para la unidad didáctica.

Las interacciones entre los estudiantes se producen a lo largo de todas las fases, y son especialmente elevadas si en la primera sesión de la unidad didáctica, el profesor facilita un mínimo de reglas técnicas y normas de seguridad para que hallen las soluciones técnicas más eficaces para correr más rápido, saltar más alto o lanzar más lejos, con una naturaleza interrogativa, donde el profesor estimula a los estudiantes a pensar y explorar diferentes patrones de movimiento.

Las unidades del programa ludotécnico están compuestas por 6 sesiones cada unidad donde está compuesta por fases donde cada sesión se descompone en cada una de las fases las cuales son la Presentación global de Desafíos

Propuestas Ludotécnicas Propuestas, Globales y Reflexión o puesta en Común

⁽²⁴⁾ VALERO, Alfonso Salto de altura en Primaria
Propuesta ludotécnicas de unidades didácticas

En la unidad estará compuesta también por el cuadro de los desafíos de la técnica atlética de la prueba que se pretende dar a conocer por los alumnos.

En las diversas unidades didácticas se han dosificado siguiendo una secuencia metodológica en donde tomando como punto de partida el número de unidad y la fase de la sesión tenemos que:

En la primera sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia muy alto las propuestas ludotécnicas un grado de importancia medio las propuestas globales un grado de importancia bajo la reflexión y puesta en común un grado bajo.

En la segunda sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia alto las propuestas ludotécnicas un grado de importancia alto las propuestas globales un grado de importancia bajo la reflexión y puesta en común un grado bajo.

En la tercera sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia medio las propuestas ludotécnicas un grado de importancia muy alto las propuestas globales un grado de importancia medio la reflexión y puesta en común un grado medio.

En la cuarta sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia muy alto las propuestas ludotécnicas un grado de importancia medio las propuestas globales un grado de importancia bajo la reflexión y puesta en común un grado bajo.

En la quinta sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia bajo las propuestas ludotécnicas un grado de importancia alto las propuestas globales un grado de importancia alto la reflexión y puesta en común un grado alto.

En la sexta sesión ludotécnica la presentación global de la técnica atlética a tener un grado mayor de importancia bajo las propuestas ludotécnicas un grado de importancia medio las propuestas globales un grado de importancia muy alto la reflexión y puesta en común un grado alto

CUADRO N° 5 MODELO UNIDAD DIDÁCTICA DEL PROGRAMA LUDOTÉCNICO

PROGRAMA LUDOTÉCNICO	UNIDAD DIDACTICA DEL PROGRAMA LUDOTECNICO						
	FASE DE LA SESION LUDOTECNICA	1º SESION	2º SESION	3º SESION	4º SESION	5º SESION	6º SESION
1RA FASE	“Presentación global de Desafíos”	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	BAJO	BAJO
2DA FASE	“Propuestas Ludotécnicas”	MEDIO	ALTO	MUY ALTO	MUY ALTO	ALTO	MEDIO
3RA FASE	“Propuestas Globales”	BAJO	BAJO	MEDIO	MEDIO	ALTO	MUY ALTO
4TA FASE	“Reflexión o puesta en Común”	BAJO	BAJO	MEDIO	MEDIO	ALTO	ALTO

FUENTE ALBERTO VALERO VALENZUELA (2006)

²⁴ VALERO, Alfonso Salto de altura en Primaria
Propuesta ludotécnicas de unidades didácticas

K. Fases o sesiones ludotécnicas

Según VALERO⁽²⁵⁾ La estructura de sesión del programa Ludotécnico distingue cuatro fases o momentos diferentes a lo largo de la misma . En la primera fase, denominada “Presentación global y propuesta de desafíos”, La siguiente fase del enfoque son las “Propuestas Ludotécnicas”, La tercera fase, es la denominada “Propuestas globales

La última fase de la sesión del programa es la denominada “Reflexión y puesta en común”,

K.1. Fase 1-presentación global y propuesta de desafíos

Donde al inicio de la sesión el profesor trata de Enlazar conocimientos previos con los nuevos, introducir o repasar la disciplina atlética que se está enseñando mediante un ejemplo práctico y aprovecha para lanzar una pregunta o desafío que han de solucionar los estudiantes a lo largo de toda la sesión.

Se pretende dar a los niños una imagen integral de la disciplina en la que se van a iniciar, sin la intención de convertirla en una explicación teórica extensa y cargada de elementos técnicos y teóricos. Se busca que bien el profesor, o algún alumno con cierta destreza realicen un primer ejemplo de lo que se trata de alcanzar.

Durante esta primera fase, el profesor plantea una serie de preguntas o desafíos que los niños han de lograr averiguar o solucionar con el transcurso de la sesión y que han de despertar su interés.

En la mayoría de sesiones según el criterio del profesor y según se deberán las sesiones que se considere oportuno y dependiendo de la relevancia de la fase en la cual nos encontremos, cabe realizar ejercicios

⁽²⁵⁾ VALERO, Alfonso. Propuestas ludotécnicas una herramienta metodológica útil para iniciación deportiva en primaria

de calentamiento, porque la práctica así lo requiera, se aprovecha su ejecución para hacer esta

Como anteriormente ya se ha hecho referencia, cada una de las fases va a ir adquiriendo una mayor o menor relevancia, dependiendo del momento de la unidad didáctica en el que se encuentren,

K.2. Fase 2-propuestas ludotécnicas

La siguiente fase del programa son las “Propuestas Ludotécnicas”, está compuesta por una serie de juegos que han sido modificados al incluirle alguna regla que trata de trabajar uno o varios de los elementos técnicos que componen la disciplina atlética mientras se desarrolla la actividad lúdica ⁽²⁰⁾.

El número de propuestas Ludotécnicas suele oscilar entre tres y cinco por sesión, al tratarse de juegos que se caracterizan por no tener un desenlace rápido y requerir más tiempo para su desarrollo, a diferencia de los típicos ejercicios de repetición empleados en otros planes a largo plazo.

Se da una serie de juegos modificados a los que se le introduce alguna regla relacionada con la técnica de la disciplina a aprender el niño jugando practica los elementos técnicos de los que está compuesta la prueba atlética.

K.3. Fase 3 propuestas globales

La tercera fase, es la denominada “Propuestas globales”; durante este momento de la sesión se continúan llevando a cabo actividades con un elevado componente lúdico que buscan la realización del gesto global de la disciplina a aprender. Mientras que en la fase anterior el profesor debe centrar su atención para que los niños cumplan con el requisito técnico que le es exigido, en esta fase se busca que los alumnos consigan transferir los elementos técnicos que han sido trabajados por separado durante las propuestas Ludotécnicas.

El número de propuestas globales durante esta fase varía del número de sesiones que hayan transcurrido, siendo durante las primeras sesiones una y llegando hasta tres en las últimas sesiones.

Donde haciendo uso del juego se busca crear una situación en la que los niños tengan que practicar todos los elementos técnicos trabajados en la fase anterior mediante una actividad que conlleve la ejecución completa de la disciplina atlética.

De nuevo, el tiempo requerido para desarrollar estas actividades es elevado, al tratarse de juegos que buscan la participación de todos los niños y necesita de una buena ejecución técnica

K.4. Fase 4 reflexión y puesta en común

La última fase de este programa b es la denominada “Reflexión y puesta en común”, que consiste en agrupar a todo el alumnado en torno al profesor para dar solución a los desafíos y preguntas lanzadas al comienzo de la sesión y sean, dentro de sus posibilidades, los propios niños quienes lo consigan. A diferencia de la segunda y tercera fase, se trata de un espacio de tiempo que no ha de ser muy prolongado, busca contrastar opiniones y aunar criterios, de modo que, salvo que sea solicitado por los alumnos, este momento puede durar entre unos segundos y algún que otro minuto. En las sesiones que se considere oportuno realizar una vuelta a la calma con estiramientos y ejercicios de relajación, porque la práctica así lo requiera, se aprovecha su ejecución para hacer esta reflexión y puesta en común de la práctica. Como anteriormente ya se ha hecho referencia, cada una de las fases va a ir adquiriendo una mayor o menor relevancia, dependiendo del momento de la unidad didáctica en el que se encuentren

El profesor reúne a todo el grupo para encontrar respuesta a la pregunta lanzada al inicio de la sesión y que son de interés general. Algunos ejemplos de unidades didácticas basadas en este nuevo programa

ludotécnico donde se pone en práctica esta secuencia metodológica ya han sido desarrolladas para el salto y la marcha atlética.

L. Evaluación

Según Valero⁽²⁶⁾ La evaluación formativa realizada durante el avance de la unidad didáctica determina el nivel y grado de desarrollo alcanzado y sirve para conocer como el alumno se va adaptando al proceso de enseñanza. Se realiza una serie de constataciones con el objetivo de ir adecuando la actuación y tomando las decisiones mas apropiadas en cada caso, revisando y analizando los errores cometido así como el origen de las causas que los provocan para tomar medidas adecuadas y corregirlos, reforzando los éxitos en las actuaciones.

La evaluación sumativa siempre al final del proceso de enseñanza aprendizaje tiene como finalidad comprobar si se han conseguido y en qué grado los objetivos propuestos al inicio aportando un informe que incluye el nivel alcanzado lo que el alumno domina así como sus deficiencias y lagunas.

Todas las técnicas de evaluación conllevan un plan de organización por parte del profesor para que estas sean aplicadas. Algunas requieren poca planificación y tiempo en clase, son las denominadas informales suelen ocurrir durante el desarrollo de la clase sin que sean detectadas por los estudiantes y son empleadas por el profesor para tomar decisiones acerca de la progresión de la tarea o para conocer el grado de diversión del niño con la actividad. En cambio la evaluación formal requiere mas tiempo de planificación y aplicación y los estudiantes suelen ser avisados con antelación para que puedan prepararla.

Una última clasificación de la evaluación basada en la racionalidad curricular es la que distingue una evaluación tradicional es decir aquella

⁽²⁶⁾ VALERO, Alfonso . Evaluación modelo enseñanza
Ludotécnico para iniciación atletismo en el contexto
Escolar

que ha sido aplicada durante muchos años y está centrada en el producto y una evaluación alternativa preocupada por evaluar el proceso el desarrollo personal y grupal y donde también participa el alumno.

Existen dos técnicas de evaluación informal que son especialmente profusas en el modelo ludotécnico. Por un lado destaca la “observación informal del profesor” se trata de un escrutinio asistemático que no comprueba con precisión los fenómenos observados pero que se encuentra presente a lo largo de la sesión y es empleada por el docente para obtener un feedback del aprendizaje de los alumnos en cada uno de los dominios y del desarrollo general del proceso de enseñanza aprendizaje contribuyendo a decidir si el ritmo de progresión del contenido es el adecuado o debe ser reajustado. Además esta técnica de observación informal es la que emplea el profesor para valorar si el nivel de compromiso y de diversión de los alumnos durante las propuestas ludotécnicas (Segunda fase metodológica) es elevado o por el contrario es conveniente a la siguiente actividad. El ritmo de progresión de las tareas dentro de la sesión viene marcado por el nivel de motivación de los alumnos con las propuestas lúdicas.

Una segunda forma de evaluación informal en este caso alternativa empleada con gran asiduidad por el profesor en la sesión del modelo ludotécnico para valorar la comprensión de los estudiantes (dominio cognitivo) son las preguntas de chequeo que consiste en plantear cuestiones cuyas respuestas no sean dicotómicas (si o no) a los estudiantes acerca de la información que se les ha aportado comprobando si han entendido la “pregunta-desafío” lanzada al comienzo de la sesión (primera fase metodológica) si han asimilado la regla o cuña técnica que ha sido introducida en el juego cuanta información han retenido después de explicar la tarea(segunda y tercera fase) y con que se han quedado los alumnos después de resolver la pregunta desafío (cuarta fase).

El resto de técnicas e instrumentos de evaluación pueden encuadrarse en uno de los tres ámbitos de aprendizaje del estudiante a lo largo de cada una de las fases metodológicas lo que va a permitir un análisis y exposición más minucioso y adentrarnos con más detalle en el programa de enseñanza ludotécnico

L.1. Evaluación del aprendizaje motor

Se trata del dominio priorizado en el modelo ludotécnico y por tanto el más importante de los tres en los que se ha dividido el aprendizaje del estudiante. Su valoración se realiza a lo largo (Evaluación formativa) y al final de la unidad didáctica (evaluación sumativa) contemplándose también la posibilidad de una valoración al inicio de la primera sesión de la unidad (evaluación inicial) si el profesor propone resolver un problema motor.

La valoración formativa se produce de forma periódica alternativa y formal durante la unidad didáctica cada dos otras sesiones durante la segunda y tercera fase metodológica del modelo aunque queda a elección del profesor la sesión o sesiones en las que va a realizar este tipo de valoración. Este tipo de valoración puede llevarse a cabo por el profesor como por alumnos siendo esta última la opción recomendada cuando los estudiantes están ejecutando la tarea en grupos de 6-8 jugadores. El profesor extrae a dos de ellos a los que les facilita una hoja de registro con el elemento técnico que está siendo trabajado mientras que los observadores se reparten los compañeros a analizar y contabilizan el número de veces que se ha llevado a cabo la regla técnica y si ha sido ejecutada correctamente

Transcurridos 5 minutos estos alumnos vuelven a incorporarse a la tarea pasando a ser otros dos jugadores quienes continúen con la valoración de la habilidad técnica trabajada. Los estudiantes participan de forma activa en el proceso de evaluación de la enseñanza convirtiéndose esta actividad en un elemento de aprendizaje donde la reflexión sobre su

proceso el éxito y los errores alimentan su desarrollo cognitivo y favorecen el razonamiento de la técnica y la actitud. La intención es que al final todos los alumnos hayan pasado por la función de observadores y sea una fuente mas de información en el dominio cognitivo para el alumno y de conocimientos de resultados para el profesor en el dominio motor.

Este tipo de valoración le aporta al profesor una información especialmente importante para que pueda cambiar la progresión del contenido en sucesivas sesiones que a través de la valoración sumativa se haría imposible. Además puede aportar proyecciones al observador y contribuir a tener una mejor apreciación de la técnica requerida en la unidad didáctica

Por último la duración ha de ser corta o media dando al profesor suficiente información para hacer cambios sin forzarle a sacrificar su tiempo de enseñanza.

Otro momento de evaluación del dominio motor es al final de la unidad didáctica en una “Situación real de práctica” Se organiza una pequeña competición atlética de la disciplina seleccionada empleando de nuevo la hoja de registro como instrumento de evaluación que ahora ya contiene todos los elementos técnicos que han sido trabajados en cada una de las sesiones a través de las propuestas ludotécnicas. En función del nivel educativo donde se aplique el modelo, la dificultad y el número de electos y el número de elementos técnicos en los que se ha descompuesto la disciplina atlética es más o menos elevado. Como guía puede servirnos que en la primera edad de iniciación (5º y 6º de primaria) los ítems referidos a los elementos técnicos que forman parte de la hoja de registro han de oscilar entre tres y cuatro.

