

PROGRAMA DE FORMACIÓN E INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA PRÁCTICA DEL
ATLETISMO, DIRIGIDO A NIÑOS ENTRE LOS 8 Y 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA ABRAHAM REYES

DIEGO ALEXANDER SANCHEZ VALENCIA

ANGEL ANDRES DUQUE RODRIGUEZ

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

PROGRAMA DE FORMACIÓN E INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA PRÁCTICA DEL
ATLETISMO, DIRIGIDO A NIÑOS ENTRE LOS 8 Y 12 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA ABRAHAM REYES

DIEGO ALEXANDER SANCHEZ VALENCIA

ANGEL ANDRES DUQUE RODRIGUEZ

Proyecto para obtener título de licenciatura en
Educación Física Recreación y Deportes

Asesora:

Magister Esmeralda Caballero Escorcía

UNIVERSIDAD CATOLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLIN, ANTIOQUIA

2020

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL PRESIDENTE DE JURADO

FIRMA DE JURADO

FIRMA DE JURADO

Medellín, junio de 2.020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres Dionisio Humberto y Martha Oliva por haber sido mi apoyo incondicional a lo largo, tanto de mi carrera profesional como de los momentos más importantes de mi vida. Les amo, con todo mi ser.

Diego Alexander

Deseo dedicar este trabajo a mis padres, Ángel María Duque Quinchia y Naime Stella Rodríguez Murcia, quienes me han guiado e inspirado en cada paso y proyecto que he realizado. Gracias a su amor, dedicación y ejemplo ha sido posible la consolidación de este sueño.

Angel Andrés

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros familiares, amigos y seres queridos, pues su compañía y afecto han sido fundamentales para la construcción de lo que somos, como personas y profesionales.

De la misma forma, agradecemos a nuestros docentes y directivos, quienes han acompañado, orientado e inspirado nuestro proceso de crecimiento y construcción profesional.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
Resumen	15
1. Antecedentes	16
1.1. Antecedentes Internacionales	16
1.2. Antecedentes Nacionales	17
1.3. Antecedentes Regionales	19
2. Planteamiento del Problema	24
3. Pregunta de Investigación	26
4. Justificación	27
5. Objetivos	29
5.1. Objetivo General	29
5.2. Objetivos Específicos	29
6. Marcos de Referencia	30
6.1. El Deporte	31
6.1.1. <i>Clasificación De Los Deportes</i>	32
6.2. El Atletismo	34
6.2.1. <i>Pruebas y Modalidades Atléticas</i>	35
6.3. Habilidades Motrices Básicas (HMB) Para La Formación Deportiva	39
6.3.1. <i>Clasificación de las habilidades motrices básicas.</i>	40
6.4. Iniciación Deportiva	41
6.4.1. <i>Factores que intervienen en la iniciación deportiva.</i>	44
6.4.2. <i>Características evolutivas Iniciación Deportiva</i>	47
6.4.3. <i>Etapas del proceso de iniciación deportiva.</i>	48
6.5. El deporte como medio educativo.	49

	7
6.6. El Deporte Educativo	51
6.6.1. <i>Principios Del Deporte Educativo</i>	51
6.6.2. El trabajo del entrenador en la iniciación deportiva.	52
6.6.3. <i>Fundamentos didácticos para la enseñanza del deporte.</i>	54
6.6.4. <i>El juego como una posibilidad del deporte.</i>	55
6.6.5. <i>Elementos básicos del acto didáctico para la práctica deportiva.</i>	55
6.7. Normativa Asociada	57
6.7.1. <i>Ley del Deporte.</i>	57
7. Diseño Metodológico	60
7.1. Tipo de Investigación	60
7.2. Método de Investigación	61
7.3. Técnicas de Recolección de la Información	62
7.3.1. <i>Entrevista</i>	62
7.4. Hipótesis de Investigación	62
7.5. Análisis de la Información	63
8. Resultados y Discusión	65
8.1. Diagnóstico al proceso formativo	65
8.2. Caracterización de la Población	68
8.2.1. <i>Identificación.</i>	68
8.2.2. <i>Información familiar.</i>	69
8.2.3. <i>Escolaridad del grupo familiar</i>	70
8.2.4. <i>Aspecto socioeconómico.</i>	71
8.2.5. <i>Desarrollo físico.</i>	73
8.2.6. <i>Habilidades Básicas Motrices</i>	76
8.3. Programa de Formación e Iniciación Deportiva	79

	8
8.3.1. <i>Introducción</i>	79
8.3.2. <i>Marco conceptual de la propuesta</i>	80
8.3.3. <i>Objetivos del Programa de Formación</i>	83
8.3.4. <i>Propuesta Didáctica</i>	84
8.3.5. <i>Propuesta de formación</i>	85
8.3.6. <i>Recomendaciones Generales Implementación</i>	114
8.3.7. <i>Condiciones para el desarrollo del Programa</i>	114
9. Conclusiones	121
Referencias Bibliográficas	123
Anexos y Apéndices	128
Documentos y Formatos	128

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Clasificación General Pruebas Atleticas	36
Tabla 2 Principios Orientadores de la Práctica Deportiva	52
Tabla 3 Disposiciones Ley del Deporte Colombiana	57
Tabla 4 Sistema Categorial (Análisis)	63
Tabla 5 Descriptor Didáctico Juego N° 1	85
Tabla 6 Descriptor Didáctico Juego N° 2	86
Tabla 7 Descriptor Didáctico Juego N° 3	87
Tabla 8 Descriptor Didáctico Juego N° 4	88
Tabla 9 Descriptor Didáctico Juego N° 5	89
Tabla 10 Descriptor Didáctico Juego N° 6	90
Tabla 11 Descriptor Didáctico Juego N° 7	91
Tabla 12 Descriptor Didáctico Juego N° 8	92
Tabla 13 Descriptor Didáctico Juego N° 9	93
Tabla 14 Descriptor Didáctico Juego N° 10	94
Tabla 15 Descriptor Didáctico Juego N° 11	95
Tabla 16 Descriptor Didáctico Juego N° 12	96
Tabla 17 Descriptor Didáctico Juego N° 13	97
Tabla 18 Descriptor Didáctico Juego N° 14	98
Tabla 19 Descriptor Didáctico Juego N° 15	99
Tabla 20 Descriptor Didáctico Juego N° 16	100
Tabla 21 Descriptor Didáctico Juego N° 17	101

Tabla 22 Descriptor Didáctico Juego N° 18	102
Tabla 23 Descriptor Didáctico Juego N° 19	103
Tabla 24 Descriptor Didáctico Juego N° 20	104
Tabla 25 Descriptor Didáctico Juego N° 21	105
Tabla 26 Descriptor Didáctico Juego N° 22	106
Tabla 27 Descriptor Didáctico Juego N° 23	107
Tabla 28 Descriptor Didáctico Juego N° 24	108
Tabla 29 Descriptor Didáctico Juego N° 25	109
Tabla 30 Descriptor Didáctico Juego N° 26	110
Tabla 31 Descriptor Didáctico Juego N° 27	111
Tabla 32 Descriptor Didáctico Juego N° 28	112
Tabla 33 Descriptor Didáctico Juego N° 29	113
Tabla 34 Ficha de Observación Prácticas Educativas N° 1	130
Tabla 35 Ficha de Observación Prácticas Educativas N° 2	131
Tabla 36 Ficha de Observación Prácticas Educativas N° 3	132
Tabla 37 Ficha de Observación Prácticas Educativas N° 4	133
Tabla 38 Ficha de Observación Prácticas Educativas N° 5	134

LISTA DE ILUSTRACIONES

	Pág.
Ilustración 1 Descriptor Visual Actividad N° 1	85
Ilustración 2 Descriptor Visual Actividad N° 2	86
Ilustración 3 Descriptor Visual Actividad N° 3	87
Ilustración 4 Descriptor Visual Actividad N° 4	88
Ilustración 5 Descriptor Visual Actividad N° 5	89
Ilustración 6 Descriptor Visual Actividad N° 6	90
Ilustración 7 Descriptor Visual Actividad N° 7	91
Ilustración 8 Descriptor Visual Actividad N° 8	92
Ilustración 9 Descriptor Visual Actividad N° 9	93
Ilustración 10 Descriptor Visual Actividad N° 10	94
Ilustración 11 Descriptor Visual Actividad N° 11	95
Ilustración 12 Descriptor Visual Actividad N° 12	96
Ilustración 13 Descriptor Visual Actividad N° 13	97
Ilustración 14 Descriptor Visual Actividad N° 14	98
Ilustración 15 Descriptor Visual Actividad N° 15	99
Ilustración 16 Descriptor Visual Actividad N° 16	100
Ilustración 17 Descriptor Visual Actividad N° 17	101
Ilustración 18 Descriptor Visual Actividad N° 18	102
Ilustración 19 Descriptor Visual Actividad N° 19	103
Ilustración 20 Descriptor Visual Actividad N° 20	104
Ilustración 21 Descriptor Visual Actividad N° 21	105

Ilustración 22 Descriptor Visual Actividad N° 22	106
Ilustración 23 Descriptor Visual Actividad N° 23	107
Ilustración 24 Descriptor Visual Actividad N° 24	108
Ilustración 25 Descriptor Visual Actividad N° 25	109
Ilustración 26 Descriptor Visual Actividad N° 26	110
Ilustración 27 Descriptor Visual Actividad N° 27	111
Ilustración 28 Descriptor Visual Actividad N° 28	112
Ilustración 29 Descriptor Visual Actividad N° 29	113
Ilustración 30 Modelo Encuesta Pág. 1	128
Ilustración 31 Modelo Encuesta Pág. 2	129

LISTA DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica 1 Detallado Cronológico de la Población	68
Gráfica 2 Caracterización demográfica Población	69
Gráfica 3 Nivel de Escolaridad Grupo Familiar	70
Gráfica 4 Información Socio - Demográfica	72
Gráfica 5 Relación Talla y Peso	73
Gráfica 6 Resultados Test de Condición Física	75
Gráfica 7 Habilidades y Destrezas de Lanzamiento	77

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
figura 1. Características Generales del concepto de Deporte	31
figura 2. Parametros Estructurales Iniciación Deportiva	45

Resumen

La práctica deportiva busca complementar el desarrollo integral del ser humano ofreciendo diferentes alternativas con la variedad de deportes que no solo se enfocan en la parte física sino que van más allá: la formación integral del ser; así mismo la educación física contribuye desde la pedagogía utilizando herramientas para fomentar la motivación y el entusiasmo en los participantes facilitando el proceso de aprendizaje – enseñanza y del mismo modo genera enseñanzas significativas para mejorar las condiciones físicas del niño.

Con este trabajo se pretende diseñar una propuesta para un programa de *iniciación deportiva en atletismo para niños de 8 a 12 años* en la institución educativa Abraham Reyes, con el fin de enseñar el atletismo de una forma lúdica, generando alegría y goce en su práctica y, al mismo tiempo, como una alternativa de crear espacios para que los niños ocupen su tiempo libre.

La propuesta se fundamenta en la práctica del atletismo como deporte base, considerando que está compuesto por diferentes modalidades lo que permite trabajar varias habilidades motrices básicas, puesto que también se pretende que haya una iniciación deportiva considerando las características de este proceso, para lo cual se cuenta con un programa que reúne los parámetros necesarios para la adecuada formación psicomotora de los niños.

Es muy importante resaltar que el atletismo se considera como un deporte extenuante y poco divertido, lo que hace que su práctica no resulte atractiva, especialmente para los niños que no les gusta esforzarse. Partiendo de estos conceptos surge la propuesta de enseñar el atletismo y al mismo tiempo generar diversión, considerando que los ejercicios atléticos deben formar parte del desarrollo motor del niño, pues estos son necesarios para la conducta de ese niño en formación que pronto llegará a la edad socializadora y un acercamiento a la juventud.

1. Antecedentes

Para dar cuenta del estado actual del desarrollo de la investigación se tomaron varios trabajos de grado que permitieron tener un referente de los temas que se han trabajado sobre el atletismo y desde qué punto se han abordado; y partiendo de estos tener las pautas para saber si la propuesta ha tenido relevancia.

1.1. Antecedentes Internacionales

A nivel internacional se encontró una investigación sobre el atletismo y fundamenta su propuesta en: Fed. Cubana de Vela Boletines Informativos Cuba deportes S.A. La especialización profunda y la formación de velocistas cubanos de 100 metros planos, Dr. C. Ariel Muñoz Sanabria.

La investigación realizada por el Dr. C. Ariel Muñoz Sanabria, pretende buscar por qué los resultados de los atletas en la carrera de los 100 metros planos, ha desmejorado en los últimos tiempos. Según los análisis hechos, la formación a edades tempranas de niños ha arrojado muy buenos resultados hasta ciertas categorías, pero resulta extraño que al pasar a la categoría juvenil y élite sus rendimientos no son los mejores.

En estudios realizados a los 50 mejores velocistas del país en el transcurso de la historia mostró que ninguno de ellos inició un proceso de formación a edades tempranas. Según unos datos investigativos de A. Muñoz, 1995-2004, se pudo comprobar que los procesos formativos en las etapas infantiles de los atletas sean violentados ciertas reglas biológicas, contraviniendo el normal desarrollo físico de los niños, de tal suerte que al llegar a una madurez deportiva los cuerpos ya han tenido una sobrecarga, la cual no permite potenciar sus capacidades.

Se puede concluir que en las investigaciones que se han encontrado con relación al atletismo en Antioquia se caracterizan fundamentalmente porque, en primer lugar, se realizaron

ya hace varios años, (1993 la última), lo cual se sale de un marco real, puesto que en la actualidad los cambios han sido significativos en materia de atletismo; y, en segundo lugar, porque las investigaciones se han centrado en el atletismo de alto rendimiento y el atletismo en la mujer.

Por lo anterior se considera importante el trabajo de investigación en iniciación deportiva, puesto que se realiza teniendo en cuenta unas edades específicas y lo que se busca en el fondo es tener un proceso de formación de los niños, por lo tanto, no se sale de un campo de acción específico, que son los niños, contando que el programa pretende ser de formación continua, es decir, que se pueda aplicar en la actualidad y en el futuro, sin limitarse a un tipo específico de deportistas, porque, si es claro que se circunscribe en el atletismo, no pretende sacar deportistas de alto rendimiento, sino dar una formación a nivel general para los niños que hagan parte del programa.

Además de lo anterior, el programa es flexible y permite ser ajustado en el proceso, puesto que éste se va enriqueciendo poco a poco, con el desarrollo de las diferentes actividades y de acuerdo con las necesidades de cada población donde se esté ejecutando. Este antecedente permite a la presente investigación identificar factores que pudiesen afectar el desarrollo físico del niño tales como el trabajo con una carga excesiva que traiga como consecuencia una madurez física que no permita un buen rendimiento en competencia

1.2. Antecedentes Nacionales

A nivel nacional también se encuentran dos referentes que sirven de apoyo para reforzar aspectos de la presente investigación, en primer lugar, se encontró Cuatro Hermenéuticas de la

educación física en Colombia, fragmento del libro, aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física. Un campo en construcción

en el presente libro la escritora Luz Elena Gallo Cadavid expone la posición de Jean Le Boulch en su método de la psicokinética, donde la iniciación deportiva es el tercer objetivo dentro de una triada de objetivos dentro de la educación física científica y da a saber que la iniciación deportiva tiene como finalidad entender que la práctica de un deporte en específico desarrollaría habilidades directamente consecuentes a dichos deportes, esto teniendo a priori la necesidad del ser humano en el dominio de cierto número de capacidades, Este antecedente soporta la presente investigación de manera directa demostrando y dando a entender que como seres humanos todos necesitamos desarrollar un número determinado de capacidades y sería realmente acertado desarrollarlas de manera natural si estas estas implícitas en la planeación de las clases de educación física con la iniciación deportiva como soporte.

También se encontró otro artículo llamado “Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna” de la revista U. D.C. A Act. & Div Cient. 15 escrita por Edgar Raúl Acosta, este autor expone que iniciación deportiva, entendida como un proceso multifacético, es la base para el desarrollo deportivo de un país, pero más importante aún, para la formación de ciudadanos físicamente activos y con altos valores de convivencia social y ambiental.

Este proceso como tal, no es bien conocido y comprendido no solo por la mayoría de las personas sino por los dirigentes deportivos, los políticos, los comunicadores y la mayoría de las profesionales quienes trabajan en el área del deporte, generando procesos sin coherencia ni continuidad, que garanticen procesos deportivos y de convivencia socioambiental.

Es imperativa la revisión teórica y de prácticas sobre la iniciación y la formación deportiva que se realiza en la actualidad, para fortalecer políticas claras, a nivel nacional, que permitan la consolidación de la cultura deportiva nacional. Así se puede expresar que este antecedente contiene fundamentos trascendentales como unos métodos que permiten a esta investigación realizar un proceso idóneo en el momento de comprometer al niño con la iniciación deportiva desde el atletismo

1.3. Antecedentes Regionales

A nivel departamental se encontraron varios trabajos de grados en los cuales enfocan el atletismo desde diferentes aspectos, entre los cuales está: El atletismo en la adolescencia femenina en Antioquia, Oar Ríos Sierra y Eliseo Blandón Moreno, 1983.

En Antioquia el nivel deportivo en la población femenina adolescente es medio-alto. Se ve afectado por cuestiones familiares y sociales. En lo primero influye el poco apoyo por parte de la familia y las condiciones en las que se viven; es decir, la situación económica y la vivienda impidiendo la facilidad en el desplazamiento a los escenarios deportivos donde se encuentran los entrenadores. Además, impide detectar con facilidad los talentos.

En lo social influye la presión que existe acerca de la práctica de este deporte, que se lo enfoca más al sexo masculino. Pese a lo anterior, los procesos que se llevan a cabo en torno al atletismo han dado buenos resultados, lo cual no quiere decir que no puedan ser mejores, y hay que tener en cuenta que el periodo menstrual no incide en el rendimiento.

Para la investigación que se pretende realizar este antecedente es de vital importancia ya que aporta elementos pedagógicos para tener en cuenta a la hora de enseñar este deporte en niños, tales como la importancia del papel que juega el docente en el momento de crear en el aula un

ambiente en el cual los niños sientan que tienen el apoyo de alguien adulto en s proceso de formación

Entre las investigaciones realizadas sobre el atletismo se tomó un trabajo de grado que describe el Pasado y presente del atletismo en Antioquia. León Rodrigo Restrepo Peláez y Miguel Ángel Vallejo Escobar, 1983.

Los autores hacen una comparación sobre lo que ha sido el atletismo en Antioquia, encontrando que los procesos a través del tiempo han tenido falencias, las cuales no han permitido un mejor desempeño de los atletas en la actualidad. Gran parte de esta situación es responsabilidad de las directivas, quienes presentan dificultades en su gestión; también influyen los mismos atletas, a quienes les falta más compromiso y responsabilidad con los procesos de entrenamiento, puesto que esto determina el rendimiento en el momento de las competencias.

De esta manera encontramos que este antecedente expone las falencias en los procesos realizados para la evolución de los atletas en Antioquia y por consiguiente sirve de guía para no reincidir en los mismos errores, así como una mejor gestión como figura a cargo y la falta de incentivos que generen más compromiso en los deportistas y/o educandos en el caso de las instituciones educativas que los impulsen a tener motivación para asistir al entrenamiento y da las clases en general.

También se encontró un trabajo de grado que describe aspectos relevantes sobre La mujer antioqueña en la práctica del atletismo, Jorge Iván Cárdenas y Jaime Londoño, 1983.

El estudio parte de una diferenciación que hay dentro de las condiciones físicas de hombres y mujeres. En dicha comparación la mujer se destaca por tener una mayor tolerancia al dolor

corporal además de otras ventajas psicológicas que inciden en el rendimiento, las cuales se desprenden, por lo general, de su rápida madurez, o son simplemente, son ventajas de género.

Con la tesis se pretende promover el atletismo en la mujer antioqueña, con el fin de aprovechar el potencial que existe en la región y que a veces, por desconocimiento del tema, se dejan pasar por alto muchos talentos. Teniendo en cuenta las conclusiones de este antecedente, es posible direccionar estrategias específicas en la presente investigación que permitan aprovechar el potencial de las alumnas involucradas en la misma

Entre las investigaciones realizadas a nivel local se encontró un trabajo de grado que fundamenta su propuesta en la Masificación del atletismo en el Municipio de Itagüí, Jorge Antonio Laverde Herrera, 1983.

La tesis pretende desarrollar el deporte organizado en el municipio de Itagüí, buscando la práctica del atletismo en todos los niveles por parte de la población, principalmente en el aspecto formativo, recreativo y en última instancia, como fuente de deporte competitivo. Las prácticas se realizarán en escenarios adaptados con miras futuras al logro de los escenarios reglamentarios, por lo que se propone la organización de un Ente que vele por la difusión y la práctica del atletismo, como un ideal formativo, recreativo y con el fin de lograr los beneficios físicos, psicológicos que de él se derivan, para la investigación que se desea concretar es sumamente importante este antecedente, puesto que este.

Este antecedente es de vital importancia para la investigación que se desea realizar, ya que aporta la identificación de elementos de tipo recreativo-formativo que son necesarios resaltar a la hora de trabajar el atletismo, por ejemplo, la realización de juegos predeportivos que permitan la

interacción entre los alumnos y no generen una competencia salvaje como lo hace el deporte de competencia, creando en los educandos una disposición para el aprender jugando

De igual manera se tuvo en cuenta la tesis del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, la cual enfatiza su investigación en la Influencia del atletismo en la salud física, Julio César Ruiz C. y Juan de J. Henao R., 1983.

La tesis habla de la influencia del atletismo en la salud física, haciendo referencia a los cambios que operan en el organismo con la práctica de éste y cuáles son los beneficios que aporta a la persona, reconociendo al atletismo como una fuente de salud y energía que proporciona capacidad cardíaca, más resistencia, ayuda a desintoxicar del organismo, da más capacidad aeróbica y anaeróbica, ayudando a prolongar la vida y sirve como terapia de recuperación. Este antecedente permite a la investigación que se desea realizar identificar los cambios físicos que traen consigo la práctica del atletismo, de esta misma manera sirve como soporte para saber cuáles son los beneficios del atletismo como deporte de iniciación, desde el aspecto de la salud

Es importante resaltar entre las investigaciones realizadas la tesis que toma como tema principal la Influencia del atletismo en el periodo menstrual, Johny Maestre Castilla, 1993.

La tesis habla del rendimiento de las mujeres en el atletismo durante el periodo menstrual. El autor se basa en estudios realizados por científicos como Ingman, Erdelylli, entre otros, y en pruebas que él realizó con diferentes atletas.

Encuentra que, por lo general, no se presentan desorden es en el ciclo menstrual; sin embargo, en la etapa premenstrual se puede detectar un rendimiento más bajo, pero no muy significativo, mientras que en la etapa pos menstrual el rendimiento tiende a mejorar, aunque también en niveles muy bajos. En conclusión, el estudio muestra que el periodo menstrual no afecta

la práctica del atletismo, lo que sí existe es un tabú dentro de la comunidad femenina referente al tema, pero que no pasa de ser mera especulación. En los últimos años se ha evidenciado como las niñas entran a su periodo menstrual a temprana edad, teniendo en cuenta esto, este antecedente aporta a la investigación fundamentos que dan a conocer que el ciclo menstrual no es un inconveniente para la práctica del atletismo como comúnmente se cree

Para finalizar las investigaciones realizadas sobre el atletismo a nivel departamental se encontró la cartilla de Mini atletismo, Indeportes Antioquia.

La cual contiene temas relacionados con la promoción de la salud, la interacción social y el carácter de aventura. Esta cartilla destaca la importancia del trabajo en grupo haciendo cada uno su aporte individual para el resultado del equipo enfatiza en el grupo de edades y programa de eventos para lo cual ofrece una serie de actividades diseñadas de forma lúdica involucrando todas las pruebas atléticas que se inician desde lo más básico; los juegos atléticos son planteados en forma sencilla y divertida, donde el niño tiene la posibilidad de practicar y aprender este deporte de una forma jugada.

El Mini atletismo se lleva a cabo en tres grupos; el grupo I de 7 a 8 años, el grupo II de 9 a 10 y el grupo III de 11 a 12 años; cada grupo presenta una característica específica en el momento de la competencia, pero estas son adaptables; los niños se pueden cambiar a otros grupos o a otras categorías, el cambio le da la posibilidad al niño de experimentar las variadas formas de los movimientos atléticos que benefician a los participantes de una formación física integral. este antecedente estudia el mismo rango de edad que la investigación que se aspira realizar dictando cualidades específicas de subgrupos de estas edades, permitiendo así que cada una de las estrategias de este posible programa tenga un momento según la edad específica del niño

2. Planteamiento del Problema

La Institución Educativa Abraham Reyes está ubicada en la Comuna No 8 del municipio de Bello, con estratos socioeconómicos entre 1, 2 y 3. La parte física de la Institución está conformada por cuatro plantas, dos patios, una placa deportiva, además cuenta con biblioteca para niños y adultos y un laboratorio de biología, química y física.

El área de educación física cumple con un plan de área diseñado de acuerdo con los lineamientos curriculares y a las necesidades de la población. Cuenta con tres docentes dedicados a la actividad deportiva, área a la que le dan suma importancia en la Institución. El área con que cuentan les permite desarrollar variadas actividades intercaladas como: concurso de coreografía, semana institucional, recreativa y deportiva. La Institución está bien estructurada físicamente y dotada para cumplir con el proceso de enseñanza - aprendizaje propuesto y de acuerdo con los requerimientos de la educación.

Después de hacer una observación visual, se pudo detectar que en la comunidad educativa se presentan muchos estudiantes que no hacen un adecuado aprovechamiento del tiempo libre y dejan de lado las actividades deportivas y, no es porque exista en ellos un total desinterés, sino por la poca motivación que no alcanza a despertar en ellos la necesidad de practicar un deporte.

En el momento los estudiantes, no hacen una práctica deportiva a nivel formativo, sino a nivel participativo; es decir, que su actividad en esta disciplina se reduce a una participación en los diferentes eventos deportivos que organiza la Institución o por invitación de particulares, pero una vez terminado el evento se olvida de continuar con su práctica. Solo unos pocos docentes se interesan para que los niños se integren al mundo deportivo. Ahora bien, en el caso del atletismo, los docentes de educación física tienen limitaciones de tiempo y sobre todo el desconocimiento

que tienen acerca de esta la disciplina, principalmente en cuanto a la enseñanza de esta para los niños de 8 a 12 años, ya que los procesos formativos del atletismo son diferentes; no solo en comparación con otros deportes, sino también los ejercicios ya que son diferentes con relación a la edad.

Tampoco ha existido una concepción del atletismo como una oportunidad para participar en eventos de carácter nacional. No se atreven a involucrar a los estudiantes en la práctica de un deporte para que aprovechen el tiempo libre en algo que complemente su desarrollo personal e intelectual y que al igual se fomente la práctica del deporte en la Institución Educativa Abraham Reyes por medio del atletismo, brindando la posibilidad de participar en eventos atléticos como son los juegos Intercolegiados y los Juegos Ciudad de Medellín, ganando reconocimiento la Institución y de esta forma apoyar el proceso educativo y formativo de los atletas, facilitando su incursión en la práctica de un deporte.

Partiendo de lo anterior surge la necesidad de diseñar una guía de iniciación deportiva que ofrezca a los educadores físicos y entrenadores las herramientas básicas para la enseñanza del atletismo, el cual está diseñado de manera lúdica y práctica, para que el estudiante pueda asimilar con mayor facilidad los contenidos, puesto que el programa ofrece diferentes alternativas, dependiendo de la edad y la capacidad de los niños, quienes serán los directos beneficiados con la implementación de este programa de iniciación deportiva.

Elaborar una guía de iniciación deportiva es muy importante para la Institución, puesto que brinda la posibilidad de ver el atletismo desde otra perspectiva, ya que se está mostrando de una forma diferente, como una disciplina, pero enfocada a la recreación y al juego, conservando el objetivo principal, el cual es la enseñanza y la práctica del atletismo para lo cual está diseñado el programa de Iniciación Deportiva.