En niveles más avanzados el número de elementos técnicos se puede ver incrementado tal y como aparece recogido en las hojas de observación que presenta Valero para las disciplinas de marcha salto existiendo la posibilidad a pesar de que tradicionalmente le haya asignado este

cometido al profesor de que tanto el cómo los alumnos puedan ser las responsables de llevar a cabo este proceso.

Un momento más donde puede ser evaluado el dominio motor es al principio de la unidad didáctica cuando el profesor les plantea a los alumnos el problema motor. La tarea consiste en proponer a los alumnos que se han reunidos en grupos de tres a cinco jugadores que consigan averiguar la forma más eficaz de desarrollar o completar una habilidad técnica y tras un tiempo de 6-8 minutos reunirlos para que cada grupo exponga la mejor forma que han hallado para ejecutar la habilidad,

Ejemplo, un problema motor sería que encontrasen la forma de lanzar la bola de peso lo más lejos posible partiendo con el artefacto pegado al cuello. La evaluación es por medio de la información informal del profesor que comprueba cuanto se han ajustado al patrón ideal de movimiento y cuáles son los puntos más débiles sobre los que hay que hacer mas incidencia a lo largo de la unidad didáctica.

A continuación observaremos el cuadro N° 5 llamado hoja de registro definitiva para evaluar el aprendizaje motor de la velocidad de movimiento el cual posee 7 ítems y nos va a servir para registrar aspecto técnicos deficientes de los estudiantes para que con el programa asimilen los gestos técnicos adecuados

CUADRO N° 6

HOJA DE REGISTRO DEFINITIVA PARA LA TÉCNICA DE LA CARRERA

EJECUTANTE:.....		
OBSERVADOR:.....		
FECHA:/...../20....		
FASE	CRITERIO O REFERENCIA	VALORAR SI/NO
POSICIÓN INICIAL	Tiene la mirada al frente	
	Se desplaza en una posición vertical en línea la cabeza y el tronco	
MOVIMIENTO DE BRAZOS	Realiza un movimiento circular de adelante hacia atrás.	
	Las manos no sobrepasan las caderas	
MOVIMIENTO DE PIERNAS	ATAQUE	Eleva la rodilla hasta la altura de la cadera.
	APOYO	contacto con el suelo lo realiza con el metatarso
	RECOBRO	Flexiona la pierna hasta que el talón este a la misma altura que los glúteos.

Fuente: VALERO Alfonso (2004).

L.2. Valoración del aprendizaje en el dominio cognitivo

Dentro de las valoraciones formales se realiza una evaluación inicial con la intención de detectar las ideas previas de los estudiantes y de motivarlos a través de una entrevista grupal libre puntual de corta duración que sirve de toma de contacto con los niños en la que el profesor tiene elaborado un pequeño guión con unas pocas cuestiones y con la libertad de poder crear otras preguntas o cambiar algunas durante el transcurso de la conversación. Se trata de una entrevista exploratoria y diagnostica apara aproximarse a la pregunta atlética y para valorara el grado de de conocimiento realizando un sondeo de lo que saben acerca

de la disciplina y tratando de conectar las ideas surgidas con la disciplina atlética. En el ejemplo de lanzamiento algunas preguntas podrían ser si han practicado el atletismo si conocen los tipos de lanzamiento que existen en el lanzamiento si alguno sabe el nombre de algún lanzador famoso o algún amigo que lo practique.

Aun en la primera fase metodológica de cada sesión tras repasar lo aprendido en la anterior sesión y adelantar lo que se va hacer en la presente el profesor lanza una o dos preguntas desafío a los estudiantes para implicarlos cognitivamente a lo largo de la sesión cuyas respuestas van a ser aportadas al final de la sesión en la cuarta fase de reflexión (reflexión puesta en común) momento en el que se produce una nueva evaluación del dominio cognitivo comprobando el profesor si los alumnos han entendido y resuelto el desafío planteado.

Una evaluación mas de este dominio en este caso de forma tradicional se produce al final de la unidad didáctica a través de una pregunta escrita y de un modo relativamente sencillo al emplear una batería de preguntas que hacen alusión directa la información aportada a los estudiantes durante la presentación de la disciplina atlética y a la pregunta de desafío al comienzo de cada una de las sesiones que componen la unidad didáctica (primera fase metodológica) así como otras preguntas que han ido surgiendo por las interacciones de los alumnos durante el desarrollo de la sesión y que han sido puestas en común al final de la clase. Las preguntas hacen mención a contenidos relacionados con las normas de seguridad y reglamento a aspectos técnicos y aspectos biomecánicos implicados en la disciplina atlética, ejemplo en el lanzamiento de peso puede ser incluidas son ¿para qué sirve el deslizamiento en el lanzamiento de peso? ¿Con que angulación ha de salir la bala en el lanzamiento que forma tiene la zona de lanzamiento por que se realiza el lanzamiento pegado al cuello?, etc.

L.3. Valoración del aprendizaje en el dominio afectivo

Ya se ha hecho referencia a la evaluación que se produce de forma continúa a través de la información informal del profesor que en el dominio afectivo analiza los comentarios que realizan sus estudiantes acerca de sus sentimientos hacia la tarea durante las ejecuciones de las propuestas ludotécnicas y globales (fase dos y tres del modelo ludotécnico) de sí o no la consideran motivante, permitiendo al profesor cambiar de tarea antes de que el compromiso por la misma se vea reducido o seguir manteniendo la debido a que los alumnos están practicando las habilidades técnicas con un grado alto de diversión y disfrute.

En la cuarta fase (reflexión y puesta en común) se produce otra valoración a nivel afectivo haciendo uso de nuevo de la entrevista grupal junto con la técnica denominada discusión en círculo en donde los estudiantes formando un semicírculo sentados alrededor del profesor además de dar respuesta a la pregunta-desafío propuesta por el profesor ponen en común las vivencias experimentadas durante la práctica de la sesión lo que mas y lo que menos les ha gustado sugerencias y nuevas preguntas que les hayan surgido contrastando el profesor las opiniones de los alumnos con las percepciones que ha recibido por medio de su propia observación.

Dentro aun del dominio afectivo se realiza una valoración afectiva que en este caso es sumativa es decir al final de la unidad didáctica por medio de un cuestionario donde son los mismos alumnos valoran el nivel de motivación y diversión que han experimentado a lo largo de la unidad didáctica lo que va a permitir al profesor conocer el grado de satisfacción experimentado por sus alumnos.

Ejemplo seria el cuestionario elaborado y validado por cuadro 5 para cuantificar el grado de motivación hacia la práctica atlética de los alumnos del V ciclo de educación primaria.

El nuevo enfoque de enseñanza ludotécnico de iniciación a la práctica del atletismo se caracteriza tanto por una evaluación formativa, que aporta información al profesor sobre el aprendizaje de los estudiantes para poder hacer cambios durante la unidad como por una evaluación sumativa al final de la unidad didáctica donde el profesor determina cuanto han aprendido a lo largo de todo el tiempo de enseñanza. A continuación presentamos el cuestionario que ha servido para cuantificar el grado de motivación en la práctica atlética.

CUADRO N° 7
CUESTIONARIO DE DIVERSION DE LA PRACTICA DEL
ATLETISMO

Cuestiones	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Me suelo divertir cuando practico atletismo				
Encuentro interesante hacer atletismo				
Cuando practico atletismo, a menudo me la paso tan bien que me olvido incluso de lo que estoy haciendo				
Me aburro cuando practico atletismo				
Cuando practico atletismo generalmente desde que el juego se acabe pronto				
Disfruto haciendo atletismo				
Parece que el tiempo pasa volando cuando hago atletismo.				

Fuente: Valero(2006)

Todas las preguntas que vienen indicadas en el cuestionario, van encaminadas a conocer el grado de diversión que experimentan los sujetos con la práctica del atletismo, si bien existen dos de ellas que están formuladas en sentido negativo, es decir, los ítems hacen referencia a un

⁽²⁶⁾ VALERO, Alfonso . Evaluación modelo enseñanza Ludotécnico para iniciación atletismo en el contexto Escolar

concepto opuesto al de diversión como es el aburrimiento o el deseo a realizar otra actividad diferente a la del atletismo. En concreto, las cuestiones número 4 y 6 ("Me aburro cuando practico atletismo" y "Cuando practico

Atletismo, generalmente deseo que el juego acabe pronto") indican un sentimiento opuesto de repulsa hacia la práctica del atletismo, mientras que el resto de ítems (los números 1, 2, 3, 5, 7 y 8) están enunciados en sentido positivo, reflejándonos que los niños disfrutaban con las vivencias que les reporta la práctica del atletismo, cuando seleccionan las categorías "bastante" y/o "mucho".

1.5 HIPÓTESIS

1.5.1 HIPÓTESIS DE TRABAJO

El programa ludotécnico MEJORA la velocidad de traslación , en los estudiantes del sexto grado "B" de primaria de la I.E. Charlotte del distrito de yura Arequipa – 2010.

1.5.2 HIPÓTESIS NULA

El programa Ludotécnico NO MEJORA la velocidad de traslación, en los estudiantes del sexto grado "B" de primaria de la I.E. Charlotte del distrito de yura Arequipa – 2010.

1.6 VARIABLES E INDICADORES

Las variables corresponden a una relación causal donde la causa es la variable independiente denominado programa Ludotécnico y el efecto es la variable dependiente que es el mejoramiento de la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to de primaria.

1.6.1. CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE DEPENDIENTE	INDICADORES	SUBINDICADORES	
VELOCIDAD DE TRASLACION	1. ACTIVIDADES ADICIONALES	1.1. POSICION FUNDAMENTAL EN VELOCIDAD	Se desplaza con la mirada al frente con el tronco en línea con la cabeza además ambos con una flexión de 20° hacia adelante.
		1.2.MOVIMIENTO DE BRAZOS	Realiza un movimiento semicircular del brazo de adelante hacia atrás, Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°.
	2. FASE DE APOYO	2.1. APOYO ANTERIOR	El pie busca activamente la superficie de contacto, además se realiza con la zona del metatarso y por delante del cuerpo
	3. FASE DE VUELO	3.1. RECOBRO	La pierna se aproxima rápidamente al muslo mediante una flexión hacia atrás describiendo un ángulo de 110°-130° en relación a la horizontal.
		3.2. ATAQUE	Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80-90°
	4. RELACION OPTIMA ENTRE AMPLITUD Y FRECUENCIA DE ZANCADA EN 30 m.	4.1. TIEMPO	< - 6.30: Muy bueno; 6.31- 6.90: Bueno; 6.91- 7.30: Regular; 7.31- 790: Deficiente

1.6.2. CUADRO DE MANIPULACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

ORGANIZACIÓN DE LAS FASES PRÁCTICAS DEL PROGRAMA DE LUDOTECNICO.

VARIABLE INDEPENDIENTE	FASES	TIEMPO
PROGRAMA DE LUDOTECNICO	ACTIVIDAD DE INTRODUCCIÓN	2 horas
	EJERCICIOS Y JUEGOS ADAPTADOS SIMPLES	12 HORAS
	EJERCICIOS Y JUEGOS ADAPTADOS CON UNA MEDIANA COMPLEJIDAD	12 HORAS
	EJERCICIOS Y JUEGOS ADAPTADOS COMPLEJOS	12 HORAS
	EVALUACIÓN DEL DOMINIO MOTOR, COGNITIVO, AFECTIVO.	8 HORAS

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

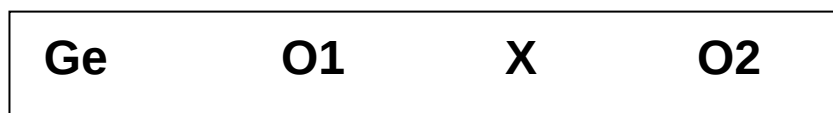
Paradigma: La presente investigación presenta un paradigma cuantitativo porque ha recolectado los datos para probar la hipótesis pero con una base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer valores en la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to grado “B” de educación primaria de la I.E. Charlotte.

Finalidad: Aplicado porque ha puesto en ejecución un Programa Ludotécnico para mejorar la velocidad de traslación en los estudiantes del 6to grado “B” de Educación Primaria de la I.E. Charlotte.

Amplitud: Microeducativo, Porque se ha desarrollado con un pequeño grupo de estudiantes del 6to “B” de Educación Primaria de la Institución Educativa Charlotte.

2.1.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño es experimental completando a un sub-diseño pre-experimental, porque el grupo experimental se le ha administrado un pre-test llamado de los 30 metros para hacer un diagnóstico del desarrollo de su velocidad de traslación luego se le aplicó el programa llamado Ludotécnico y al final se les suministró nuevamente el post-test para conocer la mejora de la velocidad de traslación con el mismo test. Además el diseño se diagrama de la siguiente manera:



Leyenda:

Ge: 16 alumnos 6to grado B de la I.E. Charlotte

O1: test de los 30 metros

X: Programa de Ludotécnico.

O2: test de los 30 metros

2.2. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE VERIFICACIÓN

La técnica adecuada para ver el mejoramiento de la velocidad de traslación es la observación en su modalidad directa y el instrumento correspondiente es la ficha de observación que contiene 5 ítems el cual ha sido validado por 5 profesores del área de Educación Física (juicio de expertos). Y con su respectivo piloteado con alumnos de la I.E. Camineros Obreros del distrito de Ciudad de Dios. Además del test estandarizado y contextualizado que sirve para medir la velocidad de traslación.

2.2.1. CUADRO DE LA TÉCNICA E INSTRUMENTO

TÉCNICA	INSTRUMENTO	UNIDAD DE ESTUDIO
OBSERVACIÓN DIRECTA	Ficha de observación Sigla: FOPMVTIEC-10 Ficha de observación para la velocidad de traslación(cualitativo) en la institución educativa Charlotte – 2010 (CUALITATIVO)	16 estudiantes del 6to grado “B” de Educación Primaria de la I.E. Charlotte del distrito de Yura – Arequipa 2010.
	Test de velocidad Sigla TPVTIEC-10 TEST para la velocidad de traslación(cualitativo) en la institución educativa Charlotte – 2010 (CUANTITATIVO)	16 estudiantes del 6to grado “B” de Educación Primaria de la I.E. Charlotte del distrito de Yura – Arequipa 2010.

2.3. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.3.1. AMBITO GEOGRÁFICO Y TEMPORAL

I.E. 40202 “CHARLOTTE” está ubicado en el kilómetro 13.5 carretera a Yura en la localidad de Ciudad de Dios perteneciente al distrito de Yura, y el tiempo destinado para su desarrollo ha sido durante el año 2010.

2.3.2. GRUPO EXPERIENTAL

Cuadro del grupo experimental

GRADO	UNIDADES DE ANÁLISIS	EDAD
6º	16 estudiantes	11 años

2.4. PROGRAMA EXPERIMENTAL

2.4.1. NOMBRE:

“PROGRAMA LUDOTÉCNICO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD DE TRASLACION”

2.4.2. FUNDAMENTACIÓN:

El análisis de las características de la conducta del niño a nivel cognitivo, afectivo y motor en el quinto y sexto de primaria, se sitúa al juego dirigido como la herramienta ideal para desarrollar los contenidos deportivos en esta etapa. Los deportes individuales que están marcado por una exigencia física y técnica, encuentran en las denominadas “propuestas ludotécnico” para las disciplinas atléticas, un variantes de las formas lúdicas, que destacan por un elevado nivel de compromiso de los niños con las tareas, la inclusión de reglas técnicas en las formas jugadas, un suficiente número de oportunidades para que todos los participantes puedan ponerlas en práctica, y siempre bajo un ambiente de diversión y disfrute entre los practicantes, que contribuyen de algún modo integral a la formación del niño en el colegio.

El juego no es exclusivamente el medio principal de desarrollo de las habilidades de los alumnos, sino que jugar es en sí mismo el principal objetivo de la iniciación. Los enfoques alternativos, están basados sobre una forma estándar de juego deportivo que es modificada poco a poco

para ayudar al estudiante a encauzar importantes conceptos y estrategias de todos los deportes.

Los deportes en los que la exigencia técnica es elevada, como es el caso del atletismo, es aconsejable que el contenido de aprendizaje (las disciplinas atléticas), sea dividido en pequeñas habilidades o fases para favorecer una adquisición progresiva de los patrones motores durante la realización de las tareas. Para ello los profesores necesitan conocer las fases de las que está compuesta la disciplina atlética y así poder dividirla en una secuencia de pasos asequibles a los estudiantes a través de las formas jugadas.

En este sentido elaboran un nuevo enfoque metodológico para la iniciación al atletismo denominado «Ludotécnico», que trata de ser una enseñanza alternativa a la tradicional, destacando como eje central de este enfoque las «propuestas Ludotécnico », es decir, juegos dirigidos procedentes de juegos populares, tradicionales, propios del atletismo e de otros deportes, que han sido modificados en parte al introducirle una regla técnica que hace referencia a alguno de los elementos o de las fases en las que ha sido dividida la disciplina atlética.

Las principales características que reúnen las propuestas Ludotécnicas son un elevado nivel de participación o grado de compromiso de los alumnos en las tareas que se están desarrollando, inclusión de alguna parte del movimiento de la disciplina que se pretende enseñar a través de una regla técnica en la forma jugada (cuña técnica), suficiente número de oportunidades para que la regla técnica sea practicada por todos los participantes, y diversión, las tareas que se realizan han de llevar a los niños a disfrutar con lo que están haciendo.

2.4.3. OBJETIVOS:

- Tener un dominio motor en el aspecto de la velocidad de traslación establecido a lo largo del programa
- Tener un dominio cognoscitivo del aprendizaje motor en el aspecto de la velocidad de traslación establecido a lo largo del programa
- Aplicar juegos con una determinada cuña técnica (disgregación de la técnica completa) los cuales irán adquiriendo para tener una técnica apropiada lo cual logre un óptimo desplazamiento y por lo consecuente una mayor velocidad de traslación determinada por la amplitud de zancada y la frecuencia de zancada.

2.4.4. PROGRAMACION

Se programo en total un total de 23 sesiones las cuales están detalladas en los siguientes cuadros. En las cuales 21 son de proceso y 2 de socialización.

[illegible]

FASES	ACTIVIDAD	CONTENIDO	SESIONES DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y ETILOS	MATERIALES, RECURSOS EDUCATIVOS DIDACTICOS	ESCENARIO	CRONOGRAMA			EVALUACIONES	
							Hora	Día	Mes	Técnica	Instrumento
PRO-CESO	Velocidad de traslación.	Ejercicios y juegos adaptados con una mediana complejidad y una cuña técnica	Posición fundamental ¿Cómo es la posición durante la velocidad de traslación? Movimiento de los brazos ¿Cómo es el movimiento de los brazos en la velocidad de traslación? Apoyo fundamental ¿Cómo se da el apoyo del pie en la velocidad de traslación? Fase de recobro ¿Para qué sirve la fase del recobro en la velocidad de traslación Fase de ataque ¿Para qué sirve la fase del ataque en la velocidad de traslación Repasamos las fases Evaluación: Dominio motor, cognitivo	Método Ludotécnico Descubrimiento guiado Mando directo	Gigantografías con fotoseriaciones de la técnica de la velocidad de movimiento. Platillos Conos Tizas Conos Cronometro Escalera de coordinación Equipo de música Silbato.	Campo deportivo	8:30	Jueves	mayo	observación	Ficha de observación
							Hasta 9:45		junio julio		
		Evaluación del dominio motor, cognitivo.									

FASES	ACTIVIDAD	CONTENIDO	SESIONES DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS Y ETILOS	MATERIALES, RECURSOS EDUCATIVOS DIDACTICOS	ESCENARIO	CRONOGRAMA			EVALUACIONES	
							Hora	Día	Mes	Técnica	Instrumento
PRO-CESO	Velocidad de traslación.	Ejercicios y juegos adaptados complejos	Posición fundamental ¿Cómo es la posición durante la velocidad de traslación? Movimiento de los brazos ¿Cómo es el movimiento de los brazos en la velocidad de traslación? Apoyo fundamental ¿Cómo se da el apoyo del pie en la velocidad de traslación? Fase de recobro ¿Para qué sirve la fase del recobro en la velocidad de traslación Fase de ataque ¿Para qué sirve la fase del ataque en la velocidad de traslación Repasamos las fases Evaluación: Dominio motor, cognitivo.	Método Ludotécnico Descubrimiento guiado Mando directo	Gigantografías con fotoseriaciones de la técnica de la velocidad de movimiento. Platillos Conos Tizas Conos Cronometro Escalera de coordinación Equipo de música Silbato.	Campo deportivo	8:30	Jueves	mayo	observación	Ficha de observación
							Hasta 9:45		junio julio		
		Evaluación del dominio motor, cognitivo.									

FASES	ACTIVIDAD	CONTENIDO	SESIONES DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	ETILOS	MATERIALES, RECURSOS EDUCATIVOS DIDACTICOS	ESCENARIO	CRONOGRAMA			EVALUACIONES	
								Hora	Día	Mes	Técnica	Instrumentos
FINAL	Socialización.	CAMPEONATO DE ATLETISMO	CARRERA DE 30 METROS	Método Ludotécnico _____	Mando directo	Conos Cronometro Silbato.	Campo deportivo acondicionado para una pequeña competencia atlética de 30 metros entre los alumnos.	10 a.m.	Jueves 27	Octubre	observación	Ficha de observación

2.4.5. EVALUACIÓN

La evaluación será permanente, cada una de las veces que se realicen las actividades pertinentes a cada sesión de aprendizaje, todo esto se realizara revisando la viabilidad de nuestras variables; ya que esto debe permitirnos alcanzar los logros planteados en la investigación.

Además se programaran 3 tipos de evaluación una evaluación del aprendizaje motor, del aprendizaje cognoscitivo y una última de aprendizaje afectivo.

La evaluación del dominio motor priorizado en el modelo ludotécnico y por tanto el más importante de los tres en los que se ha dividido el aprendizaje del estudiante. Su valoración se realizara a lo largo (Evaluación formativa) y al final de la unidad didáctica (evaluación sumativa) contemplándose también la posibilidad de una valoración al inicio de la primera sesión de la unidad (evaluación inicial) si el profesor propone resolver un problema motor.

La evaluación del dominio cognitivo, una evaluación más de este dominio en este caso de forma tradicional se producirá al final de la unidad didáctica a través de una prueba escrita

La evaluación del dominio Emocional dentro de este se valorara las interacciones producidas entre los estudiantes tales como la motivación hacia el atletismo la cual se va a controlar con un instrumento validado para este aspecto.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se desarrolla los resultados estadísticos del pre y post test aplicado a los estudiantes de la Institución Educativa 40202 “Charlotte. Después de haber ejecutado el Programa Ludotécnico, haciendo una comparación de los resultados obtenidos antes de aplicar un programa y después de haberlo aplicado.

Este capítulo muestra los resultados en seis cuadros, cada uno con su respectiva descripción e interpretación, seis graficas estadísticas y la comprobación de hipótesis a través de la ganancia modal.

CUADRO N° 01

INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES

SUB INDICADOR: POSICION FUNDAMENTAL EN LA VELOCIDAD

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
					MODA	
Muy bueno	00	00.00	08	50.00		08
Bueno	00	00.00	07	43.75		
Regular	07	43.75	01	06.25		
Deficiente	09	56.25	00	00.00	09	
Σ	16	100.00	16	100.00		

FOPMVTIEC-10

Elaboración: Responsables

DESCRIPCIÓN:

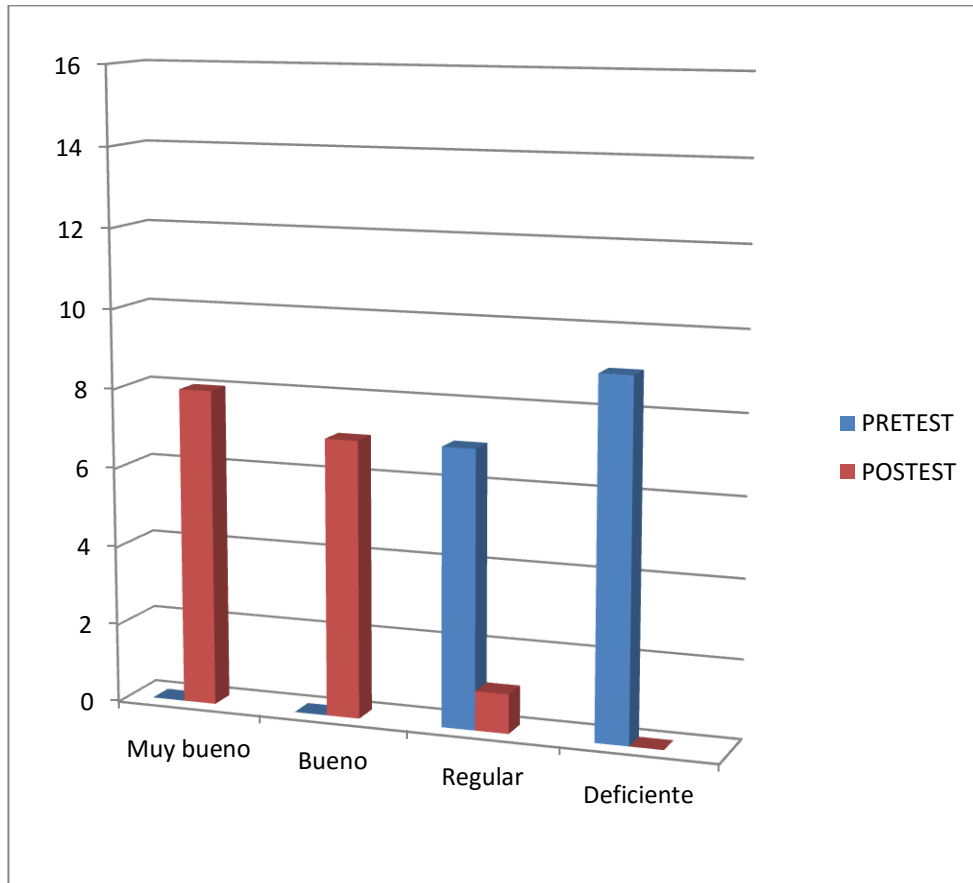
En el cuadro N°1 sobre el Subindicador de la posición fundamental en la velocidad se observa que en pre test ningún alumno se ubica en el nivel muy bueno como bueno; y el 43.75% que son 07 estudiantes se ubican en el nivel de regular; y el 56.25% que son 09 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente. Mientras que en el post test el 50.00% que son 08 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 43.75% que son 07 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 06.25% que es un estudiante que se ubica en el nivel de regular y ninguno se ubica en el nivel de deficiente.

INTERPRETACIÓN:

Según los resultados hay una mejora en la velocidad de los estudiantes ya que la mayoría han adoptado una adecuada posición en el desplazamiento. Debido a que se ha usado una metodología innovadora, juegos dirigidos los cuales han ido en progresión y han sido propuestos en el programa Ludotécnico como también el material didáctico

GRAFICO N° 01

INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES
SUB INDICADOR: POSICION FUNDAMENTAL



FUENTE: CUADRO N°1

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 13 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 10 estudiantes.

CUADRO N° 2

INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES SUB INDICADOR: ACCION DE LOS BRAZOS

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
	MODA					
Muy bueno	00	00.00	02	12.50		
Bueno	00	00.00	11	68.75		11
Regular	00	00.00	03	18.75		
Deficiente	16	100.00	00	00.00	16	
Σ	16	100.00	16	100.00		

FOPMVTIEC-10

Elaboración: Responsables

DESCRIPCIÓN:

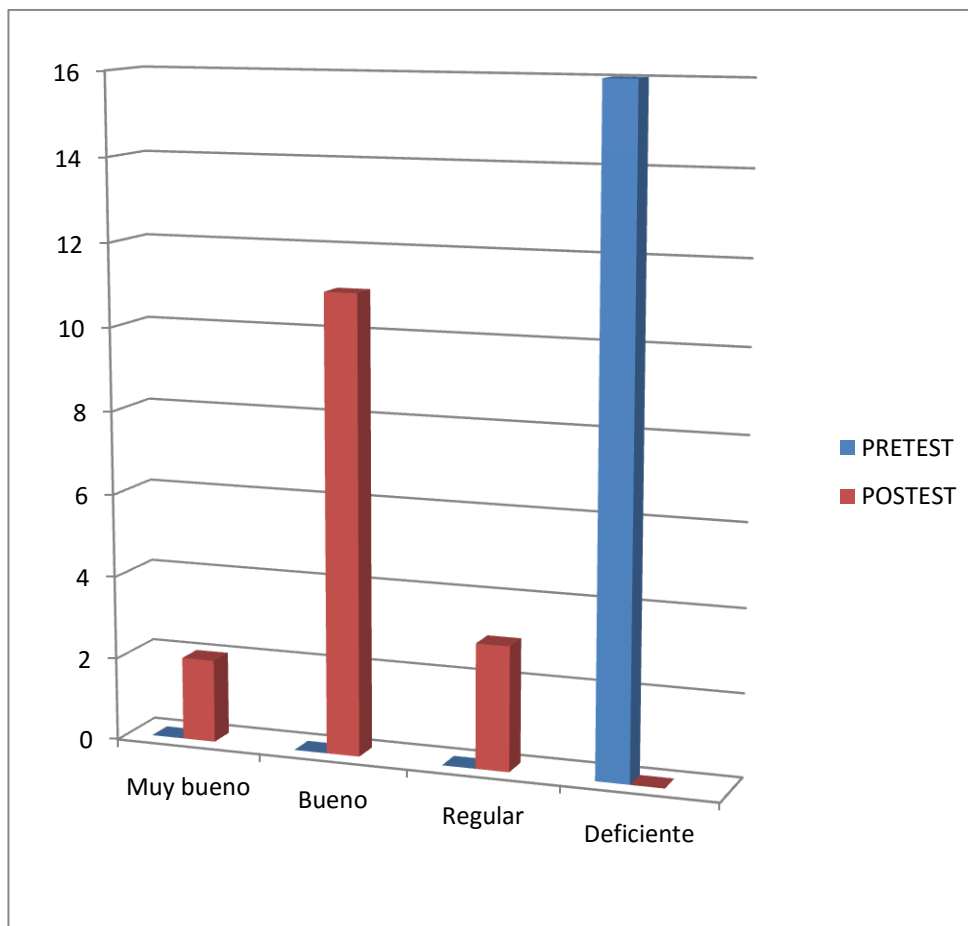
En el cuadro N°2 sobre el Subindicador de acción de los brazos se observa que en pre test ningún estudiante se ubica en el nivel muy bueno, bueno, regular además el 100% que son 16 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente. Mientras que en el post test el 12.50% que son 02 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 68.75% que son 11 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 18.75% que son 03 estudiantes se ubican en el nivel de regular y ninguno se ubica en el nivel de deficiente.