3. Pregunta de Investigación

Teniendo en cuenta la problemática expuesta en el apartado anterior, surge como interrogante orientadora:

¿De qué manera se puede incentivar la práctica del atletismo, en niños de 8 a 12 años de la Institución Educativa Abraham Reyes?

4. Justificación

El atletismo es el deporte base, por lo que su práctica es de gran ayuda para incursionar en otros deportes teniendo en cuenta que contribuye al desarrollo de las habilidades básicas, que se adquieren desde temprana edad a través de los esquemas de movimiento provenientes de conductas diarias. Generalmente desde que el niño ingresa en la escuela se omite el cultivo y desarrollo de estos esquemas de movimiento, así como su medición en forma de competencia para o entre los niños.

Diseñar un programa para la iniciación en el atletismo es una herramienta de gran ayuda para los educadores físicos y entrenadores que están motivados en la enseñanza del atletismo, puesto que la guía ofrece las pautas para incursionar en esta área deportiva de forma lúdica, así mismo se aprende, saliéndose de los esquemas que plantean los programas institucionales que generan apatía conllevando al abandono de las prácticas deportivas.

Con la propuesta se busca crear una fuente de información y documentación para los interesados en la enseñanza del atletismo que posean un material claro y fácil de entender, diseñado de tal manera que motive a los entrenadores y educadores físicos por su contenido, que involucre la técnica y el procedimiento adecuado para la enseñanza del atletismo, que genere disfrute y al mismo tiempo aprendizaje, ya que las actividades están diseñadas pensando en la población a trabajar y en desarrollar habilidades básicas para luego adentrarse en un deporte específico, sin olvidar crear una disciplina, característica fundamental en un proceso de enseñanza.

La guía contribuye a realizar una práctica más efectiva del deporte. Además, crea en los estudiantes hábitos y comportamientos que generan resultados o efectos positivos para formarlos en una disciplina, alejarlos de ambientes perjudiciales para lograr su formación integral, desarrollar

sus capacidades físicas y mentales con lo cual se pueden descubrir talentos y crear un ambiente de integración por medio de la práctica del atletismo.

Se pretende entregar una guía como herramienta didáctica. Es un aporte de gran ayuda para los entrenadores de atletismo, ya que el programa está diseñado para facilitar el aprendizaje de este deporte de una manera lúdica, debido a que en ocasiones se torna monótono, quizá por el desconocimiento de las diferentes modalidades que lo integran, las cuales trabajan varias habilidades motrices. Por otro lado, con una adecuada guía es posible despertar el interés y la motivación en la población, teniendo en cuenta que son niños y el juego es una característica fundamental en ellos.

La finalidad del programa es integrar a la población. En este sentido tienen cabida todos aquellos que deseen participar de las diferentes actividades deportivas, ya que las pretensiones del programa es iniciarlos en una actividad deportiva, más que buscar su resultado a nivel competitivo. Por esta razón, el papel del docente es muy importante, puesto que es él quien, de acuerdo con sus conocimientos y ejemplo, orienta las clases enfocadas más a un desarrollo deportivo grupal que a resultados individuales.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

Diseñar un programa de formación e iniciación deportiva, basado en el juego, para fomentar la práctica del atletismo en niños de 8 a 12 años de la Institución Educativa Abraham Reyes.

5.2. Objetivos Específicos

Identificar las estrategias empleadas por el docente para el fomento de la práctica del atletismo en los niños de 8 a 12 años al interior de la Institución Educativa Abraham Reyes.

Caracterizar la población de niños de 8 a 12 años de la Institución Abraham Reyes, en los aspectos sociales, económicos y motrices, con miras a la consolidación de una propuesta pertinente de formación e iniciación deportiva.

Definir las prioridades formativas, condiciones y elementos centrales para la consolidación de un programa de formación e iniciación deportiva de la práctica del atletismo, a la luz de las características y condiciones de los niños de 8 a 12 años de la I.E. Abraham Reyes.

6. Marcos de Referencia

El desarrollo del objeto de investigación seleccionado a implicado un ejercicio dividido en dos partes; de un lado la revisión de teorías, postulados y autores que refieren el campo del deporte y la iniciación deportiva, haciendo énfasis en las prácticas asociadas con el atletismo; de otro lado, y al entender la iniciación deportiva como una de las prioridades de los planes de desarrollo y normativas vigentes, se ha consolidado una surte de marco legal que dé cuenta del derrotero normativo que atañe a este contexto.

Para la fundamentación teórica de la investigación de la propuesta se tendrán en cuenta temas como: el deporte y su clasificación, el deporte como medio educativo, además se hace especial énfasis en el atletismo y su clasificación considerando que es el tema con el cual se está trabajando la propuesta, de igual manera las habilidades básicas motrices y sus categorías.

También se abordaron temas desde lo pedagógico como son: los pilares de la educación, la didáctica, sus componentes y el trabajo del entrenador, aspectos importantes que se deben tener presentes cuando se hace un proceso de enseñanza-aprendizaje puesto que de ello depende, en gran parte, el éxito del programa, ya que son determinantes las estrategias que éste utilice para su desarrollo.

De igual manera se abordó el juego mirado como elemento indispensable para trabajar con niños puesto que la lúdica es una característica propia de los niños la cual debe incluirse en las actividades realizadas con esta población.

6.1. El Deporte

El deporte es una entidad multifuncional que contiene diversos aspectos de la vida humana y social, que han sido analizados desde puntos de vista muy diversos, que siempre han pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendida así, y que últimamente empiezan a participar también del ámbito científico como una variante significativa de los objetivos generadores de la ciencia.

El deporte es empleado de forma genérica para designar a un tipo de actividad física que presenta unas características determinadas. Varios autores definen el deporte partiendo de diferentes aspectos; según J.M. Cagigal citado por (Moreno J. H., 2005) el deporte “es divertimento liberal, espontáneo, desinteresado en y por el ejercicio físico entendiendo como superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas”. Para C. Diem citado por (Moreno J. H., 2005) el deporte “es un juego portador de valores y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados”.

figura 1.

Características del deporte, tomado de Hernández, Moreno 1994: 16.

SITUACIÓN MOTRIZ	Se trata de la realización de una acción o movimiento mecánico y relacionado a su vez con el comportamiento, la cual ha de ser parte imprescindible de la tarea
JUEGO	Participación voluntaria y libre, con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma
COMPETICIÓN	Se basa en el deseo de superarse a sí mismo, progresar, conseguir un rendimiento elevado en relación con la adquisición de un objetivo más alto en función del tiempo, la distancia, etc.
REGLAS	Van a definir las características y las condiciones de la actividad siendo imprescindibles para su adecuado desarrollo
INSTITUCIONALIZACIÓN	Requiere el control y el reconocimiento de una institución, la cual condiciona su desarrollo y establece el reglamento de juego

El concepto de deporte puede variar de acuerdo con la concepción que cada persona pueda tener, ya que está influenciado por los objetivos que de él busca; por ejemplo, un deportista de alto rendimiento no tiene la misma concepción que un deportista recreativo, puesto que se buscan resultados diferentes; el deporte no solo se enfatiza en la parte física, también busca la formación de ser como persona íntegra, por medio de las características que están inmersos en su práctica.

Dentro del concepto de deporte podemos identificar varios aspectos tales como:

-el deporte involucra actividad física: dentro del deporte se realizan actividades que involucran la motricidad y de esta misma manera el desarrollo de habilidades motrices

- el deporte permite la competencia: se involucran dos o más individuos quienes tienen un mismo objetivo y anhelo de alcanzar la premiación que trae consigo el triunfo sobre su contrincante

- el deporte es reglamentado: cada uno de los deportes establece una serie de reglamentos los cuales crea límites y accesos entre los deportistas, también permiten crear cierto grado de dificultad a la hora de participar en cada uno de los deportes que permite identificar una buena ejecución de técnica y táctica, separando el deporte de competencia del deporte como actividad física o como deporte de recreación

6.1.1. Clasificación De Los Deportes

Existe la clasificación de los deportes

Deporte recreativo: tiene como finalidad divertir, relacionar y distraer a quienes participan, no cuenta con ningún tipo de perfil específico para los deportistas y no da lugar a la creación de disputas pues generalmente no existe una premiación individual

Deporte de competencia: aunque los deportista pueden divertirse en la práctica del deporte, tienen una meta trazada con anticipación, desde el momento que inicia se abre espacio para la creación de adversarios a quienes se entiende como deportista que hay que vencer, exige un perfil específico del deportista con una serie de características y entrenamiento técnico y táctico posterior a la competencia, los deportistas tienen procesos físicos con antigüedad que varían según la disciplina deportiva y también cuenta con aspectos que promueven e incitan las superación de los límites personales.

Deporte educativo: pretende transmitirle al deportista una higiene física en cuanto a la armonización en la ejecución de los movimientos, también cuenta con la transmisión de un conocimiento el cual puede ser implícito o explícito en la ejecución del deporte

Deporte salud: el deportista no cuenta con ningún tipo de adversario, su intencionalidad es únicamente colaborar con el buen desarrollo del organismo y la potencialización de los procesos físicos internos a través de la práctica del deporte, el perfil del deportista se puede unificar con el concepto de un deportista que cuenta con buena salud

Deportes individuales: a pesar de que el deportista se encuentra solo debe vencer un adversario el cual puede verse expresado como una marca de tiempo, de distancia o de ejecución técnica

Deportes colectivos: estos deportes cuentan con equipos conformados por dos o más deportistas, los cuales deben tener una técnica y táctica de ejecución en diferentes modalidades, ataque, defensa y al tiempo contar con un método de comunicación entre ellos que sea eficaz y permita un desarrollo idóneo del juego que les otorgue la victoria.

Deporte escolar: se define de esta manera todo tipo de deporte que sea desarrollado dentro de una instalación educativa en edad escolar, generalmente el deporte escolar es un medio usado para la integración de los educandos mediante el ámbito deportivo, la práctica del deporte escolar se puede evidenciar como competitivo o no y generalmente el docente de educación física es quien se encarga del proceso formativo físico con los participantes de estos deportes

Según (Cancino, 2015) en su trabajo de grado titulado “autorregulación emocional en las prácticas deportivas aplicadas al contexto de la educación física” Existen varios objetivos educativos dentro del deporte, pero, estos se ven complementados en estos cuatro:

Aprendizajes básicos psicomotores.

Aprendizajes psicomotores adaptados a tareas específicas de la vida cotidiana.

Aprendizaje social

Vinculación psico-afectiva

Es importante tener en cuenta que la práctica del deporte en el ámbito escolar fortalece de manera notoria los valores de los educandos, ya que la exposición a la sana competencia permite la construcción de conceptos de tolerancia, trabajo en equipo, respeto y disciplina, además, le permite al niño conocer el nivel de sus capacidades y encontrar la disciplina deportiva donde pueda sacar a relucir sus habilidades e identificar sus debilidades a nivel deportivo

6.2. El Atletismo

El atletismo nació miles de años atrás y se considera como el deporte más arcaico de todos. En el año de 776 a.C. Grecia fue la sede de las principales reuniones organizadas, El Pentatlón por muchos años consecutivos fue el deporte principal por excelencia el cual estaba compuesto por el

lanzamiento de disco y jabalina, carreras pedestres, salto de longitud y lucha libre, después las carreras de hombres con armaduras también comprendían este programa

Después de la conquista de Grecia en el 146 a.C. los romanos siguieron la celebración de las pruebas olímpicas, mismas que el emperador romano Teodosio cancelo En el año 394 d.C. y dejaron de celebrarse durante ocho siglos

En Inglaterra más o menos en la mitad del siglo XIX Las olimpiadas se restauraron y se convirtieron paulatinamente en el deporte preferido por excelencia de los ingleses. Las universidades de Oxford y Cambridge (1864) fueron las universidades pioneras a la hora de realizar primeras reuniones atléticas universitarias, el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin aficionado celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

Más tarde el atletismo adquirió muchos seguidores en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Con posterioridad los juegos se han celebrado en varios países cada cuatro años, excepto en tiempo de guerra. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Aficionado, cuya sede se encuentra en Londres. Es este el organismo rector de las competencias de atletismo internacional, encargado de establecer las reglas y oficializar los récords que se van implantando.

6.2.1. Pruebas y Modalidades Atléticas

En el contexto competitivo a lo largo de la evolución de este deporte ha emergido una amplia gama de posibilidades, modalidades y pruebas, con mayor y menor exigencia, que basados en la exigencia y dinámica del atletismo ponen a prueba las habilidades motrices, psico motrices y socio motrices de los deportistas, valiéndose de toda suerte de posibilidades y recursos para

completa el grado de exigencia y concentración del atleta, pensando siempre en su consolidación, física y mental, en la siguiente tabla se detallan las principales modalidades y pruebas.

Tabla 1.