INTERPRETACIÓN:

Según los resultados hay una mejora en la velocidad de traslación de los estudiantes ya que la mayoría realiza un movimiento de brazos con un buen nivel. Debido a que se ha usado una metodología innovadora, juegos dirigidos los cuales han ido en progresión y han sido propuestos en el programa Ludotécnico como también el material didáctico

GRAFICO N° 2

INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES
SUB INDICADOR: ACCION DE LOS BRAZOS



FUENTE: CUADRO N°2

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 16 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 11 estudiantes.

CUADRO N° 3

INDICACOR: FASE DE APOYO SUB INDICADOR: APOYO ANTERIOR

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
	MODA					
Muy bueno	00	00.00	07	43.75		
Bueno	00	00.00	08	50.00		08
Regular	02	12.50	01	06.25		
Deficiente	14	87.50	00	00.00	14	
Σ	16	100.00	16	100.00		

FOPMVTIEC-10

Elaboración: Responsables

DESCRIPCIÓN:

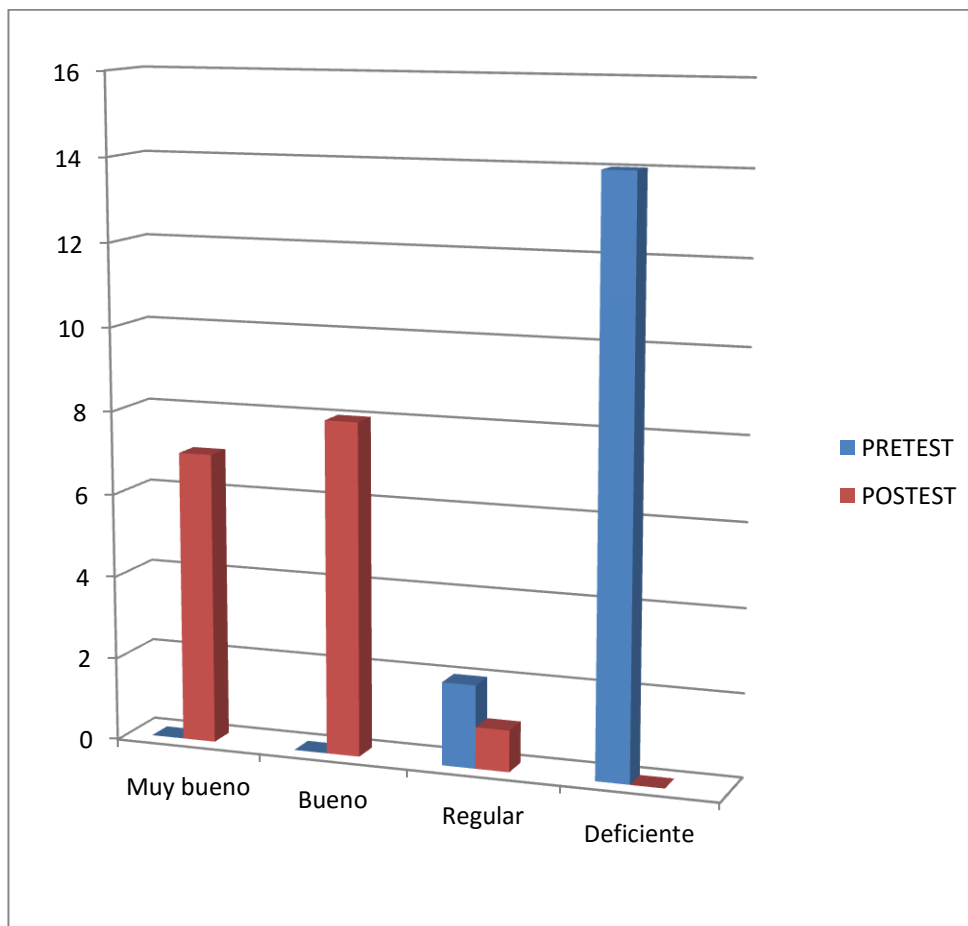
En el cuadro N°3 sobre el Subindicador del apoyo anterior se observa que en pre test ningún estudiante se ubica en el nivel muy bueno como bueno; y el 12.50% que son 02 estudiantes se ubican en el nivel de regular; y el 87.50% que son 14 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente. Mientras que en el post test el 43.75% que son 07 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 50.00% que son 08 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 06.25% que es 01 estudiante se ubica en el nivel de regular y ninguno se ubica en el nivel de deficiente.

INTERPRETACIÓN:

Según los resultados hay una mejora en la velocidad de traslación de los estudiantes ya que la mayoría realiza el apoyo del pie con la superficie con un nivel muy bueno y bueno. Debido a que se ha usado una metodología innovadora, juegos dirigidos los cuales han ido en progresión y han sido propuestos en el programa Ludotécnico como también el material didáctico

GRAFICO N° 3

INDICACOR: FASE DE APOYO SUB INDICADOR: APOYO ANTERIOR



FUENTE: CUADRO N°3

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 14 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 08 estudiantes.

CUADRO N°4

INDICADOR: FASE DE VUELO
SUB INDICADOR: EL RECOBRO DE LA PIERNA DE BALANCEO

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
	MODA					
Muy bueno	00	00.00	05	31.25		
Bueno	00	00.00	09	56.25		09
Regular	06	37.50	02	12.50		
Deficiente	10	62.50	00	00.00	10	
Σ	16	100.00	16	100.00		

FOPMVTIEC-10

Elaboración: Responsables

DESCRIPCIÓN:

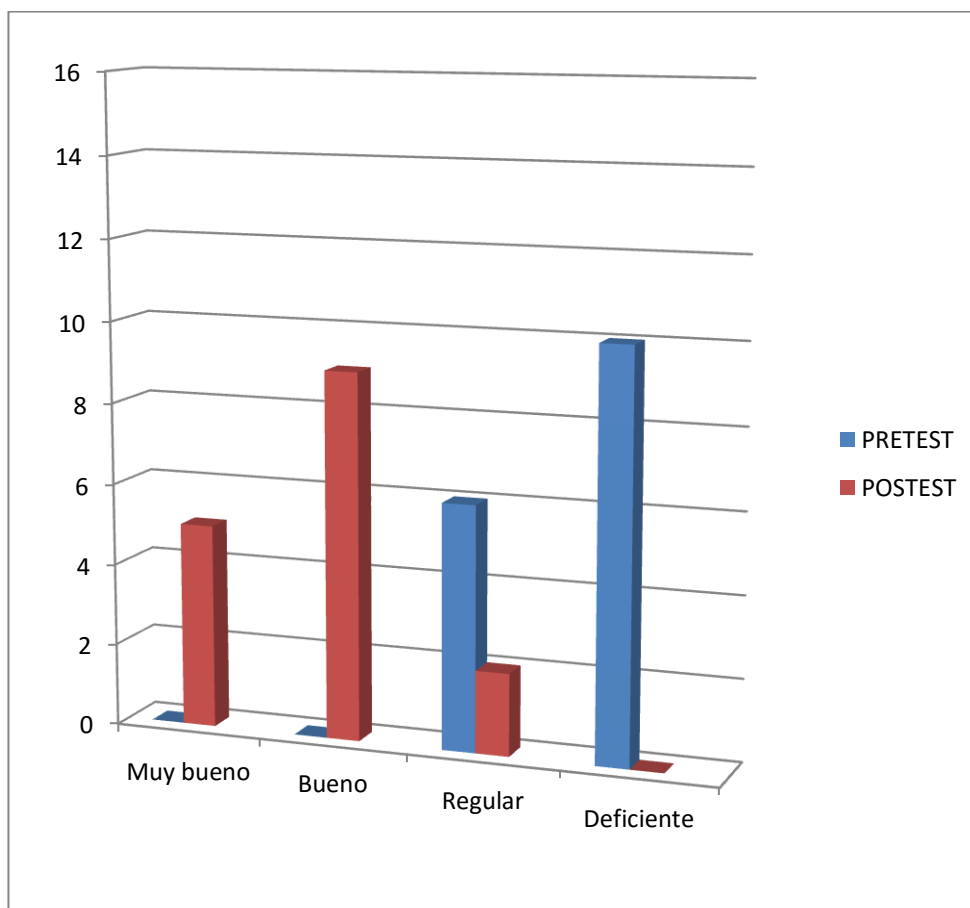
En el cuadro N°4 sobre el Subindicador de el recobro de la pierna de balanceo se observa que en pre test ningún estudiante se ubica en el nivel muy bueno como bueno; y el 37.50% que son 06 estudiantes se ubican en el nivel de regular; y el 62.50% que son 10 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente. Mientras que en el post test el 31.25% que son 05 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 56.25% que son 09 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 12.50% que son 02 estudiante se ubican en el nivel de regular y ninguno se ubica en el nivel de deficiente.

INTERPRETACIÓN:

Según los resultados hay una mejora en la velocidad de traslación de los estudiantes ya que tienen los alumnos un mejor recobro de la pierna de balanceo. Debido a que se ha usado una metodología innovadora, juegos dirigidos los cuales han ido en progresión y han sido propuestos en el programa Ludotécnico como también el material didáctico

GRAFICO N°4

INDICADOR: FASE DE VUELO
SUB INDICADOR: EL RECOBRO DE LA PIERNA DE BALANCEO



FUENTE: CUADRO N°4

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 10 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 09 estudiantes.

CUADRO N°5

INDICACOR: FASE DE VUELO SUB INDICADOR: EL ATAQUE DE LA PIERNA DE BALANCEO

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
	MODA					
Muy bueno	00	00.00	02	12.50		
Bueno	00	00.00	07	43.75		07
Regular	01	06.25	05	31.25		
Deficiente	15	93.75	02	12.50	15	
Σ	16	100.00	16	100.00		

FOPMVTIEC-10

Elaboración: Responsables

DESCRIPCIÓN:

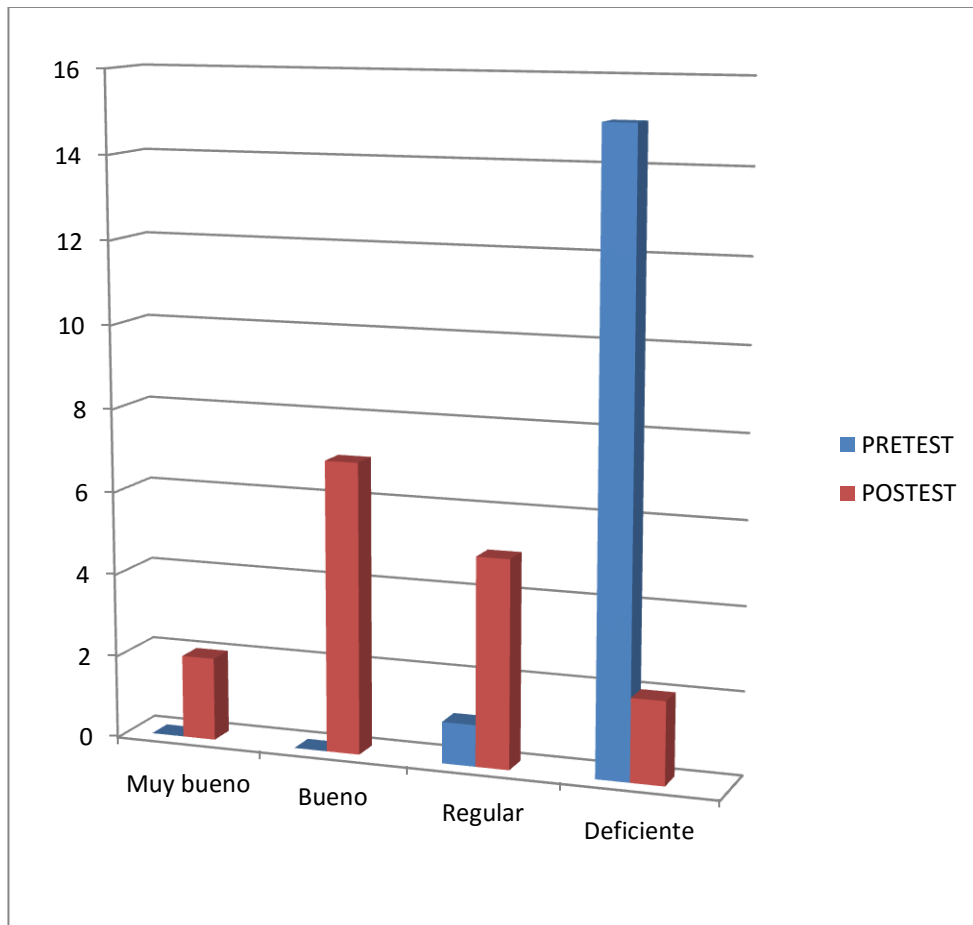
En el cuadro N°5 sobre el Subindicador de el ataque de la pierna de balanceo se observa que en pre test ningún estudiante se ubica en el nivel muy bueno como bueno; y el 06.25% que es 01 estudiante se ubica en el nivel de regular; y el 93.75% que son 15 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente. Mientras que en el post test el 12.50% que son 02 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 43.75% que son 07 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 31.25% que son 05 estudiante se ubican en el nivel de regular y 12.50% que son 02 se ubican en el nivel de deficiente.