Clasificación de las pruebas atléticas

Pruebas Atléticas	Descripción
Carreras de Velocidad	Se corren en distancias de 50 y 60 metros sobre una pista cubierta Se corren al aire libre sobre 100, 200, y 400 metros En esta carrera el corredor permanece en una posición inclinada y muy atento al juez quien da la orden de salida mediante un disparo al aire, en ese momento viene una de las partes más cruciales para el atleta como lo es la salida rápida
Vallas	Se corren 110 metros con vallas altas de 107 centímetros de altura se corren 400 metros con vallas intermedias de 91 centímetros de altas, se corren 200 metros con vallas bajas de 76 centímetros de altas
Carreras de Distancia	Son aquellas que cubren entre 600 y 3.000 metros
Media	Las más populares son las de 800, 1.500 y 3.000 metros
Carreras de Larga	Carreras que van sobre los tres mil metros.
Distancia	En este tipo de carreras se deben evitar los movimientos excesivos La zancada es más corta que la de las carreras de velocidad y media distancia.
Carreras de Relevos	Son carreras de equipos de cuatro integrantes por equipo

	<p>Se usa una barra que tiene forma de cilindro a la cual se le llama testigo y la cual se entrega de un atleta a otro del mismo equipo luego de recorrer una distancia determinada</p>
Carreras de Obstáculos	<p>La carrera de obstáculos se hace por lo general sobre una pista de 3 mil metros que contiene vallas.</p>
Marcha o Caminata	<p>Se corren sobre distancias que oscilan entre 1.500 metros y 50 kilómetros. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la punta del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. Esta regla está diseñada para evitar que los participantes corran.</p>
Salto de Pértiga o Garrocha	<p>El atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible</p> <p>Normalmente de cuatro a cinco metros de longitud</p> <p>Fabricada en fibra de vidrio desde que reemplazara al bambú y al metal en la década de los sesenta.</p>
Salto de Longitud	<p>El competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible</p> <p>En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia.</p>
Triple Salto	<p>El objetivo es recorrer la mayor distancia posible en una línea de tres saltos consecutivos. Primer parte de la secuencia el atleta corre por la pista. Segunda parte de la secuencia salta desde la plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie. Tercera parte de la</p>

	<p>secuencia vuelve a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto</p> <p>Continúa impulsándose de nuevo hacia arriba para finalizar cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.</p>
<p>Lanzamiento de Pesa o Bala</p>	<p>El objetivo es lanzar una sólida un objeto llamado bala de forma de círculo hecho de metal a través del aire a la mayor distancia</p> <p>El peso de la bola varía según el género en hombres es de 7.26 kilogramos, y en mujeres 4 kilogramos. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2.1 metros de diámetro.</p>
<p>Lanzamiento de Disco</p>	<p>El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2.5 metros. El disco al igual que la bala varia de peso según el género del atleta, En la competencia masculina, el disco mide entre 219 y 221 milímetros de diámetro, con 44 a 46 milímetros de ancho. Pesa dos kilogramos. En la prueba femenina mide entre 180 y 182 milímetros de diámetro y 37 a 39 milímetros de ancho, Pesa un kilogramo.</p>
<p>Lanzamiento de Martillo</p>	<p>El martillo es una pesada bola pegada a un alambre metálico con un asidero en el extremo La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7.26 kilogramos y juntos alcanzan la distancia máxima de 1.2 metros.</p> <p>La acción tiene lugar en un círculo de 2.1 metros de diámetro.</p>
<p>Lanzamiento de Jabalina</p>	<p>La jabalina es una lanza larga con la punta metálica, el peso de la jabalina y distancia total de la misma varía según el género del atleta</p>

	260 centímetros para los hombres con un peso mínimo de 800 gramos
	220 centímetros para las mujeres con un peso 600 gramos
Decatlón	Competencia masculina, consiste en diez pruebas que se realizan durante dos días, premian el aguante y la versatilidad física las pruebas siguen este orden: 100 metros planos, salto de longitud lanzamiento de peso, salto de altura, 400 metros planos, 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto de pértiga, lanzamiento de jabalina, 1.500 metros.
Pentatlón	Competición femenina, consiste en siete pruebas distintas durante dos días, las pruebas son: 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de peso, 200 metros planos, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, 800 metros.

6.3. Habilidades Motrices Básicas (HMB) Para La Formación Deportiva

Para hablar de la habilidad motriz básica, se toma como referencia el texto, “*de las habilidades motrices básicas a las específicas*” es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. “El aumento del repertorio de patrones motores en el niño le posibilitará una disminución de la dificultad en el momento en que haya que aprender habilidades más complejas” Las HMB permiten desplazar, trabajar, jugar, relacionarnos, en definitiva, vivir.

En la ejecución de todo programa de iniciación deportiva es necesario identificar las habilidades a desarrollar, para tener en cuenta las actividades a realizar durante las sesiones de entrenamiento.

6.3.1. Clasificación de las habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

Locomotrices: Las habilidades locomotrices son aquellas que incluyen cualquier desplazamiento de un punto a otro del entorno únicamente a través del movimiento corporal ya sea total o parcial. Entre las habilidades motrices básicas de locomoción están: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.

No locomotrices: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse. A continuación, unos ejemplos

Equilibrio: Por equilibrio se puede entender la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Se puede hablar de dos tipos de equilibrio: Dinámico y Estático.

Giro: El giro es aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital.

Tipos de giros: Giros en contacto con el suelo. Giros en suspensión. Giros con agarre constante de manos (barra fija). Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

De manipulación y contacto: De móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc. Se trabaja cuando se entrenan con pelotas y balones medicinales y cuerdas con el fin de buscar más resistencia.

Proyección/recepción: Están los Lanzamiento de distancia, Lanzamiento de precisión.
Forma parte de las actividades que se desarrollan en las pruebas de atletismo

Recepciones: Coger, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo o en reposo.

Se distinguen dos tipos de recepciones:

Recepciones propiamente dichas: paradas, controles, despejes.

Recogidas: el objeto a recepcionar se encuentra parado

Este tipo de actividades se fomenta cuando se realizan trabajos con pelota, con el fin de afianzar de trabajar los lanzamientos.

6.4.Iniciación Deportiva

La iniciación deportiva es una etapa de gran importancia para el niño pues esta le permite la posibilidad de familiarizarse con los deportes, y la acomodación a uno específico, siendo un aporte valioso para su proceso de aprendizaje ya que hay una concordancia y complementación con los aprendizajes escolares; para (Moreno, 2001) la iniciación deportiva “Es el proceso de enseñanza aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte en especial. Este conocimiento abarca un período desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo y lograr una adecuación a su estructura funcional”.

Un individuo está iniciando en un deporte tras un proceso de aprendizaje, ya que adquiere los patrones básicos para la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos como motores

fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con el sentido del tiempo, de las acciones y situaciones, sabiendo leer las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices. Hernández Moreno 1986.

La iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta Sico y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Según, (Molina, 2002) las distintas orientaciones emitidas sobre cómo entender el deporte, pueden y deben coexistir en la iniciación deportiva, ya que hay aspectos e intenciones en el deporte recreativo y competitivo que son intrínsecos al deporte mismo y que bien canalizados van a contribuir a aumentar la variedad de situaciones y experiencias educativas para el individuo.

A sí mismo, cuando se afronta la enseñanza de un deporte en la edad escolar, independientemente de que se trabaje en el marco de la escuela en las actividades extraescolares o en los clubes o asociaciones deportivo o recreativo, se está ante un periodo donde los aprendizajes deben garantizar una concordancia y complementariedad con los aprendizajes producidos.

Para (Feu, 2000) las características que puede y debe tener un deporte para contribuir a la educación y formación de los sujetos que se inician, son:

- Fomenta la autonomía personal.
- No discrimina y participan todos.
- Enseña a ocupar el tiempo de ocio ejecutando o practicando actividades físico-deportivas.
- Ofrece diversión y placer en la práctica.

Utiliza una competición enfocada al proceso.

Favorece la comunicación, expresión y creatividad.

Establece hábitos saludables de práctica deportiva.

Enseña a valorar y respetar las propias capacidades y las de los demás.

Mejora la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas.

Lo anterior permite la reflexión y la toma de decisiones, esa es la razón por la cual no se puede hablar de una iniciación deportiva fundamentada en la búsqueda del éxito final sino en la que ayuda y enfoca al desarrollo personal. No se puede argumentar el deporte escolar en función del punto de llegada (potencial personal) sino del punto de arranque, de partida (capacidades personales); no se debe prejuzgar lo que será Emma o Esperanza en su futuro deportivo, sino cómo favorecer el desarrollo de lo que Emma y Esperanza, llevan en su interior, de ayudarles a convertirlas en lo que pueden llegar a ser, puesto que su futuro es asunto suyo; así lo define parleabas citado por (sánchez, 2013). La perspectiva en que se orienta la actividad física sitúa al niño en el centro de la educación, interesa más el ejercicio que al que lo ejercita, ya no preocupa tanto el modelar al niño sino dotarlo de una gran disponibilidad motriz que le permita adaptarse mejor”

Cuando se habla de la edad de iniciación en un deporte es necesario tener en cuenta las características de la población a trabajar como son: la parte motora, psicológica, social y afectiva, puesto que estas influyen para el adecuado proceso de aprendizaje enseñanza y al mismo tiempo se deben considerar las experiencias a través de las actividades recreativas que ayuden a evaluar el estado del niño para preparar su proceso de iniciación; de igual manera es fundamental la edad en que se inicia el proceso de aprendizaje-enseñanza en un programa, puesto que éste influye en

el desarrollo motor del niño y en la formación, como plantea las actividades enfocadas a potenciar las habilidades propias del deporte.

6.4.1. Factores que intervienen en la iniciación deportiva.

Para comprender el proceso de iniciación deportiva es necesario conocer los factores que intervienen en dicho proceso, que van a afectar e influir en el mismo. Según (moreno, 2000), estos factores son el sujeto, el deporte y el contexto, cada uno de los cuales afectan aislada o conjuntamente al proceso de iniciación deportiva.

Para (moreno, 2000) las características del sujeto y de la actividad en la que se van a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

A continuación, se analizarán los factores:

Sujeto. En este proceso es fundamental conocer y tener en cuenta su estado evolutivo, cuáles son las características del individuo, qué aprende, así como su maduración y desarrollo de forma paralela a su edad. (moreno, 2000) Sugiere, de manera específica, que es necesario considerar en un individuo con sus capacidades físicas básicas, la etapa de crecimiento y maduración en que se encuentra, su personalidad y su comportamiento, su motivación hacia el deporte y hacia uno en particular, su acervo motor y su experiencia anterior en actividades físicas y deportivas, así como la condición de salud física, psíquica y social que presenta.

Deporte. Cada deporte posee una determinada lógica interna, una estructura y grado de complejidad de esta. Algunos de los parámetros estructurales para tener en cuenta en el proceso de iniciación deportiva, siguiendo a (moreno, 2000), son los siguientes:

figura 2.

Parámetros Estructurales Iniciación Deportiva



Contexto: Los elementos propios del contexto que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje son numerosos y variados, cada uno de ellos los afecta en mayor o menor medida y en función de la situación propia de cada individuo. Los condicionantes para tener en cuenta en cada contexto son los siguientes:

El maestro o entrenador: El educador es el nexo entre el alumno/a y la práctica del deporte en sí. El educador debe ser consciente de la responsabilidad que su papel desempeña en el proceso enseñanza aprendizaje de sus alumnos/as. Sus inquietudes, actitudes, intenciones, intereses y motivaciones personales van a condicionar dicho proceso, siendo sus acciones y hábitos, en muchas ocasiones, reflejadas e imitadas por sus alumnos/as.

El entorno familiar: En la iniciación deportiva para los niños los mayores entes motivadores y responsables de la elección de la disciplina deportiva pertenece al padre y a la madre o al tutor legal del educando según el caso, los familiares, hermanos, tíos, primos y demás también

influyen directa e indirectamente en el proceso formativo del niño puesto que son muy influenciables

Instituciones y Entidades: La responsabilidad sobre el proceso de formación del niño/a reside no sólo en la actuaciones de la familia y / o educadores, sino también en las acciones que en los distintos niveles de concreción curricular llevan a cabo en el Sistema Educativo y por tanto en su regulación a través del Ministerio de Educación, las Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas, la actuación de los Centros Educativos y de los agentes de la comunidad educativa del centro, dirección, profesores y asociaciones de madres y padres de alumnos . A las instituciones en las que se asienta el sistema educativo en los diferentes niveles de concreción para el horario lectivo hay que añadirle otras instituciones que pueden complementar o contribuir a la formación del niño en los horarios extraescolares.

Ámbito escolar: Tal y como se ha mencionado antes las actuaciones que se lleven a cabo desde el centro educativo, desde el área de educación física, así como el papel que desempeñe el especialista de educación física son fundamentales e influyen en el proceso de formación de los/as alumnos/as.

Características geográficas: En cada provincia, ciudad y barrio, existe una determinada promoción del deporte según la zona en la que se resida. Hay diferentes clubes y entidades deportivas que organizan y participan en competiciones y actividades deportivas, determinando y condicionando la formación del proceso educativo. También influyen en la elección del tipo de práctica factores como la altitud, el clima, los deportes autóctonos de esa zona, entre otros.

Medios de comunicación: Los medios de comunicación constituyen un pilar básico que influye en la elección y proceso de iniciación deportiva. En la actualidad, en la sociedad de la

información en la que vivimos, el deporte ocupa un espacio importante en la televisión, periódicos, internet.

6.4.2. Características evolutivas Iniciación Deportiva

Biológicas: continúa mejorando la maduración neuromuscular Inicia el desarrollo de la musculatura, aumento de la fuerza debido a la propia actividad.

Psicológicas: estadio de las operaciones concretas, capacidad de descentralización, disminuye el egocentrismo intelectual, permitiéndole organizar y estabilizar el mundo de los objetos y de los hechos que les rodean. Mejora su capacidad de análisis, entendiendo las partes del todo, es capaz de analizar los gestos.

Motrices: aclara (Molina, efdeportes.com, 2001) mejora de la coordinación, la carrera completa todas sus fases y las actitudes de lanzamiento, patada y recepción se integran con el móvil, haciéndose una actitud más integrada, ajusta la percepción y situación espacial a los móviles y sus trayectorias, diferenciando distancias y velocidades,

Socioafectivos: capaz de integrarse en grupo, es capaz de cooperar en el interés del grupo, comprende las reglas, necesita valorar y contrastar sus aprendizajes.

La edad de la iniciación: La edad de la iniciación deportiva varía de acuerdo con el deporte, considerando que la iniciación deportiva es el primer contacto que se tiene con un deporte varios teóricos afirman que es un proceso que debe iniciarse a los seis años.

Para Luís Miguel Ruiz Pérez (1994b:175) citado por (Buendia, 2003), a partir de los seis años comienza un periodo apropiado para los aprendizajes prácticos gracias a la maduración del neocórtex, a las experiencias motrices que ya tienen los niños y las niñas, y a la motivación que manifiestan por aprender. Según este autor, durante los primeros años de esta fase, resalta la gran

riqueza de conductas motrices desplegadas, el control motor que poseen unos y otras, y el aumento progresivo de su precisión en los movimientos realizados, en los que se da ya un gran control visual. Dicho autor, citando a Azemar señala la importancia que lo cognoscitivo adquiere en los aprendizajes motores infantiles, por lo que puede considerarse como el inicio de un periodo de gestión cognoscitiva de los aprendizajes. Así pues, según Ruiz Pérez, a partir de los seis años puede empezar a tener lugar el aprendizaje de las técnicas corporales y el niño comienza a estar capacitado para recibir parte del patrimonio sociotécnico adulto.

6.4.3. Etapas del proceso de iniciación deportiva.

Hernández citado por (Presedo, 2004) propugna una secuencia general en fases para la iniciación deportiva desde la estructura y dinámica de los deportes cuando se aplica a un grupo. Atendiendo al grado de complejidad resultante de los parámetros que componen la estructura de una especialidad deportiva concreta, las fases que se establecen son las siguientes:

Puesta en práctica de momentos que conlleven a situaciones motrices de menor prioridad tales como, pasar, tirar, etc.

Puesta en Práctica de momentos que conlleven a situaciones motrices que correspondan a un grupo de disciplinas deportivas que tengan el mismo objetivo primordial, y condiciones diferentes del espacio y comunicación, tales como llevar el móvil a la meta en voleibol, baloncesto, etc.

Puesta en Práctica de momentos que conlleven a situaciones motrices que correspondan a un grupo de disciplinas deportivas que posean el mismo objetivo primordial y las mismas condiciones de espacio y comunicación, tales como llevar el móvil a la meta en jockey, fútbol, etc.

Puesta en Práctica de momentos que conlleven a situaciones motrices que correspondan a una disciplina deportiva específica, como lo es, balonmano.

6.5. El deporte como medio educativo.

Las situaciones que el entrenador y el deportista comparten por medio de la ejecución de tareas deportivas pudieran ser las mismas que lograría suscitar el conductor de cualquier otra actividad no deportiva. De no ser así, ¿qué valores tiene el deporte, diferenciados con esas otras posibles actividades? Para aclarar estas cuestiones se debe recurrir a la esencia del juego deportivo y a los valores intrínsecos que configuran este tipo de prácticas motrices.

De entre ellos, es el valor agonístico quien confiere la intencionalidad competitiva, la lucha contra algo o alguien, que puede ser uno mismo. Lo agonístico, es a la vez ciencia y arte del combate, por su etimología se puede entroncar en los «agones», juegos que ya en la época homérica existían, y en la posterior cultura helenística se desarrollaron, tanto dedicados a la medicina (Efeso), como a la música y competiciones atléticas, en otros lugares. De aquí su doble valor de ciencia y arte que ha llegado hasta nuestros días.

“Los elementos agonísticos desencadenan en el sujeto la participación de mecanismos cognitivos que le permiten entre otras realizar las siguientes funciones:

Localización e identificación de elementos significativos del entorno con la lógica de la auto experiencia y su posterior posible simbolización.

Descubrir las relaciones concurrentes en las situaciones vividas, así como las diferentes categorías de esas relaciones.

Estructurar jerárquicamente las relaciones y las situaciones para formalizar juicios de valor, que son puestos de forma inmediata a la autocrítica de la propia acción.

Descubrir, con la práctica, la estructura del juego para diseñar su vulnerabilidad.

Construir distintos encadenamientos de acciones, todas ellas más o menos compatibles, con la situación competitiva que se ha diseñado o vivido.

Tomar decisiones para la elección de las tareas con más o menos riesgo, valorando éstas desde las distintas opciones personales, grupales, temporales, compromiso físico. Todo ello, sin renunciar a la compatibilidad con el objetivo.

Elaborar y diseñar tareas según datos temporales que, por su inmediatez, desencadenen la aparición de comportamientos instintivos. Algunos entrenadores definen este tipo de comportamiento como instinto asesino, que lo exigen a sus jugadores en los momentos decisivos de la confrontación. Descubrir el momento y diseñar las tareas que hacen más daño al oponente, hasta destruirlo.

Evaluación subjetiva de acontecimientos, a nivel inmediato o a mayor plazo, según los datos que por contraste con el resultado pueden manejarse.

Control del nivel de la autoafirmación tras la evaluación realizada, y haber sido conceptualizada por interacción con otras teorías o hechos acontecidos, bien con anterioridad, o simultáneamente con la práctica deportiva.”

Todo esto según el libro “la iniciación deportiva y el deporte escolar” de (Domingo Blazquez Sanchez, 1999)

6.6. El Deporte Educativo

La función educativa del deporte escolar debe implicar además del trabajo técnico-táctico y el desarrollo de las cualidades físicas, la formación en valores; la importancia de la formación de valores en el deporte escolar radica entonces en el hecho de que estos se pueden convertir en sinónimo de enseñanza, y la enseñanza implica la transmisión de aspectos valiosos que posibilitan la formación integral de un individuo así como la socialización e interacción con su medio, favoreciendo además su proceso educativo.

Una aproximación del deporte educativo del deporte se encuentra en M. Soll tomado de la Magnate, citado por (Moreno J. H., 2005), para quien el deporte es una actividad libre y sin objeto, para realizar sistemáticamente una actividad y según reglas determinadas: una actividad de la totalidad del hombre, de movimiento corporal ejercida en concepción y en colectividad que primariamente sirve para la ejecución y educación del cuerpo, pero que finalmente tiene también presente la formación de toda la personalidad.

6.6.1. Principios Del Deporte Educativo

El deporte puede ser usado como un contenido que complemente la formación motriz de los educandos, pero, para esto el deporte tiene la obligación de regirse bajo unos lineamientos que permitan que sea un instrumento educativo idóneo, Contreras (1989) citado por (Fuentes-Guerra, 2001) “estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva en la educación primaria, estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que será la metodología que se utilice en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que pueda servir como medio de formación.

Será el profesor el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana para que pueda ser utilizado como un contenido educativo en las clases”

Concluyendo así que tanto docente como entrenadores son quienes llevan la responsabilidad principal para que el desarrollo de la práctica deportiva sea direccionado por el ámbito educativo, en consecuencia, con lo expuesto el MEC (1989) citado nuevamente por (Fuentes-Guerra, 2001), propone:

Tabla 2

Principios Orientadores Deporte Educativo.

Tendrá un Carácter Abierto	Dirigido a todos aquellos que quieran participar, evitando las discriminaciones por razón de nivel, sexo u otras.
Tendrá Objetivos Globales	no solo motrices. De esta forma contribuir a entender el deporte como parte de la educación de forma mucho más global.
Hallará Planteamientos Dignos	de tener aun mayor importancia que la que se les otorga generalmente a los resultados obtenidos, buscando nuevos planteamientos mejor direccionados hacia la educación de los niños del aula

6.6.2. El trabajo del entrenador en la iniciación deportiva.

El trabajo del docente de educación física no debe quedarse únicamente en ser u sujeto que pretende enseñar una teoría, una técnica y una táctica, más que eso, el docente tiene como compromiso moral ser el modelo a seguir para sus alumnos, no hay mejor manera de enseñar más que crear situaciones reales y exponer nuestra vida ante una situación donde los alumnos tengan

un soporte y al tiempo una motivación que les permita atender y entender lo que se les quiere transmitir como educadores

“Ser profesor/a, no basta, hay que ser un profesor/a eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a los niños/as de las herramientas necesarias para conseguir el éxito.” (jimenez, 2009)

Para obtener buenos resultados, se debe emplear buenos planteamientos y estrategias, también es necesario tener claridad sobre cómo funcionan los deportistas para identificar cual es el momento en el cual tienen más disposición a atender las instrucciones que se les da, para que consecutivamente puedan ejecutarlas con exactitud y tener un porcentaje más alto en el índice de victoria

El facilitador debe ser una persona que esté dispuesta a brindar lo mejor de sí para que los seguidores se contagien de ese entusiasmo, como es el caso del docente encargado del grupo de atletismo del grupo en cuestión, se evidencia que es una persona entregada, que hace las cosas con entusiasmo, buscando el buen desempeño del grupo; además, como es una persona conocedora del tema y que a través de su propia práctica evidenció las dificultades que en este deporte se presenta.

Esta experiencia le ha ayudado a sortear las dificultades de una manera asertiva entendiendo que el atletismo es un deporte extenuante y que no es fácil que un niño se adapte a las rutinas que esta modalidad del deporte requiere; es ahí que cabe cierto grado de permisividad donde por medio de otras actividades se combina la actividad del día con el fin de mantener el grupo unido y motivado a seguir sin perder el rumbo de la actividad, para así buscar el resultado final.

Es importante que el docente durante las prácticas deportivas tenga en cuenta esos métodos, esto ayuda a que su proceso se facilite y sea más efectivo, considerando que es para un programa de iniciación y no tienen mucha experiencia en la realización de esta.

Captación de la atención de los alumnos/as: necesidades de que vean y aprecien los gestos y de que escuchen.

Dar la información adecuada: el objetivo de las tareas con las palabras justas, mucha información podría sobrecargarles

Una imagen vale más que mil palabras.

Proporcionar suficiente tiempo para las prácticas.

Utilizar situaciones reales de juego.

Practicar por partes las habilidades o ejercicios complejos.

(Moreno, 2001) Sugiere que hay muchos factores que influyen en el niño a la hora de resolver desenvolverse en la iniciación deportiva, además de esto también sugiere que es el docente quien guía al educando de tal manera que sea capaz de canalizar sus capacidades para sacar un mayor rendimiento de estas

Los docentes deben exponer a los estudiantes ante situaciones que permitan despertar su interés por resolver la problemática ante ellos, realizar cuestionamientos donde la respuesta la encuentren mediante sus habilidades motrices.

6.6.3. Fundamentos didácticos para la enseñanza del deporte.

Para la realización del programa se tienen en cuenta varios fundamentos entre los cuales está el juego como medio para incrementar el aprendizaje de una forma lúdica, lo mismo que la

didáctica, la cual enfatiza en los elementos considerándose necesarios para un adecuado proceso de aprendizaje – enseñanza, pues abarca aspectos que ayudan en la formación y desempeño de los niños. Al igual que el acto didáctico donde se resaltan la importancia de los elementos que forman parte y hacen posible el proceso educativo siendo fundamental que todos actúen en conjunto para lograr el objetivo.

6.6.4. El juego como una posibilidad del deporte.

Los deportes de competencia tienen un nivel alto de estrés, esto influye directamente en la actitud de los niños a la hora de practicar una disciplina deportiva, sabiendo esto y teniendo en cuenta que a menor estrés mayor posibilidad de entendimiento, podemos usar el placer generado por el juego para usarlo como un medio para transmitir una conocimiento, sin dejar a un lado la organización, el reglamento y el orden, se entiende que es más fácil exponer las reglas de un deporte cuando la finalidad es divertirse, cumpliendo ciertos criterios, a exponer una serie de reglas a nivel competitivo donde estas en muchas ocasiones pondrán limitantes en una estrategia creada por el niño a la hora de la ejecución dela práctica deportiva

El juego usado de manera correcta puede ser explotado como una herramienta máxima para trabajar diferentes conceptos con los niños, al igual que los valores y diferentes procedimientos técnicos y tácticos, hay que tener en cuenta que el planteamiento de los juegos escolares debe ser pensado teniendo en cuenta las necesidades de los alumnos.

6.6.5. Elementos básicos del acto didáctico para la práctica deportiva.

Los elementos del acto didáctico son fundamentales para la propuesta, pues contiene todas las características necesarias que se requieren para la realización de un programa de iniciación de un deporte en cuanto al proceso de enseñanza aprendizaje, cumpliendo los objetivos planteados.

El profesor que planifica determinadas actividades para los estudiantes en el marco de una estrategia didáctica que pretende el logro de determinados objetivos educativos

Los estudiantes, que pretenden realizar determinados aprendizajes a partir de las indicaciones del profesor mediante la interacción con los recursos formativos que tienen a su alcance.

Los objetivos educativos que pretenden conseguir el profesor y los estudiantes y los contenidos que se tratarán bien pueden ser de tres tipos:

Instrumentos indispensables para el proceso de aprendizaje, la lectura, escritura, expresión oral, operaciones básicas de matemáticas, solución de problemas, acceso a la información y búsqueda “inteligente”, Metacognición y técnicas de aprendizaje, técnicas de trabajo individual y en grupo.

Contenidos básicos de aprendizaje, conocimiento sobre la teoría y el práctico, exposición a los artistas de la cultura contemporánea y necesaria para desarrollar plenamente las propias capacidades, obtener trabajo digno, servir a la sociedad y tener una buena disposición para ser parte de esta

Valores y actitudes: el dialogo y la escucha, dedicación y esfuerzo; toma de decisiones y conciencia de las consecuencias; participación y actuación social, compasión solidaridad., auto concepto crítico, creatividad ante la incertidumbre, disposición para los posibles cambios y para el conocimiento venidero

El contexto en el que se realiza el acto didáctico, según sea el contexto se puede disponer de más o menos medios, habrá determinadas restricciones (tiempo, espacio, entre otros). El escenario ejerce una gran influencia en el aprendizaje y la transferencia.

Los recursos didácticos pueden contribuir a proporcionar a los estudiantes información, técnicas y motivación que les ayude en sus procesos de aprendizaje, no obstante, su eficacia dependerá en gran medida de la manera en la que el profesor oriente su uso en el marco de la estrategia didáctica que está utilizando.

La estrategia didáctica con la que el profesor pretende facilitar los aprendizajes de los estudiantes, integrada por una serie de actividades que contemplan la interacción de los alumnos con determinados contenidos.

La estrategia didáctica debe proporcionar a los estudiantes motivación, información y orientación.

6.7. Normativa Asociada

6.7.1. Ley del Deporte.

Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". Y en ella se mencionan todos los ámbitos en los cuales se desarrollará y cuáles son los deberes que tiene el Estado por medio de los Entes deportivos y diferentes instituciones educativas y de orden pública para ejercer el deporte y la recreación como un derecho.

Tabla 3

Disposiciones Legales entorno al Deporte

Artículos	Disposiciones Legales y Orientaciones
Art. 2	. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

-
- Art. 3 Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
-
- Art. 5 La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.
-
- Art. 9 A las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares, tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción.
-
- Art. 16 Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
-
- Art. 46 El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.
-
- Art. 47 El Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, Escuelas de Formación Deportiva y semejantes fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre,
-

	como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.
Art. 49	El Sistema Nacional del Deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del Sistema.
Art. 61	Promocionar, fomentar y difundir la práctica del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física mediante el diseño de cofinanciación de planes y proyectos y del ofrecimiento de programas aplicables a la comunidad.

Nota: Se toman las disposiciones y artículo en copia fiel de lo contemplado en la ley, para omitir cualquier tipo de interpretaciones o sesgos que puedan ser interpretados en función de los objetivos del presente proyecto.