INTERPRETACIÓN:

Según los resultados hay una mejora en la velocidad de traslación de los estudiantes ya que tienen los alumnos un mejor ataque de la pierna de balanceo. Debido a que se ha usado una metodología innovadora, juegos dirigidos los cuales han ido en progresión y han sido propuestos en el programa Ludotécnico como también el material didáctico

GRAFICO N°5

INDICADOR: FASE DE VUELO
SUB INDICADOR: EL ATAQUE DE LA PIERNA DE BALANCEO



FUENTE: CUADRO N°5

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 15 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 07 estudiantes.

CUADRO N°6

INDICADOR: RELACION ÓPTIMA ENTRE AMPLITUD Y FRECUENCIA DE ZANCADA EN 30 m.

SUB INDICADOR: TIEMPO

Frecuencia Niveles	PRE TEST		POST TEST		Medidas de Tendencia central	
	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	FRECUENCIA ABSOLUTA (FI)	FRECUENCIA PORCENTUAL (PI)	PRE TEST	POST TEST
	MODA					
< - 6.30	00	00.00	04	25.00		
6.31-6.90	00	00.00	09	56.25		09
6.91-7.30	00	00.00	02	12.50		
7.31- 7.90	16	100.00	01	06.25	16	
Σ	16	100.00	16	100.00		

TPVTIEC-10

Elaboración: Responsables

< - 6.30: Muy bueno; 6.31- 6.90: Bueno; 6.91- 7.30: Regular; 7.31- 7.90: Deficiente

DESCRIPCIÓN:

En el cuadro N°6 sobre el Subindicador del tiempo recorrido en 30m. Se observa que en pre test ningún estudiante se ubica en el nivel muy bueno, bueno, regular y el 100% que son 16 estudiantes se ubican en el nivel de deficiente Mientras que en el post test el 25% que son 04 estudiantes se ubican en el nivel de muy bueno, el 56.25% que son 09 estudiantes se ubican en el nivel de bueno; el 12.50% que son 02 estudiante se ubican en el nivel de regular y 6.25% que es 01 se ubica en el nivel de deficiente.

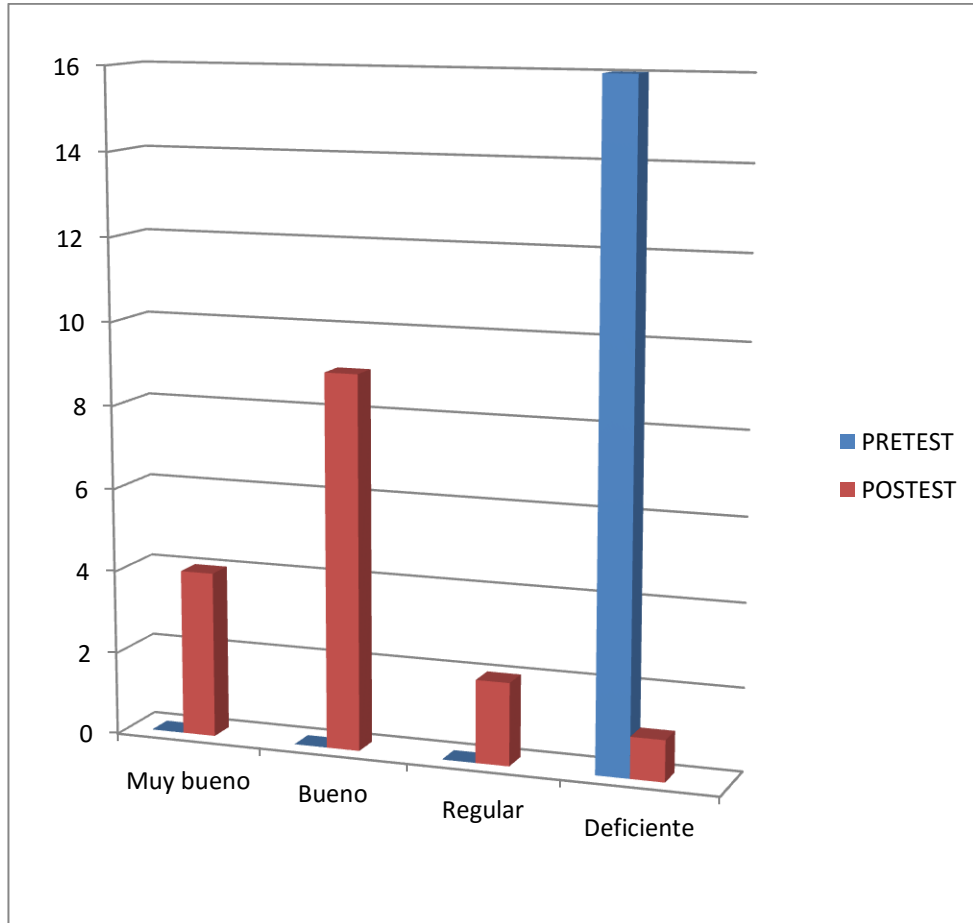
INTERPRETACIÓN:

Según los resultados se aprecian una mejora cuantitativa en cuanto al tiempo recorrido en 30 metros la optima relación entre frecuencia y la amplitud de zancada y por ende un desarrollo de la velocidad de traslación.

GRAFICO N°6

INDICADOR: RELACION ÓPTIMA ENTRE AMPLITUD Y FRECUENCIA DE ZANCADA EN 30 m.

SUB INDICADOR: TIEMPO



FUENTE: CUADRO N°6

DESCRIPCIÓN

De la muestra tomada, según el pre test, podemos observar la mayor frecuencia en el nivel deficiente que representa un total de 16 estudiantes, y en el post test una mayor frecuencia en el nivel bueno que representa un total de 09 estudiantes.

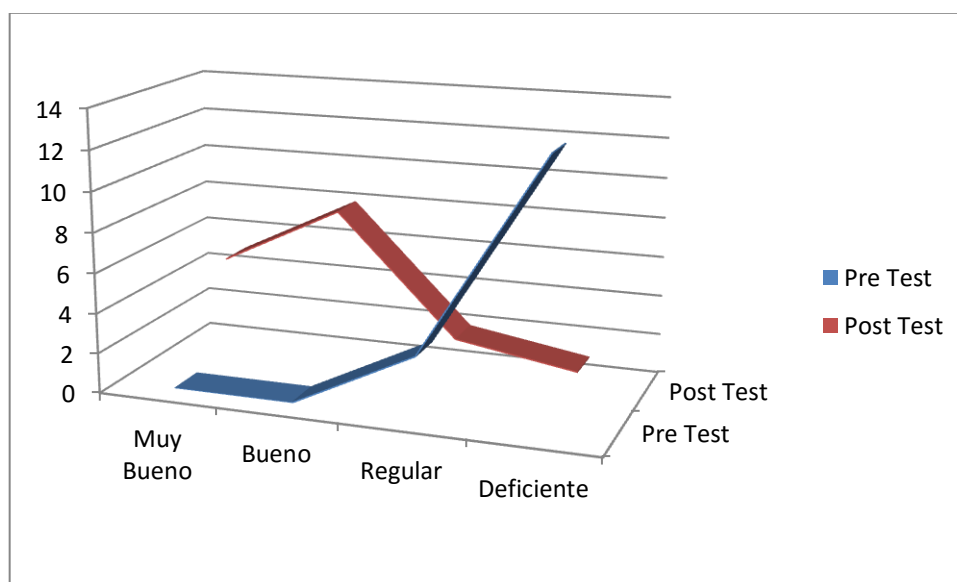
**COMPARACIÓN DE PROMEDIOS FINALES ENTRE
PRE TEST Y POST TEST
DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS**

Instrumento <i>Nivel</i>	Pre Test				Post Test			
	<i>f</i>	%	F	% <i>acumulado</i>	<i>f</i>	%	F	% <i>acumulado</i>
Muy Bueno	0	0	0	0.00	5	31	5	31.00
Bueno	0	0	0	0.00	8	50	13	81.00
Regular	3	19	3	19.00	2	13	15	94.00
Deficiente	13	81	16	100.00	1	6	16	100.00
TOTAL	16	100.00			16	100.00		

Fuente: Escalas de Calificación del Pre Test – Post Test

GRÁFICO

COMPARACIÓN DE PROMEDIOS ENTRE PRE TEST Y POST TEST



Fuente: Escalas de Calificación del Pre Test – Post Test

Como se puede observar en los cuadros comparativos de distribución de frecuencias del Pre Test, el mayor porcentaje se sitúa en nivel Deficiente con 81 %, mientras que de la Post Test se ubica en el nivel BUENO con 50 %.

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Para realizar la comparación de promedios después de la aplicación del programa experimental utilizaremos la prueba de comparación de promedios t de student, para ver si la diferencia de promedios es significativa.

Para realizar la prueba t de student, es necesario plantear primero las hipótesis estadísticas.

ESTABLECIENDO LAS HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS

HIPÓTESIS DE TRABAJO

El programa ludotécnico mejora la velocidad, en los estudiantes del sexto grado “B” de primaria de la I.E. Charlotte del distrito de Yura Arequipa – 2010.

HIPÓTESIS NULA

El programa Ludotécnico no mejora la velocidad, en los estudiantes del sexto grado “B” de primaria de la I.E. Charlotte del distrito de Yura Arequipa – 2010.

CÁLCULOS PARA LA PRUEBA T DE STUDENT

Para encontrar los valores necesarios para validar las hipótesis estadísticas utilizaremos el programa Microsoft Excel, a través del comando Análisis de Datos del Menú Herramientas, con un margen de error del 0,05 %.

Primero determinamos los promedios finales de ambos grupos:

CUADRO NRO 07
PROMEDIOS FINALES

CUADROS	PROMEDIO DEL PRE TEST	PROMEDIO DEL POST TEST
1	1.2	2.8
2	3.0	3.0
3	1.3	2.5
4	1.2	2.8
5	1.3	2.7
6	1.2	2.5

Por tratarse de dos grupos paramétricos, presentamos el informe que nos muestra Microsoft Excel, con la opción “Prueba t para medidas de dos muestras emparejadas”.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
Estadísticos	Promedios del Pre test	Promedios del Post Test
Media	0.255	2.063333333
Varianza	0.05619	0.115946667
Observaciones	6	6
Coeficiente de correlación de Pearson	0.70122563	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	5	
Estadístico t	18.24573355	
P(T<=t) una cola	4.54559E-06	
Valor crítico de t (una cola)	2.015048372	
P(T<=t) dos colas	9.09119E-06	
Valor crítico de t (dos colas)	2.570581835	

Extraemos los valores necesarios para la comparación de valores y determinación de la hipótesis válida:

CUADRO DE DETERMINACIÓN DE HIPÓTESIS VALIDA

<i>Estadísticos</i>	<i>Valor</i>
Estadístico t	18.25
Valor crítico de t (una cola)	2.02

VALIDACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Si el valor absoluto del estadístico t es mayor al valor crítico de t, se determina que la hipótesis de investigación es válida, caso contrario será válida la hipótesis nula.

El valor absoluto del estadístico t es 18.25 y es mayor que el valor crítico de t 2.02; por lo tanto podemos concluir que la hipótesis de investigación es válida:

El programa ludotécnico mejora la velocidad, en los estudiantes del sexto grado “B” de primaria de la I.E. Charlotte del distrito de Yura Arequipa – 2010.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El diagnóstico de acuerdo al desarrollo de la velocidad de traslación muestra que los estudiantes de la Institución Educativa 40202 “Charlotte” luego de que se les aplicó el Pre Test se observa que casi la totalidad de ellas se ubican en la categoría de deficiente que representan un 100% de los alumnos por que se ha notado una mala posición del cuerpo y de la cabeza se desplaza que la mirada al piso, cruza los brazos por delante del cuerpo, arrastra los pies.

SEGUNDA: El programa denominado Ludotécnico ha tenido una duración de seis meses desde el trece de mayo al veintiocho de octubre, además conto con veinticuatro sesiones donde se uso el método Ludotécnico. Además se realizo acorde a las necesidades de los alumnos estando en relación con los indicadores de la velocidad de traslación.

TERCERA: Después de aplicado el programa Ludotécnico, los estudiantes muestran la mejora en la velocidad de traslación, ya que ahora cualitativamente ejecutan los movimientos adecuados la mayoría de estudiantes: Como una adecuada posición inicial, movimiento de brazos, apoyo fundamental recobro de la pierna de balanceo ataque de la pierna de balanceo y cuantitativamente recorren una distancia en menor tiempo posible que antes de haber aplicado el programa se ha notado que el 81.25% de los estudiantes se encuentran en nivel bueno y muy bueno.

SUGERENCIAS

PRIMERA : El diagnóstico que se realiza a los estudiantes debe ejecutarse con eficiencia ya que este va a ser el punto de partida para atacar el problema motor, además debemos de determinar en que estadio se encuentra su desarrollo motor para corroborar los aspectos que se deban o no mejorar según su edad.

SEGUNDA: Los medios o recursos utilizados son diversos además un poco difíciles de conseguir por lo que sugerimos que estos sean elaborados por los profesores para economizar además que haya tanto material como alumnos haya para que no haya problemas en el tiempo.

TERCERA : Se recomienda que el trabajo realizado con los estudiantes respecto al programa Ludotécnico también sirva para la mejora de los saltos y los lanzamientos, pues los resultados son óptimos.

BIBLIOGRAFIA

1. CAMILO MURILLO, Joham. (2008) *Potenciar la habilidad de correr* Vol I (3-9).
2. CABALLOL CABRIALES, José Luís(www.EFdeportes.com)10/05/2010 Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de educación física. (2009) Cuba
3. CURIEL CAMPOS, Alonso (2002) *Iniciación al atletismo en primaria* Editorial Paidotribo, España, Pág. 48-50
4. D.C.N. de la EBR 2009 Ministerio de educación.
5. DELGADO PEREZ Martín(2003). *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.Paidotribo, España Pag. 5-12
6. DIETRISH Marlin , KLAUS Carl ,KLAUS Lehnertz(2001) *Manual De Entrenamiento Deportivo (Entrenamiento De La Velocidad)* Editorial Paidotribo, Pag 173-201.
7. FERRO SÁNCHEZ, Amelia (2001) *Carrea de velocidad, Metodología del análisis biomecánico* España.Pag. 173-201
8. GALERA D. Antonio. (2001)*Manual de la didáctica de la educación Física*. Paidos Argentina Pag. 69-72
9. HARALD ,Wolfabg (2000) *correr , saltar y lanzar La guía IAAF para la enseñanza del atletismo*. Editorial Ciscato. Pag. 15-19
- 10.HERNÁNDEZ SAMPIERI Roberto(2006) *Metodología de la investigación* Pag.3-505
- 11.JOAN RUIS SANT (2005) *Metodologías Y Técnica Del Atletismo* Editorial Paidotribo Barcelona. Pag.18-33,36
- 12.KLAUS,Carl (2001) *Manual metodología de entrenamiento deportivo* España. 17-25
13. MARION, Trew. (2006) *Fundamentos del movimiento humano* MASON España, 50-53

14. MENDEZ, Alvaro (2005) técnicas de la enseñanza en la iniciación del baloncesto. Inde España 68-73
15. MIRELLA RICARDO (2001) Las Nuevas metodologías del Entrenamiento de la fuerza, la resistencia la velocidad y la flexibilidad. Paidós 179-195
16. MOLANO HIGUERO, (Javier www.fuerzaycontrol.com/programas/entrenamiento-deportivo/ejercicios-aprendizaje/aprendizaje-de-la-tecnica-de-carrera-el-skipping-i/) (2007) La técnica de carrera: Equilibrio entre amplitud y frecuencia de zancada)15/10/2010.
17. SÁNCHEZBAÑUELOS, Fernando (2007) Evaluación de las habilidades motrices básicas. Pag. 13-30
18. VALERO, A. y Conde, J.L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos (el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Aljibe: Málaga.(4-26)
19. VALERO, A. (2004b). El enfoque ludotécnico como alternativa a la enseñanza tradicional del atletismo en la Educación Primaria. Aula de encuentro, 8, 118-131. c
20. VALERO, A. (2005a). Análisis de los cambios producidos en la metodología de la iniciación deportiva. Apunts: Educación Física y Deportes, 79, 59-67.
21. VALERO, A. (2005b). El salto de altura en la educación primaria: una propuesta Ludotécnicas de unidad didáctica. Aula de encuentro, 9, 43-60.
22. VALERO, A. (2006b). Las propuestas ludotécnicas: una herramienta metodológica útil para la iniciación deportiva al atletismo en Primaria. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 10, 42-49.
23. VALERO, A. (2006c). La evaluación en el modelo de enseñanza ludotécnico para la iniciación a la práctica del atletismo dentro del contexto escolar. Cultura, Ciencia y Deporte, 5, 89-94.