7. Diseño Metodológico

La consolidación de los objetivos enunciados en la etapa de problematización ha requerido de un exhaustivo ejercicio de revisión de la propuesta metodológica más adecuada para la cristalización de los mismos; en este orden se disponen a continuación las precisiones y correspondiente argumentación del árbol de acciones desarrollado.

7.1. Tipo de Investigación

Esta investigación tiene como línea de partida un enfoque mixto, ya que contiene elementos cuantitativos usados para valorar el nivel y estado físico de la población a intervenir y también cuenta con elementos cualitativos que permitirán un adentramiento a al pensamiento de los participantes dentro del programa de iniciación

Se entiende que la investigación mixta, no es más que el uso coordinado de la investigación cualitativa junto a la investigación cuantitativa para así poder usar las fortalezas combinadas de cada una y al mismo tiempo mitigar sus debilidades potenciales como investigaciones independientes.

Según (sampieri, 2014) Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

En consecuencia a esto Chen (2006) citado por (sampieri, 2014)) los define como la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno, y señala que éstos pueden ser conjuntados

de tal manera que las aproximaciones cuantitativa y cualitativa conserven sus estructuras y procedimientos originales (“forma pura de los métodos mixtos”); o bien, que dichos métodos pueden ser adaptados, alterados o sintetizados para efectuar la investigación y lidiar con los costos del estudio (“forma modificada de los métodos mixtos”)

En Conclusión, a esto es correcto afirmar que los métodos mixtos tienen la posibilidad de presentar evidencia de datos numéricos, así como escritos, gráficos entre otros, que son sumamente aportantes para la comprensión global del objeto de investigación fijado.

7.2. Método de Investigación

Para el desarrollo de la presente investigación nos posicionamos desde un tipo de investigación descriptiva que permita realizar el diagnóstico sobre la caracterización de la población a la cual está dirigida la propuesta. Para establecer los referentes teóricos y analíticos, se identifican las categorías y a partir de estas reconocer las características de la propuesta

La investigación de tipo descriptiva permite identificar el alcance de nuestra investigación, teniendo en cuenta la consideración del sujeto de estudio, así como sus componentes, sus variables y medición de conceptos

Según (Sampieri, 2014) Se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

Por ejemplo, un investigador organizacional que tenga como objetivo describir varias empresas industriales de Lima, en términos de su complejidad, tecnología, tamaño, centralización

y capacidad de innovación, mide estas variables y por medio de sus resultados describirá: 1) la diferenciación horizontal (subdivisión de las tareas), la vertical (número de niveles jerárquicos) y la espacial (número de centros de trabajo), así como el número de metas que han definido las empresas (complejidad); 2) qué tan automatizadas se encuentran (tecnología); 3) cuántas personas laboran en ellas (tamaño); 4) cuánta libertad en la toma de decisiones tienen los distintos niveles organizacionales y cuántos tienen acceso a la toma de decisiones (centralización de las decisiones), y 5) en qué medida llegan a modernizarse o realizar cambios en los métodos de trabajo o maquinaria (capacidad de innovación).

De esto podemos concluir que las investigaciones descriptivas son útiles para mostrar de manera precisa los puntos de vista o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.

7.3. Técnicas de Recolección de la Información

7.3.1. Entrevista

Según (García Hernández, Martínez Garrido, Martín Martín & Sánchez Gómez, s.f.), la entrevista “es la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de forma oral y personalizada” esto sumado a la conceptualización de otros expertos citados por Torrecilla se entiende que además de esto la entrevista se ve inmersa en un sistema de comunicación interpersonal donde ambas partes se integran, además de esto la finalidad de la entrevista es la recolección de datos en donde el entrevistador es quien enfoca la entrevista para encontrar la información que se desea obtener.

7.4. Hipótesis de Investigación

Con el programa de iniciación deportiva en el atletismo en el área de educación física se podrá direccionar correctamente a los educandos que desean incursionar en el mundo del deporte,

brindándoles elementos físicos, tácticos, técnicos y de desarrollo de habilidades motrices de forma idónea, este programa tendrá que incidir las sesiones de clase de educación física recreación y deporte en el comportamiento del estudiante tanto en la institución educativa como en su entorno social y cultural

Con este programa la institución Educativa Abraham Reyes podrá despertar en los niños el interés por la actividad deportiva y por la participación en deportes de competencia, teniendo criterio con respecto a su estado físico y la identificación de sus capacidades físicas básicas más fuertes e igualmente del desarrollo de sus habilidades físicas más notorias.

7.5. Análisis de la Información

Para el análisis de la información se recogieron datos pertinentes que dan cuenta del logro de los objetivos y las categorías a analizar con relación a: caracterización de la población, las condiciones del programa y las habilidades básicas de los niños, aspectos fundamentales que se debe tener en cuenta para el desarrollo de un programa puesto que reúne toda la información y características de la población, en cuanto a su aspecto físico económico y social, además de reconocer la estructura y conformación del programa en lo referente a su planeación, contenidos y todo los requisitos que forman parte y son necesarios para que el programa se desarrolle en condiciones normales y se obtengan los resultados esperados.

Tabla 4

Sistema Categorical de Análisis

OBJETIVOS	CATEGORÍAS		INSTRUMENTO
	CARACTERÍSTICAS	DESCRIPCIÓN	
Caracterizar la población, los niños de 8 a 12 años de la	Demográficas	Población estrato Edad	Encuesta

Institución Abraham Reyes, en los aspectos socio físicos.			Sexo	
	Social		Escolaridad Familiar	Encuesta
	Económica		Económicos	Encuesta
	Antropometría		Peso Talla	Encuesta
	Desarrollo físico		Coordinación Velocidad Resistencia Flexibilidad	Test
Establecer las condiciones de desarrollo del programa de entrenamiento en atletismo que actual mente tiene la Institución educativa María Cano	Desarrollo del programa	del	Plan de trabajo Contenidos	Observación documental
			Metodología Recursos Perfil	Observación directa Guía de observación
Diseñar un manual para la enseñanza del atletismo para los niños de 8-12 años de la Institución Educativa Abraham Reyes			Planeación Duración Espacios Estrategias	Entrevista a los entrenadores
	Establecer los componentes			Revisión documental

8. Resultados y Discusión

Como producto de la aplicación de cada uno de los instrumentos previstos, y a la luz de cada uno de los objetivos específicos, se pueden citar (en su orden) los siguientes hallazgos; en primera instancia, los resultados del diagnóstico realizado con el encargado de la formación de la comunidad educativa; seguidamente, se presenta el análisis del ejercicio de caracterización (socio – económica y motriz) realizado a la población escolar, para finalmente, aportar los lineamientos didácticos de la propuesta de formación e iniciación deportiva.

8.1. Diagnóstico al proceso formativo

En la entrevista realizada al entrenador encargado del programa se hace referencia a las estrategias utilizadas, y dice:

El trabajo con los niños es muy bueno ya que hay mucha colaboración por parte de la Institución y algunos Entes como el Inder, el cual apoya con un dinero que es asignado por medio de la realización de proyectos en donde se manifiestan las necesidades que se presentan en un grupo deportivo como el nuestro; además es importante mantener los niños motivados con alguna salidas o evento que estén próximos, ya que por motivos económicos sus padres trabajan, son de escasos recursos y así quisieran no les dedican buen tiempo a salir con ellos; por ello la oportunidad de salir a cualquier parte de la ciudad se convierte en un incentivo muy importante para ellos (E.D. Líneas 1 – 8)

Argumenta además que las principales estrategias es convocar y motivarlos para la realización de competencias a nivel institucional e incentivarlos tanto en la parte deportiva como educativa.

En complementos, se le pregunta: *¿cómo es la parte práctica en las secciones de entrenamiento?* A lo cual responde de manera enfática:

“en ocasiones la disposición de los alumnos depende del trabajo a realizar puesto que hay entrenamientos con mayor grado de dificultad y esto de cierto modo disminuye el entusiasmo del niño para la práctica, claro está que ello no implica que las abandone y deben de disfrutar el entrenamiento, o al menos sacarle gusto puesto que asisten al programa”. (E.D. Líneas 20 – 25)

Igualmente, se le pregunta al entrenador *¿qué apoyo o colaboración reciben por parte de la Institución?*, a lo que responde:

“se recibe apoyo económico cuando es necesario, por ejemplo, en las salidas a competir o eventos que se realizan y para los cuales se requiere transporte, además del apoyo y reconocimiento en aspectos importantes que motivan y animan a los integrantes del programa”. (E.D. Líneas 30 – 32)

De acuerdo con lo dialogado con el profesor se evidencia que realiza un trabajo arduo desde la parte motivacional y deportiva que ha hecho que el grupo se mantenga.

Posteriormente y adentrándose al proceso de formación e iniciación deportiva se le indicó *¿Qué estrategias se utilizaron para formar el grupo que actualmente conforma el programa de iniciación en atletismo y cómo motivan a los integrantes para que continúen?* Interrogante a la que responde aportando la siguiente información.

El trabajo con los niños es muy bueno, ya que hay mucha colaboración por parte de la Institución y algunos Entes como el Inder, el cual apoya con dinero que es asignado a través de la realización de proyectos y donde se manifiestan las necesidades que se

presentan en un grupo deportivo como el nuestro además, es importante mantener los niños motivados con algunas salidas o evento que estén próximos a realizarse, ya que ellos se motivan puesto que sus padres por el nivel socioeconómico, así lo quisieran, no les pueden dedicar mucho tiempo, por consiguiente, la oportunidad de salir a cualquier parte de la ciudad se convierte en un incentivo muy importante (E.D. Líneas 32 – 40)

Argumenta además que son las principales estrategias para convocar, motivar y hacer competencias a nivel Institucional, con ello se incentivan los alumnos en la parte deportiva, educativa e institucional”.

En complemento, la entrevista se decantó por el tema del goce y distensión generada por las actividades desarrolladas, preguntando *¿Los niños disfrutan del entrenamiento y los realizan con dedicación o lo consideran difícil y complicado?* Ante esto el profesional argumenta que:

La disposición de los alumnos en ocasiones depende del trabajo a realizar, puesto que hay entrenamientos con mayor grado de dificultad y esto de cierto modo disminuye el entusiasmo del niño, pero no implica que abandone la práctica y deben de disfrutar el entrenamiento o al menos gustarle puesto que asisten al programa (E.D. Líneas 50 – 53)

Finalmente, y ubicando un contexto mayor (institucional) que soportara la gestión del educador, se preguntó hacer de *¿Qué apoyo o colaboración recibe el programa por parte de la institución?* A lo que respondió:

Recibimos apoyo económico cuando es necesario, por ejemplo, en las salidas a competir o para los eventos que se realizan y en los cuales se requiere transporte; además del apoyo y reconocimiento por parte de la Institución, ya que son aspectos importantes que motivan y animan a los integrantes del programa (E.D. Líneas 64 – 68)

8.2. Caracterización de la Población

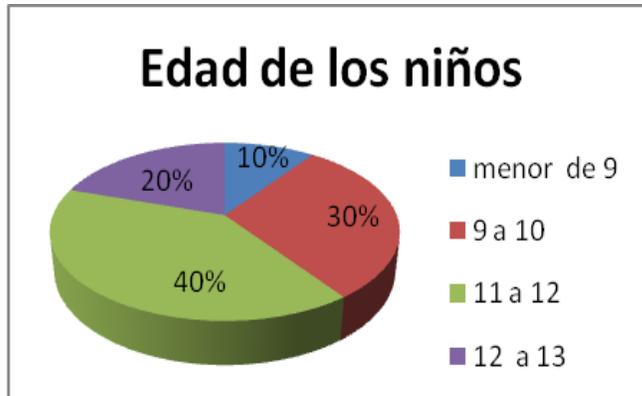
Para dar cuenta de la caracterización de la población se realizó una encuesta dirigida a los niños, donde se tenían en cuenta aspectos demográficos, sociales y económicos; unas pruebas antropométricos y test de desarrollo físico, donde participaron los niños que estaban en el rango de entre 8 a 12 años, de los cuales se obtuvo la siguiente información.

8.2.1. Identificación.

Esta información permite identificar las principales características de la población con la cual se está desarrollando la propuesta, y a partir de estos resultados, delimitar un grupo poblacional con el que se cuenta para la ejecución del programa.

Gráfica 1

Detallado cronológica población



Según los resultados del 100% de los encuestados, el 70% son mujeres y el 30% hombres; igualmente se evidencia que, de la totalidad, el 70% están en rango de edades de 9 a 12 años y el 20% están entre 12 y 13 años y el 10% son de menores de 9 años. Dichos resultados dan cuenta que son en general las niñas las que más se integran al programa de atletismo, mientras que los

niños no tienen mucho acceso al programa debido a muchos de ellos practican otros deportes o se les facilita hacer parte de otras actividades en medio del rol social en el que se mueven.

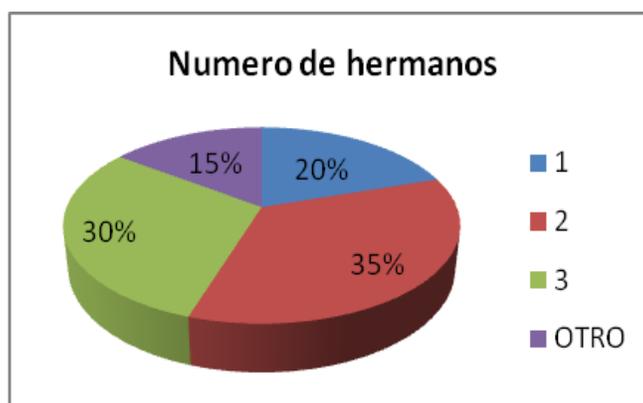
Los niños entre 11 y 12 años son los que más participan del programa. Esto demuestra que los niños a esa edad tienen más definidos sus preferencias por la práctica de un deporte, lo que significa que pueden inclinarse por una disciplina deportiva, que además de proporcionarles espacios para hacer una actividad física o realizar el entrenamiento del atletismo, también pueden fortalecer aspectos que son importantes para esta población, como el pertenecer a un grupo, integrarse con niños de su edad, tener reconocimiento por sus compañeros y de la Institución.