24. VALERO, A. (2006a). El lanzamiento de peso en la educación primaria: una propuesta ludotécnica de unidad didáctica. Revista Digital Ef deportes, 102, 1-16.
25. VRECO Hayde, CASTRO Cecilia, CAÑEQUE hilda (2008) EL Juego: La educación desde los primeros años. 10-40

ANEXOS

- **Consolidado del pre test y pos test**
- **Resolución directoral**
- **Constancia de aplicación**
- **Sesiones ludotecnicas.**
- **Reglas para la calificación de cada indicador
en la ejecución de movimientos.**

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3

ANEXO 4

ANEXO 5

CONSOLIDADO DEL PRE Y POST TEST DE LA VELOCIDAD DE TRASLACION (CUANTITATIVO)

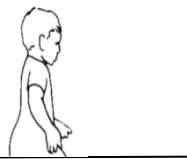
PRE TEST VELOCIDAD	POST TEST VELOCIDAD
08"00	07"05
07"65	06"73
07"99	06"88
08"01	06"71
07"94	06"78
07"95	07"28
07"49	06"75
07"39	06"88
07"31	06"15
08"01	06"60
07"34	06"48
07"77	06"12
08"12	07"89
07"42	06"09
07"96	06"28
07"42	06"37

ANEXO 2

REGLAS PARA LA ASIGNACION DE LA CALIFICACION EN CADA INDICADOR Y QUE SE OBSERVA QUE NO SE DETECTAN IMPRESIONES DE EJECUCION DEL MOVIMIENTO

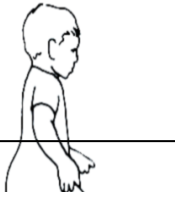
INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES

SUB INDICADOR: POSICION FUNDAMENTAL

Observación que no se detectan imprecisiones de ejecución de movimiento	Se detectan imprecisiones de ejecución de cada movimiento		
MUY BUENO (A)	BUENO(B)	REGULAR (C)	DEFICIENTE (D)
Se desplaza con la mirada al frente con el tronco en línea con la cabeza además con una flexión del tronco de 20° hacia adelante.	Se desplaza con la mirada al frente con el tronco en línea con la cabeza.	Se desplaza con la mirada al frente pero el tronco no se encuentra en línea con la cabeza.	No fija la mirada al frente , el tronco no se encuentra en línea con la cabeza.
			

INDICADOR: ACTIVIDADES ADICIONALES

SUB INDICADOR: ACCION DE LOS BRAZOS

Observación que no se detectan imprecisiones de ejecución de movimiento	Se detectan imprecisiones de ejecución de cada movimiento		
MUY BUENO (A)	BUENO(B)	REGULAR (C)	DEFICIENTE (D)
Realiza un movimiento semicircular del brazo de adelante hacia atrás. Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°	Realiza un movimiento semicircular del brazo de adelante hacia atrás. Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 110-130°	Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 150-160°, cruza los brazos por delante del cuerpo	Cruza los brazos por delante del cuerpo
			

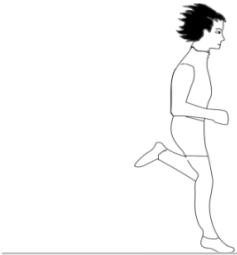
INDICADOR: FASE DE APOYO

SUB INDICADOR: APOYO ANTERIOR

Observación que no se detectan imprecisiones de ejecución de movimiento	Se detectan imprecisiones de ejecución de cada movimiento		
MUY BUENO (A)	BUENO(B)	REGULAR (C)	DEFICIENTE (D)
El pie busca activamente la superficie de contacto, además se realiza con la zona del metatarso además se realiza por delante del cuerpo.	El pie busca la superficie de contacto, con la zona del metatarso además se realiza por delante del cuerpo.	El pie busca la superficie de contacto con toda la planta del pie además se realiza por delante del cuerpo.	El pie ejecuta el contacto con superficie con la zona del talón del pie además se realiza debajo del cuerpo.
			

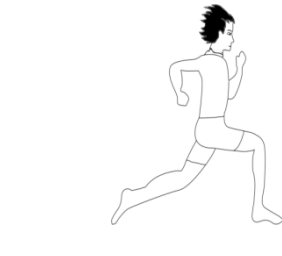
INDICADOR: FASE DE VUELO

SUB INDICADOR: EL RECOBRO DE LA PIERNA DE BALANCEO

Observación que no se detectan imprecisiones de ejecución de movimiento	Se detectan imprecisiones de ejecución de cada movimiento		
MUY BUENO (A)	BUENO(B)	REGULAR (C)	DEFICIENTE (D)
La pierna se aproxima rápidamente al muslo mediante una flexión hacia atrás describiendo un ángulo 110°-130° en relación a la horizontal.	La pierna se aproxima rápidamente al muslo mediante una flexión hacia atrás describiendo un ángulo 100-110°.	La pierna se aproxima al muslo mediante una flexión. hacia atrás de la pierna describiendo un ángulo de 90°	La pierna se aproxima rápidamente al muslo mediante una flexión. Hacia atrás de la pierna hacia atrás describiendo un ángulo menor a 90°
			

INDICADOR: FASE DE VUELO

SUB INDICADOR: EL ATAQUE DE LA PIERNA DE BALANCEO

Observación que no se detectan imprecisiones de ejecución de movimiento	Se detectan imprecisiones de ejecución de cada movimiento		
MUY BUENO (A)	BUENO(B)	REGULAR (C)	DEFICIENTE (D)
Eleva el muslo (sin que nunca se sobrepase la horizontal) con un ángulo de flexión de 80-90º	Eleva el muslo (sin que nunca se sobrepase la horizontal) con un ángulo de flexión de 60-80º	Eleva el muslo (sin que nunca se sobrepase la horizontal) con un ángulo de flexión de 40-60º	Poca o nula elevación de la pierna de ataque.
			

ANEXO 3

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO 1ERA SESIÓN: POSICIÓN FUNDAMENTAL
MATERIALES: Conos, platillo cucharas, limones pelotas Silbato, visera, s Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
Sondeo de conocimiento de la prueba atlética ¿Quien ha practicado atletismo, y conoce alguna prueba atlética? ¿Conoces algún velocista famoso? PREGUNTA DESAFIO: ¿Como es la posición fundamental en la carrera?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(RADIO CD) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo, al ritmo de la música los alumnos se desplazan libremente, al silbato desplazamiento con la mira hacia arriba, la mirada abajo, hacia el costado derecho, izquierdo. fase o cuña técnica: mirada al frente 2) SI SE TE CAE PIERDES P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una pelota y un plato en la cabeza rápidamente y quien llegue primero al otro lado será el ganador. fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco. 3) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. Fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco. 4)P.I.: De Pie,, Saldrán las primeras en parejas de espaldas amarrados de pies y manos, siempre con mirada hacia adelante fase o cuña técnica: mirada al frente, tronco línea con la cabeza 5)PICO DE PATOS P.I.: De Pie, saldrán los primeros de cada columna a la orden del silbato con una visera de cartón la cual será colocada a la altura de la boca y al revés donde los alumnos se desplazarán a velocidad por donde los conos el que llegue primero será el ganador. fase o cuña técnica:
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
6)CARRERA DE SACOS P.I.: De Pie, se les dará un saco para que se introduzcan en el a la orden del silbato saldrán a velocidad siempre mirando hacia adelante. fase o cuña técnica: Mirada al frente, flexión del tronco hacia adelante, cabeza en línea con el tronco.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco20° hacia adelante. Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO

2ERA SESIÓN: MOVIMIENTO DE BRAZOS

MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa ligas, y pasadores.

1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)

PREGUNTA DESAFIO:

- ¿Cómo se ejecuta el movimiento de brazos?
- ¿Para qué nos sirve un correcto movimiento de brazos?

2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)

1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD)

P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizamos movimiento de brazos hacia adelante, Luego al ritmo de trans nos desplazamos como los robots y al final a l ritmo de marcha de banderas los alumnos se desplazan marchando.

fase o cuña técnica:

2) CARRERA DE SENTADOS(Caja con amarres)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle mas fácil el desplazamiento hasta llegas a la meta.

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

3) LA TOALLA (UNA TOALLA 60cm. De largo)

P.I.: De pie los alumnos correrán a velocidad pero moviendo la toalla adelante hacia atrás

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

4) El GLOBO(globos con pitas) P.I.: De pie el compañero se ubicara adelante de uno sosteniendo el globo el otro primero solo con una brazo durante 30" golpeará con su mano el globo pero su codo estará flexionad en Angulo recto y deberá de llevarlo de adelante hacia atrás como si estuviera corriendo.

Variante: con la otra mano con ambas manos alternadamente.

fase o cuña técnica:

5) LOS PISTOLEROS (la imaginación)

P.I.: De pie los alumnos simularan que en ambas manos tienes pistolas y dispararan a cada rato pero realizando el movimiento adecuado de brazos de adelante hacia atrás.

fase o cuña técnica:

6) CARRERA DEMENTE (Caja con amarres para pie)

P.I.: De pie pies juntos amarrados a la superficie de cartón los alumnos se desplazaran un pequeña trama pero tendrán que mover los brazos rápidamente para desplazarse.

fase o cuña técnica: discriminación perceptiva segmentaria

7) EL ESCUDO (pelota)

P.I.: De pie con la pareja al frente consiste en que la pareja tiene una pelota la cual deberá de lanzarla y tratar de que choque en la cabeza pero el otro lo impedirá realizando movimientos circulares de brazos siempre a un mismo ritmo impidiendo que choque la pelota en su cabeza

fase o cuña técnica:

8) El MAS RESISTENTE (Liga de brazos)

P.I.: De pie sujetando la liga de brazos realizar el movimiento de brazos correcto pero a velocidad pero la liga hace resistencia por lo que mediremos cuanto es capaz de resistir y ver quién es el más resistente.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

fase o cuña técnica:

9) CATAPULTA DE PLATILLOS (platillos de tecknopor)

P.I.: De pie en parejas uno de los alumnos sostendrá dos platillos y realizará el movimiento de brazos rápidamente y quien consiga la velocidad mayor el otro compañero le ordenará soltar el platillo para que el platillo logre una mayor distancia.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción perceptiva del brazo.

10) EL PREMIO ESTA ADELANTE(LIGA DE BRAZOS)

P.I.: De pie sosteniendo la liga de brazos realizando el movimiento de brazos rápidamente irá avanzando hasta donde se encuentra el premio pero tendrá que mantener el movimiento sin que este varíe sino regresará a su sitio de nuevo.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

11) CARRERA DE ROBOTS(codos medianos de agua)

P.I.: De pie, Se colocarán en ambos brazos correrán hasta el otro lado se sacarán los tubos y regresarán rápidamente pero sin los tubos de agua.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

12) SIGAN AL LIDER (codos medianos de agua)

P.I.: De pie se habrá uno adelante que indicará los diferentes movimientos que tendrán que realizar los demás como el salto del indio, con un brazo, con el otro brazo.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

13) CARRETILLA

P.I.: Cubito ventral, en parejas el otro compañero lo sostendrá de los tobillos, y lo ayudará mientras el otro usando solo sus manos logrará avanzar hacia el otro lado.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

14) NATACION(LIGA LARGA)

P.I.: De pie Los alumnos estarán sujetos por sogas las cuales están sujetas por sus compañeros que observarán que mientras más rápido y sostenido sea el movimiento estos irán soltando la soga de modo que avancen hasta la línea.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

15) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una soga para que vaya más rápido.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

16) EL ESPEJO(CARTONES LARGOS PARA PAREJAS)

P.I.: Ambos estarán con los pies en las superficies de cartón con los pies amarrados colocarán uno al frente del otro realizarán movimiento alterno de brazos rápidamente como si estuvieran imitando uno al otro El primero que pare pierde.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

6)P.I.: De Pie, en columnas a la orden del silbato saldrán los primeros de cada columna a velocidad

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°

Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTÉCNICO 3ERA SESIÓN: FASE DE APOYO
MATERIALES: MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa mini vallas
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿Cuál es el apoyo correcto al desplazarse a velocidad? Y ¿Porque?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: Percepción de diversos apoyos durante el desplazamiento 2) LINGO P.I.: De Pie, el primer alumno se colocara de cubito ventral a la altura del primer cono, el segundo saltara encima de su compañero con su pierna flexionada hacia atrás luego se echará de igual manera por el siguiente cono así saldrá el siguiente y el siguiente hasta que todos queden echados en el piso de cubito ventral. fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior 3) EL AVIONCITO (tiza dibujo avión enumerado y una piedrita chica). P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno a velocidad siempre apoyando el peso con la zona del metatarso, lanzara la piedra hacia donde se le indique, el número y saltaran pies juntos por los números sin pisar donde estaba la piedra. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo podal. 4) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de cartón amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo en el desplazamiento. 5) REY MONO (codos de agua) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizaran diversos saltos liderados por el rey mono el cual será quien diga los diversos movimientos. fase o cuña técnica: Discriminación de los diversos apoyos durante el desplazamiento. 6) LOS COLORES (Radio, CD) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música irán desplazándose con diversos apoyos de la siguiente manera cuando el profesor: Amarillo: se desplazan apoyado con talones Azul: se desplazan apoyado con toda la planta del pie Verde: Apoyándose con la zona del metatarso del pie. fase o cuña técnica: Discriminación de diversos apoyos en el desplazamiento 7) CARRERA DE COJOS (sogas) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá una soga al silbato se desplazara con un pierna pero siempre apoyando con la zona del metatarso hasta llegar al otro lado para que salga su siguiente compañero. fase o cuña técnica: Desarrollo de el apoyo con la zona del metatarso 8) CRUZANDO EL RIO (aros de jebe) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá que ir alternadamente a velocidad saltando de puntas entre los aros fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo con la zona del metatarso