8.2.2. Información familiar.

Igualmente, para la caracterización de la población se tiene en cuenta la información familiar, ya que es un aspecto que influye notoriamente en el desarrollo del programa, pues provee información de las condiciones del núcleo familiar, lo cual puede incidir en el desempeño del niño.

Gráfica 2

Caracterización demográfica



Mirando las características familiares se puede ver que todos los niños del programa viven con los padres, y en lo referente al número de hermanos el 35% tienen 2 hermanos, el 30% tienen 3 hermanos y el 35% correspondió a 1 hermano y a otra cantidad.

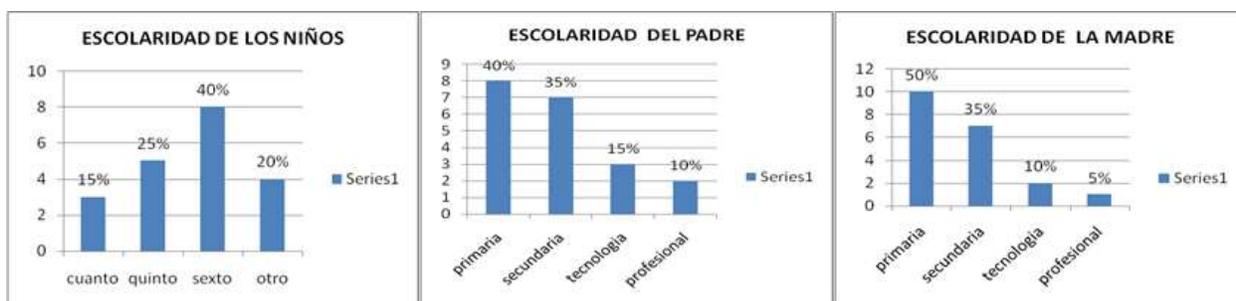
Según los datos recogidos los niños viven en un núcleo familiar de 4 a 5 personas en promedio. Todos viven con sus padres, lo cual proporciona una estabilidad emocional para sus integrantes, especialmente los niños, lo que beneficia el programa en lo referente al comportamiento, puesto que se maneja un bajo índice de conflictos.

8.2.3. *Escolaridad del grupo familiar*

Saber el nivel de educación tanto de los niños como de los padres es fundamental, porque permite establecer desde el inicio del programa parámetros que se ajusten a las condiciones reales del grupo poblacional donde se va a intervenir.

Gráfica 3

Nivel de Escolaridad G. Familiar



En los resultados obtenidos en el nivel de escolaridad se encuentra que el 60% de los niños del programa están en bachillerato y el 40% en la escuela, lo que muestra que los escolares presentan otros intereses en sus hábitos recreativos, lo que probablemente lleva a que no se integren al programa; lo que se ha notado es que se están vinculando los niños del bachillerato, quizás

porque ya tienen una concepción más clara de la importancia de practicar un deporte o tal vez porque les llama la atención o hay más motivación por parte de los profesores de educación física de la Institución, sin dejar de mencionar que los escolares aún invierten su tiempo en juegos o viendo televisión, además puede suceder que los niños a esta edad no toman iniciativa por cuenta propia y necesitan la motivación de los padres para realizar algunas actividades.

En cuanto al nivel de escolaridad de los padres el 40% cursaron la primaria, el 50% la secundaria y tecnología, y un 10% son profesionales; de las madres el 50% culminó la primaria, el 45% la secundaria y tecnología, y sólo un 15% profesional; el porcentaje más alto lo tienen los estudios de primaria y secundaria notándose la poca preparación intelectual de los padres, lo que repercute en la formación de los niños, ya que las orientaciones de los padres con mayor nivel educativo pueden ser de mejor calidad.

Esta formación, ya sea poca o mucha, se ve reflejada en el comportamiento del niño en todas las actividades, los cuales se pueden reforzar con el desarrollo del programa, el cual no solo se centra en una formación deportiva sino en una formación integral en pro de un mejor estar de la población involucrada.

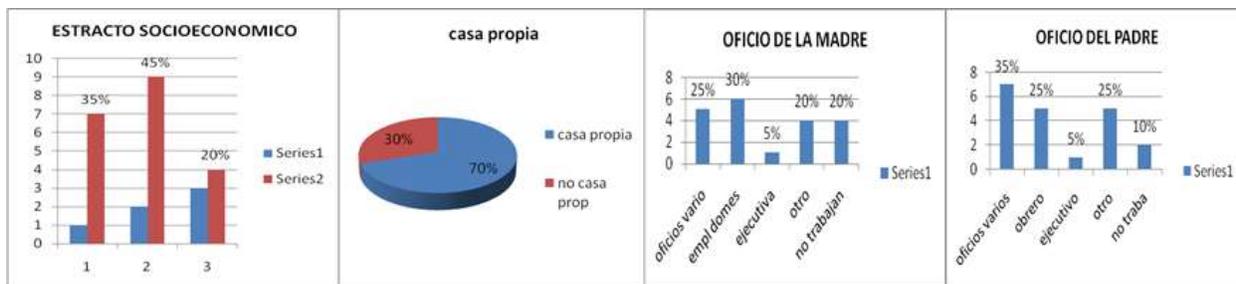
El nivel de educación de la población involucrada en el programa facilita la interrelación padre, hijo, al igual que en el contexto en el que interactúan.

8.2.4. Aspecto socioeconómico.

A continuación, se presentarán las gráficas que reflejan la situación socioeconómica de los integrantes del programa de iniciación de atletismo, las cuales son de gran importancia porque reflejan las condiciones en que viven los niños, aspecto que incide en la participación de los integrantes del programa.

Gráfica 4

Información Socio - Demográfica



Según los resultados obtenidos, el 45% de los niños pertenecen a estrato 2, el 35% al 1 y el 20% a estrato 3; considerando que el 70% viven en casa propia y el 30% no; además, en cuanto a la parte laboral un promedio del 30% de los padres trabajan en oficios varios, de empleada doméstica el 30% y el 25% de los padres trabajan de obreros; un promedio del 22% de las padres trabajan en otro oficio diferente a los mencionados, el 20% de las madres no trabajan y, de los padres, un 10%; sólo un 5% de los padres trabajan en cargos ejecutivos, considerándose el porcentaje más bajo.

Según los resultados obtenidos se mira que el 70% tienen casa propia, considerándose un aspecto positivo puesto que es un factor que ofrece cierta estabilidad. De igual manera la mayor cantidad de la población es de estrato 2 y sólo un 20% de estrato 3, lo que evidencia que los niños que más participan en el programa son los menos beneficiados económicamente, quizá porque no tienen la oportunidad de acceder a otros programas u otro tipo de actividades, por tal motivo ven el programa como una oportunidad de realizar una actividad deportiva o pertenecer a un grupo, ya sea social o deportivo.

Considerando que el porcentaje más bajo está en el estrato 3, coincidiendo con el desempeño de los padres como ejecutivos, esto se puede interpretar de diferentes maneras, los

niños de trato 3 no tienen afinidad por el atletismo o tienen acceso a otras actividades diferentes que requieren una inversión, como pueden ser los programas de Escuelas de Formación que ofrecen diferentes instituciones, pero que tienen un costo económico, además, estos programas se realizan en lugares alejados del sector donde residen.

Por otro lado, la situación económica de las familias se verá reflejada en el estado nutricional del niño, el cual está directamente relacionado con el ingreso económico de sus padres, siendo en su mayoría salarios muy bajos, lo que imposibilita tener una alimentación balanceada.

8.2.5. *Desarrollo físico.*

Identificar las características físicas de los niños que pertenecen al programa brinda la posibilidad de conocer las condiciones físicas en las que se encuentran, y de acuerdo con ésta programar las actividades que estén más acordes a las necesidades de la población, lo que permite por un lado fortalecer las deficiencias físicas y por otro, potenciar las habilidades que hay en ellos.

Para conocer el desarrollo físico de los niños del programa se realizaron test para identificar los aspectos antropométricos y así conocer el estado físico de esta población.

Gráfica 5

Relación Talla y Peso Infantes



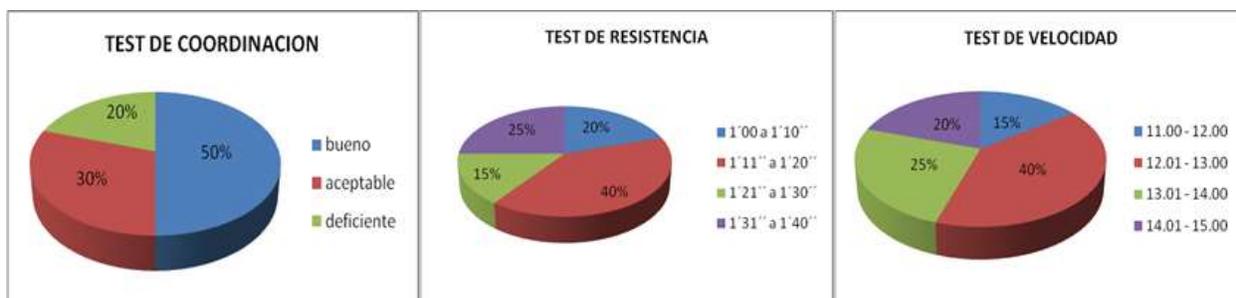
Según los resultados obtenidos con respecto a la parte antropométrica el 35% de los niños tienen una talla de 1.41 a 1.45; el 30% entre 1.31 a 1.35 y el 35% de los niños están entre 1.30 y 1.36 a 1.40. En cuanto al peso el 40% está entre 41 a 45 kilos, el 25% entre 36 a 40 kilos y el 35% entre 25 a 35 kilos. Lo anterior muestra que los niños del programa tienen un promedio de estatura bien considerando que el mayor porcentaje está entre 1.27 y 1.45 siendo una estatura adecuada para niños que están en esos rangos de edad. En lo referente al peso es normal ya que el mayor porcentaje está entre 41 a 45 kilos, teniendo en cuenta que el peso de un joven de 12 años es de 39 kilos, considerando que los que coinciden con este peso tienen más de 12 años, por lo tanto, está dentro de lo normal. Ya que determina que su estatura está en promedio con el peso.

Se puede decir que a pesar de que condiciones económicas de los niños no son muy favorables presentan un estado nutricional bueno, lo que beneficia la práctica de un deporte, ya que es importante tener un buen desarrollo físico y una adecuada nutrición, puesto que la práctica deportiva requiere un gasto adicional; teniendo en cuenta los resultados de las pruebas realizados se puede decir que los niños no tienen problemas nutricionales, lo que le permite entrenar y dar buenos resultados.

De igual manera, se realizaron varios test para evaluar las condiciones físicas de los niños, aspectos de gran importancia para el programa; pues conociendo el estado físico esto da las pautas para realizar los entrenamientos partiendo de sus debilidades y fortalezas, resaltando que es un programa de iniciación, lo que significa que están iniciando en un proceso de formación deportiva, y no tienen muchas experiencias previas con relación a la formación deportiva, estas características se manifiestan como una desventaja para esta población en cuanto al estado de sus condiciones físicas.

Gráfica 6

Resultados Test Físicos



Según las pruebas realizados para identificar su desarrollo físico en cuanto a la coordinación, el 50% de los niños están bien; un 30% aceptable y el 20% deficiente, que corresponde al porcentaje más bajo. En los resultados relacionado con la flexibilidad se evidencia que el 55% está entre 1 a 5 cm., siendo un 25% negativo con 0 a -5 cm. y un 20% entre 6 a 10 cm.; en los resultados obtenidos en los test de velocidad muestran que un 40% de los niños realizaron un tiempo de 12 a 13 segundos y un 45% de la población evaluada está entre 13 a 15 segundos, y sólo un 15% de -1 a -5 y por último están los registros de los datos obtenidos en el test de resistencia, el cual da cuenta que el 40% realizaron el test en un tiempo de 1'11'' a 1'20'', siendo el porcentaje más elevado un 40% que registraron tiempos entre 1'21'' a 1'40'' y un 20% de los niños hicieron un tiempo de 1'00 a 1'10'' considerándose los mejores registros del test.

De acuerdo a los resultados se puede decir que la coordinación y la flexibilidad está bien para la niños del programa, considerando que una minoría de la población evaluada presentaron dificultades en el momento de realizar el test, estando dentro de los parámetros normales puesto que en un grupo todos no manejan las mismas condiciones; en lo relacionado con la flexibilidad se maneja bien puesto que en estos rangos de edad, por lo general, hay buena flexibilidad

considerando que una de las causas para que se pierda es la edad y la falta de trabajo específico, que ayuda a mantenerla o fortalecerla.

En cuanto a la velocidad y resistencia los datos obtenidos muestran que manejan buenos resultados teniendo como referencia los registros establecidos en estas pruebas, puesto que esta población está en un proceso de iniciación y no llevan mucho tiempo de entrenamiento, lo que determina en gran parte los resultados con referencia a las marcas establecidas, además esta prueba no pretendía evaluar el nivel de competitividad sino su desarrollo físico.

Los resultados de estas pruebas son de gran importancia puesto que reúnen características fundamentales en la práctica del atletismo, considerando que por lo general esta población no tiene antecedentes deportivos y se están iniciando en la práctica de un deporte, lo que determina que no han trabajado específicamente habilidades básicas motrices que se desarrollan en el atletismo.

En un programa de iniciación es fundamental el trabajo del entrenador que esté encaminado a fortalecer capacidades en cuestión, destacando su importancia puesto que estas están inmersas en cualquier actividad física. Contribuyendo en la correcta ejecución del gesto motriz y la técnica, además de ser cualidades necesarias para posteriores trabajos físico o prácticas deportivas, lo mismo que como medio para mejorar el rendimiento del deportista o del programa de iniciación en general.

8.2.6. Habilidades Básicas Motrices

Para conocer el desarrollo de las habilidades básicas motrices de los niños que participan del programa, se realizaron tres pruebas donde se muestran características fundamentales en lo relacionado con el desarrollo de las habilidades físicas más trabajadas en el programa y específicamente en el atletismo como son: los lanzamientos, saltos y carrera.