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
9) RESCATANDO VIDAS (bolas de trapo) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas al silbato los primeros de cada columna correrán hacia el otro lado y traerán una bola habrán varias al otro lado gana el que traiga el mayor numero de bolas del otro lado fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior con la zona del metatarso.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Realiza el apoya con la zona del metatarso y por delante del cuerpo Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 4TA SESION : FASE DE RECROBRO
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira 2010 cartones , Radio ligas .
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En qué consiste la fase de recobro? ¿Porque es importante mejorar la fase de recobro?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. Fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y el otro flexo-extendiéndola cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro.
3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se desplazaran flexionando una pierna y así impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro.
4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atrás tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa para el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
5) SALTA SOGA (Sogas) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, flexionando hacia atrás es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo flexionando una pierna y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y flexionando alternadamente las piernas hacia atrás. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
8) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de piernas hacia atrás quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado en los glúteos y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

La pierna de recobro lo flexiona formando un ángulo de 110° a 130° en relaciona a la Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 5TA SESION: FASE DE ATAQUE
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En que consiste la fase de ataque? ¿Porque es importante mejorar la fase de ataque?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio,CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica:
2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y así impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atrás tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
5) SALTA SOGA (codos de agua) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera alternadamente . Quien

llegue más lejos será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

8) EL ROBA PAÑUELOS (conos)

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado la cadera y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80° a 90°.
Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 6TA SESION: REPASANDO LAS FASES
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿Cuáles son las características o fases de la velocidad aprendidas anteriormente?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. fase o cuña técnica: posición inicial
2) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA) P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una sogas para que vaya más rápido. fase o cuña técnica: Movimiento de brazos
3) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de cartón amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: apoyo anterior
4) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado. fase o cuña técnica: fase de recobro
5) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: fase de ataque
6) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y la otra flexionando hacia atrás alternadamente. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Fase de ataque y recobro
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
7) Bastón de la viveza(bastón) De pie En parejas ambos sostenidos de un bastón de 2 metros cada uno por un extremo al soltar el bastón el segundo perseguirá al primero a velocidad si lo atrapa gana el segundo sino pierde, fase o cuña técnica: posición inicial, mov. brazos fase ataque y apoyo
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco 20° hacia adelante. .Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO
7MA SESION: EVALUACIÓN

MATERIALES: prueba escrita, cronómetros lista de alumnos

Evaluación escrita (dominio Motor) Realizaran la prueba de 30 metros en tríos,

Evaluación escrita (dominio cognitivo) En la clase a los alumnos les dará 15 minutos para que respondan el cuestionario acerca de la técnica de la velocidad.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 8VA SESION: POSICION FUNDAMENTAL
MATERIALES: Conos, platillo cucharas, limones pelotas Silbato, visera, s Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
Sondeo de conocimiento de la prueba atlética ¿Quien ha practicado atletismo, y conoce alguna prueba atlética? ¿Conoces algún velocista famoso? PREGUNTA DESAFIO: ¿Como es la posición fundamental en la carrera?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(RADIO CD) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo, al ritmo de la música los alumnos se desplazan libremente, al silbato desplazamiento con la mira hacia arriba, la mirada abajo, hacia el costado derecho, izquierdo. fase o cuña técnica: mirada al frente 2) SI SE TE CAE PIERDES P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una pelota y un plato en la cabeza rápidamente y quien llegue primero al otro lado será el ganador. fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco. 3) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. Fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco. 4)P.I.: De Pie,, Saldrán las primeras en parejas de espaldas amarrados de pies y manos, siempre con mirada hacia adelante fase o cuña técnica: mirada al frente, tronco línea con la cabeza 5)PICO DE PATOS P.I.: De Pie, saldrán los primeros de cada columna a la orden del silbato con una visera de cartón la cual será colocada a la altura de la boca y al revés donde los alumnos se desplazaran a velocidad por donde los conos el que llegue primero será el ganador. fase o cuña técnica:
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
6)CARRERA DE SACOS P.I.: De Pie, se les dará un saco para que se introduzcan en el a la orden del silbato saldrán a velocidad siempre mirando hacia adelante. fase o cuña técnica: Mirada al frente, flexión del tronco hacia adelante, cabeza en línea con el tronco.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco20° hacia adelante. Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO

9NA SESION: MOVIMIENTO DE BRAZOS

MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa ligas, y pasadores.

1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)

PREGUNTA DESAFIO:

- ¿Cómo se ejecuta el movimiento de brazos?
- ¿Para qué nos sirve un correcto movimiento de brazos ?

2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)

1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD)

P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizamos movimiento de brazos hacia adelante, Luego al ritmo de tras nos desplazamos como los robots y al final a l ritmo de marcha de banderas los alumnos se desplazan marchando.

fase o cuña técnica:

2) CARRERA DE SENTADOS(Caja con amarres)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle mas fácil el desplazamiento hasta llegas a la meta.

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

3) LA TOALLA (UNA TOALLA 60cm. De largo)

P.I.: De pie los alumnos correrán a velocidad pero moviendo la toalla adelante hacia atrás

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

4) El GLOBO (globos con pitas) P.I.: De pie el compañero se ubicara adelante de uno sosteniendo el globo el otro primero solo con una brazo durante 30" golpeará con su mano el globo pero su codo estará flexionad en Angulo recto y deberá de llevarlo de adelante hacia atrás como si estuviera corriendo.

Variante: con la otra mano con ambas manos alternadamente.

fase o cuña técnica:

5) LOS PISTOLEROS (la imaginación)

P.I.: De pie los alumnos simularan que en ambas manos tienes pistolas y dispararan a cada rato pero realizando el movimiento adecuado de brazos de adelante hacia atrás.

fase o cuña técnica:

6) CARRERA DEMENTE (Caja con amarres para pie)

P.I.: De pie pies juntos amarrados a la superficie de cartón los alumnos se desplazaran un pequeña trama pero tendrán que mover los brazos rápidamente para desplazarse.

fase o cuña técnica: discriminación perceptiva segmentaria

7) EL ESCUDO (pelota)

P.I.: De pie con la pareja al frente consiste en que la pareja tiene una pelota la cual deberá de lanzarla y tratar de que choque en la cabeza pero el otro lo impedirá realizando movimientos circulares de brazos siempre a un mismo ritmo impidiendo que choque la pelota en su cabeza

fase o cuña técnica:

8) El MAS RESISTENTE (Liga de brazos)

P.I.: De pie sujetando la liga de brazos realizar el movimiento de brazos correcto pero a velocidad pero la liga hace resistencia por lo que mediremos cuanto es capaz de resistir y ver quién es el más resistente.

Fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

fase o cuña técnica:

9) CATAPULTA DE PLATILLOS (platillos de tecknopor)

P.I.: De pie en parejas uno de los alumnos sostendrá dos platillos y realizara el movimiento de brazos rápidamente y quien consiga la velocidad mayor el otro compañero le ordenara soltar el platillo para que el platillo logre una mayor distancia.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción perceptiva del brazo.

10) EL PREMIO ESTA ADELANTE(LIGA DE BRAZOS)

P.I.: De pie sosteniendo la liga de brazos realizando el movimiento de brazos rápidamente ira avanzando hasta donde se encuentra el premio pero tendrá que mantener el movimiento sin que este varié sino regresara a su sitio de nuevo.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

11) CARRERA DE ROBOTS(codos medianos de agua)

P.I.: De pie, Se colocaran en ambos brazos correrán hasta el otro lado se sacaran los tubos y regresaran rápidamente pero sin los tubos de agua.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

12) SIGAN AL LIDER (codos medianos de agua)

P.I.: De pie se habrá uno adelante que indicara los diferente movimientos que tendrán que realizar los demás como el salto del indio, con un brazo, con el otro brazo.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

13) CARRETILLA

P.I.: Cubito ventral, en parejas el otro compañero lo sostendrá de los tobillos, y lo ayudara mientras el otro usando solo sus manos lograra avanzar hacia el otro lado.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

14) NATACION(LIGA LARGA)

P.I.: De pie Los alumnos estarán sujetos por sogas las cuales están sujetas por sus compañeros que observaran que mientras más rápido y sostenido sea el movimiento estos irán soltando la soga de modo que avancen hasta la línea.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

15) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una soga para que vaya más rápido.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

16) EL ESPEJO(CARTONES LARGOS PARA PAREJAS)

P.I.: Ambos estarán con los pies en las superficies de cartón con los pies amarrados colocaran uno al frente del otro realizaran movimiento alterno de brazos rápidamente como si estuvieran imitando uno al otro El primero que pare pierde.
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

17) CARRERA DEMENTE CON TOALLA (Caja con amarres para pie, SOGA Y TOALLA)

P.I.: Sentado en el cartón el alumno se colocara la toalla de tal modo que pueda realizar un correcto movimiento de brazos, mientras que el compañero lo jala despacio hasta que llegue al otro lado
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

6)P.I.: De Pie, en columnas a la orden del silbato saldrán los primeros de cada columna a velocidad
fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°

Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 10MA SESION: FASE DE APOYO
MATERIALES: MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa mini vallas
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO:
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: Percepción de diversos apoyos durante el desplazamiento 2) LINGO P.I.: De Pie, el primer alumno se colocara de cubito ventral a la altura del primer cono, el segundo saltara encima de su compañero con su pierna flexionada hacia atrás luego se echará de igual manera por el siguiente cono así saldrá el siguiente y el siguiente hasta que todos queden echados en el piso de cubito ventral. fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior 3) EL AVIONCITO (tiza dibujo avión enumerado y una piedrita chica). P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno a velocidad siempre apoyando el peso con la zona del metatarso, lanzara la piedra hacia donde se le indique, el número y saltaran pies juntos por los números sin pisar donde estaba la piedra. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo podal. 4) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de cartón amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo en el desplazamiento. 5) REY MONO (codos de agua) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizaran diversos saltos liderados por el rey mono el cual será quien diga los diversos movimientos. fase o cuña técnica: Discriminación de los diversos apoyos durante el desplazamiento. 6) LOS COLORES (Radio, CD) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la musica iran desplazandose con diversos apoyos de la siguiente manera cuando el profesor: Amarillo: se desplazan apoyado con talones Azul: se desplazan apoyado con toda la planta del pie Verde: Apoyándose con la zona del metatarso del pie. fase o cuña técnica: Discriminación de diversos apoyos en el desplazamiento 7) CARRERA DE COJOS (sogas) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá una soga al silbato se desplazara con un pierna pero siempre apoyando con la zona del metatarso hasta llegar al otro lado para que salga su siguiente compañero. fase o cuña técnica: Desarrollo de el apoyo con la zona del metatarso 8) CRUZANDO EL RIO (aros de jebe) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá que ir alternadamente a velocidad saltando de puntas entre los aros fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo con la zona del metatarso

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
9) RESCATANDO VIDAS (bolas de trapo) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas al silbato los primeros de cada columna correrán hacia el otro lado y traerán una bola habrán varias al otro lado gana el que traiga el mayor numero de bolas del otro lado fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior con la zona del metatarso.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Realiza el apoya con la zona del metatarso y por delante del cuerpo .Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 11VA SESION : FASE DE RECObRO
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira 2010 cartones , Radio ligas .
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En qué consiste la fase de recobro? ¿Porque es importante mejorar la fase de recobro?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y la otra flexo-extendiéndola cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro. 3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se desplazaran flexionando una pierna y así impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro. 4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atrás tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa para el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 5) SALTA SOGA (Sogas) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, flexionando hacia atrás es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo flexionando una pierna y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y flexionando alternadamente las piernas hacia atrás. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 8) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.
9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de piernas hacia atrás quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado en los glúteos y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

La pierna de recobro lo flexiona formando un ángulo de 110° a 130° en relación a la horizontal.

Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 12VA SESION: FASE DE ATAQUE
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En qué consiste la fase de ataque? ¿Porque es importante mejorar la fase de ataque?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica:
2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y así impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atrás tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
5) SALTA SOGA (codos de agua) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque
7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera alternadamente. Quien

llegue mas lejos será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

8) EL ROBA PAÑUELOS (conos)

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado la cadera y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80° a 90°.
Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 13VA SESION: REPASANDO LAS FASES
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿Cuáles son las características o fases de la velocidad aprendidas anteriormente?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. fase o cuña técnica: posición inicial 2) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA) P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una sogas para que vaya más rápido. fase o cuña técnica: Movimiento de brazos 3) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de cartón amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: apoyo anterior 4) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado. fase o cuña técnica: fase de recobro 5) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: fase de ataque 6) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y la otra flexionando hacia atrás alternadamente. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Fase de ataque y recobro
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
7) Bastón de la viveza(bastón) De pie En parejas ambos sostenidos de un bastón de 2 metros cada uno por un extremo al soltar el bastón el segundo perseguirá al primero a velocidad si lo atrapa gana el segundo sino pierde, fase o cuña técnica: posición inicial, mov. brazos fase ataque y apoyo
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco 20° hacia adelante. Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°

Realiza el apoyo con la zona del metatarso y por delante del cuerpo
La pierna de recobro lo flexiona formando un ángulo de 110° a 130° en relación a la horizontal.

Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80° a 90°..Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO
14VA SESION: EVALUACIÓN

MATERIALES: prueba escrita, cronómetros lista de alumnos

Evaluación escrita (dominio Motor) Realizaran la prueba de 30 metros en tríos,

Evaluación escrita (dominio cognitivo) En la clase a los alumnos les dará 15 minutos para que respondan el cuestionario acerca de la técnica de la velocidad.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 15VA SESION: POSICION FUNDAMENTAL
MATERIALES: Conos, platillo cucharas, limones pelotas Silbato, visera, s Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
Sondeo de conocimiento de la prueba atletica ¿Quien ha practicado atletismo, y conoce alguna prueba atlética? ¿Conoces algún velocista famoso? PREGUNTA DESAFIO: ¿Como es la posición fundamental en la carrera?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(RADIO CD) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo, al ritmo de la música los alumnos se desplazan libremente, al silbato desplazamiento con la mira hacia arriba, la mirada abajo, hacia el costado derecho, izquierdo. fase o cuña técnica: mirada al frente
2) SI SE TE CAE PIERDES P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una pelota y un plato en la cabeza rápidamente y quien llegue primero al otro lado será el ganador. fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco.
3) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. fase o cuña técnica: mirada al frente cabeza línea con el tronco.
4)P.I.: De Pie,, Saldrán las primeras en parejas de espaldas amarrados de pies y manos, siempre con mirada hacia adelante fase o cuña técnica: mirada al frente, tronco línea con la cabeza
5)PICO DE PATOS P.I.: De Pie, saldrán los primeros de cada columna a la orden del silbato con una visera de cartón la cual será colocada a la altura de la boca y al revés donde los alumnos se desplazaran a velocidad por donde los conos el que llegue primero será el ganador. fase o cuña técnica:
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
6)CARRERA DE SACOS P.I.: De Pie, se les dará un saco para que se introduzcan en el a la orden del silbato saldrán a velocidad siempre mirando hacia adelante. fase o cuña técnica: Mirada al frente, flexión del tronco hacia adelante, cabeza en línea con el tronco.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco20° hacia adelante. Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO

16VA SESION: MOVIMIENTO DE BRAZOS

MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa ligas, y pasadores.

1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)

PREGUNTA DESAFIO:

- ¿Cómo se ejecuta el movimiento de brazos?
- ¿Para qué nos sirve un correcto movimiento de brazos ?

2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)

1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD)

P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizamos movimiento de brazos hacia adelante, Luego al ritmo de trans nos desplazamos como los robots y al final a l ritmo de marcha de banderas los alumnos se desplazan marchando.

fase o cuña técnica:

2) CARRERA DE SENTADOS(Caja con amarres)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle mas fácil el desplazamiento hasta llegas a la meta.

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

3) LA TOALLA (UNA TOALLA 60cm. De largo)

P.I.: De pie los alumnos correrán a velocidad pero moviendo la toalla adelante hacia atrás

fase o cuña técnica: desarrollar la acción de los brazos y hombros

4) EL GLOBO(globos con pitas) P.I.: De pie el compañero se ubicara adelante de uno sosteniendo el globo el otro primero solo con una brazo durante 30" golpeará con su mano el globo pero su codo estará flexionad en Angulo recto y deberá de llevarlo de adelante hacia atrás como si estuviera corriendo.

Variante: con la otra mano con ambas manos alternadamente.

fase o cuña técnica:

5) LOS PISTOLEROS (la imaginación)

P.I.: De pie los alumnos simularan que en ambas manos tienes pistolas y dispararan a cada rato pero realizando el movimiento adecuado de brazos de adelante hacia atrás.

fase o cuña técnica:

6) CARRERA DEMENTE (Caja con amarres para pie)

P.I.: De pie pies juntos amarrados a la superficie de cartón los alumnos se desplazaran un pequeña trama pero tendrán que mover los brazos rápidamente para desplazarse.

fase o cuña técnica: discriminación perceptiva segmentaria

7) EL ESCUDO (pelota)

P.I.: De pie con la pareja al frente consiste en que la pareja tiene una pelota la cual deberá de lanzarla y tratar de que choque en la cabeza pero el otro lo impedirá realizando movimientos circulares de brazos siempre a un mismo ritmo impidiendo que choque la pelota en su cabeza

fase o cuña técnica:

8) EL MAS RESISTENTE (Liga de brazos)

P.I.: De pie sujetando la liga de brazos realizar el movimiento de brazos correctos pero a velocidad pero la liga hace resistencia por lo que mediremos cuanto es capaz de resistir y ver quién es el más resistente.

Fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

fase o cuña técnica:

9) CATAPULTA DE PLATILLOS (platillos de tecknopor)

P.I.: De pie en parejas uno de los alumnos sostendrá dos platillos y realizara el movimiento de brazos rápidamente y quien consiga la velocidad mayor el otro compañero le ordenara soltar el platillo para que el platillo logre una mayor distancia.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción perceptiva del brazo.

10) EL PREMIO ESTA ADELANTE(LIGA DE BRAZOS)

P.I.: De pie sosteniendo la liga de brazos realizando el movimiento de brazos rápidamente ira avanzando hasta donde se encuentra el premio pero tendrá que mantener el movimiento sin que este varié sino regresara a su sitio de nuevo.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

11) CARRERA DE ROBOTS(codos medianos de agua)

P.I.: De pie, Se colocaran en ambos brazos correrán hasta el otro lado se sacaran los tubos y regresaran rápidamente pero sin los tubos de agua.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

12) SIGAN AL LIDER (codos medianos de agua)

P.I.: De pie se habrá uno adelante que indicara los diferente movimientos que tendrán que realizar los demás como el salto del indio, con un brazo , con el otro brazo.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

13) CARRETILLA

P.I.: Cubito ventral, en parejas el otro compañero lo sostendrá de los tobillos, y lo ayudara mientras el otro usando solo sus manos lograra avanzar hacia el otro lado.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

14) NATACION(LIGA LARGA)

P.I.: De pie Los alumnos estarán sujetos por sogas las cuales están sujetas por sus compañeros que observaran que mientras más rápido y sostenido sea el movimiento estos irán soltando la soga de modo que avancen hasta la línea.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

15) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA)

P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una soga para que vaya más rápido.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

16) EL ESPEJO(CARTONES LARGOS PARA PAREJAS)

P.I.: Ambos estarán con los pies en las superficies de cartón con los pies amarrados colocaran uno al frente del otro realizaran movimiento alterno de brazos rápidamente como si estuvieran imitando uno al otro El primero que pare pierde.

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

17) CARRERA DEMENTE CON TOALLA (Caja con amarres para pie, SOGA Y TOALLA)

P.I.: Sentado en el cartón el alumno se colocara la toalla de tal modo que pueda realizar un correcto movimiento de brazos, mientras que el compañero lo jala despacio hasta que llegue al otro lado

fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

6)P.I.: De Pie, en columnas a la orden del silbato saldrán los primeros de cada columna a velocidad fase o cuña técnica: Desarrollando la acción de los brazos.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°

.Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 17VA SESION: FASE DE APOYO
MATERIALES: MATERIALES: CD shakira 2010 cartones, toallas globos pelotas cronómetros sesión programa mini vallas
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO:
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: Percepción de diversos apoyos durante el desplazamiento 2) LINGO P.I.: De Pie, el primer alumno se colocara de cubito ventral a la altura del primer cono, el segundo saltara encima de su compañero con su pierna flexionada hacia atrás luego se echará de igual manera por el siguiente cono así saldrá el siguiente y el siguiente hasta que todos queden echados en el piso de cubito ventral. fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior 3) EL AVIONCITO (tiza dibujo avión enumerado y una piedrita chica). P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno a velocidad siempre apoyando el peso con la zona del metatarso, lanzara la piedra hacia donde se le indique, el número y saltaran pies juntos por los números sin pisar donde estaba la piedra. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo podal. 4) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de carton amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: Percepción segmentaria del apoyo en el desplazamiento. 5) REY MONO (codos de agua) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música realizaran diversos saltos liderados por el rey mono el cual será quien diga los diversos movimientos. fase o cuña técnica: Discriminación de los diversos apoyos durante el desplazamiento. 6) LOS COLORES (Radio, CD) P.I.: De Pie, dispersos por el campo los alumnos al ritmo de la música irán desplazándose con diversos apoyos de la siguiente manera cuando el profesor: Amarillo: se desplazan apoyado con talones Azul: se desplazan apoyado con toda la planta del pie Verde: Apoyándose con la zona del metatarso del pie. fase o cuña técnica: Discriminación de diversos apoyos en el desplazamiento 7) CARRERA DE COJOS (sogas) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá una soga al silbato se desplazara con un pierna pero siempre apoyando con la zona del metatarso hasta llegar al otro lado para que salga su siguiente compañero. fase o cuña técnica: Desarrollo de el apoyo con la zona del metatarso 8) CRUZANDO EL RIO (aros de jebe) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas, cada alumno tendrá que ir alternadamente a velocidad saltando de puntas entre los aros fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo con la zona del metatarso

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
9) RESCATANDO VIDAS (bolas de trapo) P.I.: De Pie, dispuestos en columnas al silbato los primeros de cada columna correrán hacia el otro lado y traerán una bola habrán varias al otro lado gana el que traiga el mayor numero de bolas del otro lado fase o cuña técnica: Desarrollo del apoyo anterior con la zona del metatarso.
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Realiza el apoya con la zona del metatarso y por delante del cuerpo Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 18VA SESION : FASE DE RECObRO
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira 2010 cartones, Radio ligas .
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En qué consiste la fase de recobro? ¿Porque es importante mejorar la fase de recobro?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y la otra flexo-extendiéndola cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro. 3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se desplazaran flexionando una pierna y asi impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Desarrollo de la fase de recobro. 4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atars tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa para el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 5) SALTA SOGA (Sogas) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, flexionando hacia atrás es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo flexionando una pierna y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y flexionando alternadamente las piernas hacia atrás. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. 8) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de piernas hacia atrás quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado en los glúteos y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

La pierna de recobro lo flexiona formando un ángulo de 110° a 130° en relación a la horizontal.

Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 19VA SESION: FASE DE ATAQUE
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludotécnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿En qué consiste la fase de ataque? ¿Porque es importante mejorar la fase de ataque?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) AL RITMO DE LA MUSICA(Radio, CD) P.I.: De Pie, Hacemos el paso del mono saltando con los pies juntos, como los patos desplazándose apoyando los talones, como las arañas cubito ventral luego apoyándome con manos y pies. fase o cuña técnica: 2) CARRERA DE COJOS P.I.: De Pie, formados en columnas al silbato saldrán a velocidad hacia el otro lado pero con una pierna recta y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera cada vez que avanzan quien llegue primero haciendo el ejercicio correctamente será el ganador. VARIANTE: La otra pierna, Ambas a la vez. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque 3) EL LEON (pelotas) P.I.: De Pie, en grupo pasaran uno por uno la pelota pero la tendrá que tener 5 segundos como mínimos y se la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y así impedirán que león los atrape. El león se desplazará en cuadrupedia. VARIANTE: Con el otro pie, con ambos pies fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque 4) PESCA PESCA (MINIVALLAS) P.I.: De Pie, estarán distribuidos en columnas saldrán de a dos pero el primero se adelantara dos mini vallas de modo que el de atrás tendrá que correr y atraparlo si se deja atrapa el de adelante pierde. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque 5) SALTA SOGA (codos de agua) P.I.: De Pie, En columnas los alumnos se desplazan hacia adelante quien llegue primero a la meta será el ganador, la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera es el movimiento de la pierna. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque 6) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque 7) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera alternadamente. Quien

llegue más lejos será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

8) EL ROBA PAÑUELOS (conos)

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera Si se lo quitan queda eliminado.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

9) EL POWER De Pie, En parejas y de espaldas amarrados con una liga por la cintura abra una línea en el piso delimitado y realizaran rápidamente el movimiento de la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera quien logre que el contrario cruce la línea será el ganador.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro. Desarrollo fase de ataque

3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)

10) REVIENTA GLOBOS:

P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un GLOBO amarrado la cadera y al silbato, rápidamente con el movimiento alterno de piernas a velocidad intentaran reventar el globo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera los que lo revienten primero serán los ganadores.

fase o cuña técnica: Percepción de la pierna en la fase de recobro.

4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)

Respuesta a la pregunta desafío:

Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80° a 90°. Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO 20VA SESION: REPASANDO LAS FASES
MATERIALES: Conos, pelotas Silbato, Cronometro, Sesión del programa ludo técnico, sacos de rafia, CD Shakira, Radio.
1RA FASE PRESENTACION O PREGUNTA DESAFIO (15 MINUTOS)
PREGUNTA DESAFIO: ¿Cuáles son las características o fases de la velocidad aprendidas anteriormente?
2DA FASE: PROPUESTAS LUDOTECNICAS (22MINUTOS)
1) CUCHARA Y LIMON P.I.: De Pie, formados en columnas saldrán los primeros a la orden del silbato, con una cuchara y un limón en la cuchara tendrán que llevarlo rápidamente al recipiente al otro lado regresan a velocidad y le dan la mano al compañero para que el salga rápidamente y realice lo mismo. fase o cuña técnica: posición inicial 2) CARRERA DE CARROS (Caja con amarres, SOGA) P.I.: Sentados los alumnos tendrán que mover los brazos alternadamente rápidamente así hacerle más fácil el desplazamiento mientras que el compañero lo jalara con una sogas para que vaya más rápido. fase o cuña técnica: Movimiento de brazos 3) CARRERA CON CARTONES (cartones con pita) P.I.: De Pie, cada alumno tendrá un pequeño cuadrado de cartón amarrado a los pies, estarán distribuidos en fila y al silbato saldrán los primeros de cada columna apoyado de los talones, luego toda la planta y al final la zona del metatarso. fase o cuña técnica: apoyo anterior 4) EL ROBA PAÑUELOS (conos) P.I.: De Pie, dispersos alrededor del campo cada uno tendrá un pañuelo amarrado los cuales quitaran e impedirán que se los quiten pero realizando la flexión alternada de las piernas hacia atrás. Si se lo quitan queda eliminado. fase o cuña técnica: fase de recobro 5) ESQUIBA OBSTACULOS (conos) P.I.: De Pie, en columnas al silbato los primeros correrán en zig zag por los conos solo la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y regresaran con otra pierna quien llegue primero haciendo correctamente el movimiento será el ganador. fase o cuña técnica: fase de ataque 6) EL MAS DIESTRO (conos) P.I.: De Pie, en columnas, saldrán a la orden del silbato a velocidad con movimiento de brazos y la otra elevando la rodilla casi a la altura de la cadera y la otra flexionando hacia atrás alternadamente. Quien llegue más lejos será el ganador. fase o cuña técnica: Fase de ataque y recobro
3RA FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 MINUTOS)
7) Bastón de la viveza(bastón) De pie En parejas ambos sostenidos de un bastón de 2 metros cada uno por un extremo al soltar el bastón el segundo perseguirá al primero a velocidad si lo atrapa gana el segundo sino pierde, fase o cuña técnica: posición inicial, mov. brazos fase ataque y apoyo
4TA FASE: REFLEXION Y PUESTA EN COMUN (3MINUTOS)
Respuesta a la pregunta desafío: Posición inicial flexión del tronco 20° hacia adelante. Los codos están flexionados describiendo un ángulo de 90°

Realiza el apoyo con la zona del metatarso y por delante del cuerpo
La pierna de recobro lo flexiona formando un ángulo de 110° a 130° en relación a la horizontal.
Eleva el muslo sin que nunca sobrepase la horizontal con ángulo de flexión de 80° a 90°.
Comentarios y sugerencias.

MODELO DE ENSEÑANZA LUDOTECNICO
21VA SESION: EVALUACIÓN

MATERIALES: prueba escrita, cronómetros lista de alumnos

Evaluación escrita (dominio Motor) Realizaran la prueba de 30 metros en tríos,

Evaluación escrita (dominio cognitivo) En la clase a los alumnos les dara 15 minutos para que respondan el cuestionario acerca de la técnica de la velocidad.