Gráfica 7

Habilidades y Destrezas de Lanzamiento



De acuerdo con los resultados de la prueba de lanzamiento de la pelota se puede evidenciar que el 45% lanzaron 10 a 15 m; el 50% lanzaron entre los 16 y 30 m y sólo un 5% lanzó de 36 a 40m. En la prueba de salto sin impulso se obtuvieron resultados quedando en cuenta que el 20% saltaron 1.36 m a 1.40 siendo los mejores saltos y el otro porcentaje saltaron entre 1.10 a 1.35 m. Según los resultados obtenidos en la prueba de carrera muestran cómo un 35% realizaron de 14'00 a 14'60 y el porcentaje que mejor realizó la prueba fue el 20% con un tiempo de 13'00 a 13'60 y el otro 45% realizaron marcas entre 15'00 a 16'60 siendo los que gastaron más tiempo para realizarla.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en las pruebas realizadas con relación a las habilidades básicas motrices se puede decir que los niños muestran poco dominio en cuanto a la ejecución de estas, especialmente en el salto y en los lanzamientos, consideradas como las menos trabajadas durante las sesiones de clases; de igual manera en la prueba de la carrera se realizó una distancia de 75 m planos, siendo una distancia corta con lo cual se pretendía analizar el ritmo de carrera, la continuidad y la técnica que se maneja, y así obtener una fundamentación para corregirla si es necesario, ya que la buena ejecución de esta permite al deportista tener mejor rendimiento.

Estos resultados son un aporte valioso para el programa de atletismo ya que dan la posibilidad de reconocer las falencias de sus integrantes en lo relacionado con las habilidades

básicas motrices, ya que permiten tener los parámetros para intervenir durante las sesiones, planteando las actividades de tal forma que se fortalezcan las debilidades y se potencien las cualidades, sin olvidar que el programa no sólo pretende manejar el rendimiento o la competencia en los niños(as) sino que también busca el desarrollo personal y educación social que el niño deportista puede mantener durante toda su vida.

Así mismo, es de gran importancia en un programa de iniciación de cualquier deporte, trabajar las habilidades básicas motrices e incluir dentro de las planeaciones actividades enfocadas a potenciar las habilidades propias del deporte involucrado, sin descuidar las otras, siendo estas un conjunto indispensable para el desarrollo de cualquier deporte o actividad física, considerando que estas se necesitan para actividades comunes que se realizan a diario.

8.3. Programa de Formación e Iniciación Deportiva

El atletismo es un deporte que está al alcance de la mayoría de los niños que conforman la comunidad escolar, por esta razón es normal que los docentes de Educación Física lo incluyan dentro de sus programas educativos. Por otro lado, no se puede desconocer la importancia que tiene el deporte base para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en edades escolares, por lo que se necesita no solo de tener unas actividades adecuadas, sino que al mismo tiempo sean lúdicas, de manera que los niños se diviertan mientras las ejecutan. Por las razones anteriores y viendo esta necesidad, se crea este manual de atletismo para niños en edad escolar.

Para la práctica de un deporte es necesario pensar en las necesidades de los niños, respecto a su desarrollo armónico, por lo que se evidencia la necesidad de desarrollar estrategias diferentes de enseñanza – aprendizaje que se adapten a las condiciones psicomotrices de los niños, permitiendo procesos de evolución formativo donde se podrá observar el progreso que el niño experimenta con respecto a su nivel inicial.

8.3.1. Introducción

El presente programa de iniciación en el atletismo pretende ser una herramienta de fácil acceso y comprensión para aquellas personas que decidan ponerlo en práctica. Su contenido se caracteriza por tener un lenguaje sencillo, diseñado de tal manera que se pueda comprender y llevara a la práctica con facilidad.

Este programa contiene juegos atléticos donde se encuentran inmersos una serie de actividades enfocadas al desarrollo del atletismo enfatizando en la carrera, saltos y lanzamientos, diseñados de una forma lúdica los cuales ofrecen la posibilidad de practicar un deporte de forma jugada, teniendo en cuenta la edad y destacando la importancia del trabajo en grupo haciendo cada uno su esfuerzo individual para el resultado del equipo.

En el proceso de aprendizaje de las técnicas de cualquier deporte es indispensable que exista una progresión pedagógica que brinde el camino más accesible y seguro para el logro de la maestría deportiva, ir de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido, estos aspectos son necesarios para que el aprendizaje sea exitoso y más eficiente, dando la posibilidad al niño de experimentar las formas de movimiento variadas y básicas, saliéndose de la monotonía y la rigurosidad lo cual provoca el abandono de la práctica deportiva.

8.3.2. Marco conceptual de la propuesta

Atletismo: Es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento, realizada por el hombre bajo una u otra forma, desde el origen de la especie.

Históricamente se remota a la antigüedad clásica, donde toma forma de deporte reglamentado. En su evolución se ha ido ampliando y modificando el programa, que dista de ser el más racional, por estar provocado por elementos circunstanciales, por ejemplo, la elección de distancia de carreras derivadas de la milla) y cada especialidad tiene su origen diferente.

Por esto es un deporte múltiple, que engloba pruebas a veces incluso dispares, comprendiendo facetas muy variables tanto por sus formas de ejecución como por las características atléticas requeridas para su práctica.

Por su tradición universalidad y prestigio, como por la gama de actitudes y funciones que abarca, es el deporte básico por excelencia, es de gran importancia por su valor educacional, funcionalidad en la mejora de la condición física del hombre, base necesaria para el rendimiento óptimo en los demás deportes.

El atletismo se divide en cinco partes (marcha, carrera, saltos, lanzamientos; y eventos múltiples) las a su vez se subdividen en muchos tipos y variedades.

Marcha: Es la forma más común en la traslación del hombre; es un ejercicio físico formidable para las personas de todas las edades. Durante una marcha rítmica y prolongada se hacen trabajar casi todos los músculos del cuerpo se intensifica la actividad cardiovascular, la respiración y otros sistemas del organismo, además aumenta el metabolismo.

Carrera: es la forma natural de traslación. Es la disciplina más difundida de los ejercicios físicos, la cual forma parte de muchos tipos de deporte (fútbol, básquetbol, balonmano, entre otras). Un considerable número de variedades de la carrera es una parte orgánica de diferentes disciplinas del atletismo.

Salto: Los saltos son la forma natural de vencer los obstáculos y se caracterizan por esfuerzos neuromusculares máximos en un tiempo corto. En las clases de atletismo, los saltos perfeccionan las destrezas de los deportistas en dominar su cuerpo y controlar los esfuerzos y se desarrollan: la fuerza, la rapidez, la agilidad y la valentía.

Lanzamientos: Son ejercicios de impulsión y lanzamientos de implementos especiales, a distancia. Los resultados se miden en metros y en centímetros. Los lanzamientos se caracterizan por esfuerzos máximos de los músculos en un corto periodo de tiempo, sobre todo de los brazos, de la cintura, del tronco y las piernas durante su acción coordinada.

Eventos múltiples: incluyen diferentes disciplinas de la carrera, de saltos y de lanzamientos, su denominación se determina por el número de disciplina que la constituyen: triatlón, tetratlón, pentatlón, exatlón, octatlón, decatón.

La Iniciación Deportiva: La iniciación deportiva es “el proceso de enseñanza – aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a

su técnica. Su táctica y su reglamento”. El proceso de iniciación deportiva se lleva a cabo en tres etapas a saber:

Primera etapa o de inicio (básica). Amplia la base motriz de los niños (as) con el fin de conseguir un alto nivel psicomotor. la aplicación de todo tipo de juegos contribuirá de forma efectiva a la estabilización psicomotriz.

Segunda etapa o de desarrollo. se lleva a cabo la enseñanza de los elementos fundamentales constitutivos del deporte en forma global para conseguir la asimilación de sus elementos básicos. el tipo de juegos ideales en esta etapa serán el predeportivo genérico y los juegos modificados.

Tercera etapa o de perfeccionamiento. se siguen la progresión lógica de las técnicas, perfeccionando los elementos más simples e induciendo unos más complejos. el tipo de juegos aplicados en esta etapa serán el predeportivo específico y las formas jugadas.

Como proceso educativo, la iniciación deportiva puede ser desarrollada a través de juegos que anticipan al niño a la práctica deportiva. En su puesta en práctica hay que tener presente que cualquier juego utilizado debe implicar una globalidad de movimientos adaptados a las características de los/as niño/as, con una codificación que implique que ellos deban cooperar con sus compañeros.

Poco a poco esta simple codificación va haciéndose más compleja dando lugar a los juegos reglamentados que se basan en unas reglas que el niño conoce y acepta y donde a través de la comunicación motriz con sus compañeros busca soluciones a los problemas planteados y por lo tanto comienza a desarrollar la táctica

Los Juegos En La Iniciación Deportiva: Los juegos son una forma organizada de acción motriz, tanto reglada como espontánea que van desde las formas más naturales en los primeros

años hasta formas más reglamentadas y especializadas. En el juego en la iniciación deportiva adquiere más peso el concepto de deporte, en tanto que los juegos simples pasan a ser deportes jugados.

El juego a la vez que constituye el medio por excelencia para el desarrollo del niño en todas sus dimensiones posee también un rico contenido educativo que debe aprovecharse para lograr un perfecto equilibrio entre las necesidades del niño y la estimulación de sus posibilidades.

Juegos de destrezas y adaptación. A través de los cuales se perfecciona o aplican determinadas destrezas o habilidades en situación de juego.

Juegos predeportivos. Que son juegos de iniciación a habilidades deportivas adaptadas para la iniciación y aprendizaje de deportes concretos, son una forma de la didáctica y de la iniciación deportiva, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptación de su reglamento.

Juegos de cooperación/oposición. Que desarrollan el aprendizaje de estrategias de cooperación y cooperación/oposición (defensa ataque), que representan la base de los juegos de equipo.

Juegos de campo. Cuyo objetivo principal es crear nuevas situaciones y medios ricos para que los alumnos adapten sus movimientos y conductas motrices. Estos espacios enriquecen y consolidan los esquemas de las habilidades y destrezas motrices, así como van desarrollando la autonomía y la seguridad.

8.3.3. Objetivos del Programa de Formación

Involucrar a los niños en la práctica de un deporte de una manera lúdica lo cual le genere aprendizaje y diversión.

Crear alternativas para la práctica del atletismo que contribuya a la formación y el desarrollo de habilidades motrices básicas, fundamentales para cualquier práctica deportiva.

Integrar a los niños en el entorno social por medio del atletismo, donde cada uno participa en los juegos, enfrentando y aceptando sus diferencias.

Ofrecer una herramienta practica para los docentes de educación física, como medio de enseñanza – aprendizaje, para la iniciación del atletismo y desarrollo de las habilidades básicas trabajadas en este deporte

8.3.4. Propuesta Didáctica

El programa emplea una metodología descriptiva, donde muestra de forma detallada y sencilla los juegos aplicados para la práctica del atletismo distribuido equitativamente entre juegos de carrera, juegos de saltos y juegos de lanzamientos, tomando lo más elemental de estas pruebas debido a que está diseñado para niños que se están iniciando la práctica del atletismo.

Los juegos están estructurados con su respectivo nombre, objetivo, número de participantes, edad de los participantes, materiales requeridos, parte inicial, desarrollo y variantes, cada juego contiene una ilustración dando la posibilidad de una mejor comprensión y aplicabilidad del juego.

Se propone enseñar el atletismo de una forma lúdica involucrando el juego como factor primordial dentro de las actividades planteadas en las clases, brindándole al alumno la posibilidad de adquirir el aprendizaje de forma jugada, el manual está diseñado para divertir al igual que darle la posibilidad al alumno que aprenda los conocimientos básicos del atletismo, además de motivar a los niños que se están iniciando en este deporte.

8.3.5. Propuesta de formación

Juegos aplicados a la carrera

Tabla 5

Descriptor Didáctico Juego N° 1

JUEGO 01

Nombre de la Actividad: CADENAS MÚLTIPLES

Objetivo: Trabajar la velocidad resistencia y el trabado en grupo.

Número de participantes: A partir de 10

Edad: A partir de 8 años

Material: Terreno limitado y despejado

Organización inicial: Los jugadores se distribuyen libremente por el terreno a excepción de un participante.

Desarrollo: A la señal, el perseguidor entra en el terreno de juego con la intención de tocar los compañeros. A medida que va tocando jugadores forman una cadena de perseguidores, que cuando sea de cuatro se dividirán en dos, quedando formados dos mini cadenas, que continuaran con la tarea de perseguidores. Cada vez que haya cuatro jugadores en una cadena sucederá esto.

El juego finaliza cuando todos los jugadores han sido tocados y forman parte de alguna cadena.

Ilustración 1

Descriptor Visual Juego N° 1

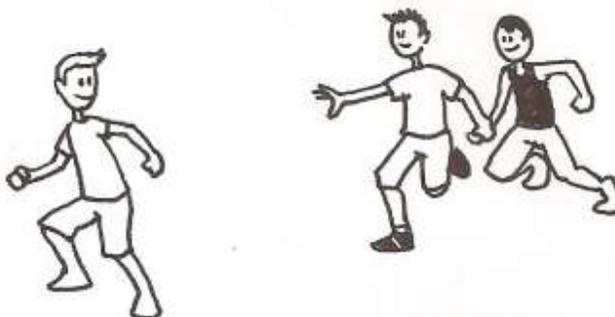


Tabla 6*Descriptor Didáctico Juego N° 2*

JUEGO 02

Nombre de la Actividad: LA MARCHA DE TRES

Objetivo: Desarrollar la velocidad y la resistencia

Número de participantes: A partir de 12

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno limitado y despejado

Organización inicial: Los jugadores se agrupan en tríos numerándose de del uno al tres. El jugador número tres de cada grupo se sitúa fuera del terreno de juego.

Desarrollo: El número 2 de cada grupo debe perseguir al 1 hasta conseguir tocarlo. Cuando lo logra, el tocado sale del terreno y entra el número 3 a perseguir al 2, cuando este es tocado, sale del terreno y entra el 1 a perseguir al 3.y así sucesivamente. El juego finaliza transcurrido el tiempo determinado.

Ilustración 2*Descriptor Visual Juego N° 2*

Tabla 7*Descriptor Didáctico Juego N° 3*

JUEGO 03

Nombre de la Actividad: EL GATO Y EL RATÓN

Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento

Número de participantes: A partir de 10

Edad: A partir de 6 años

Material: Terreno despejado y 20 conos

Organización inicial: Los jugadores se agrupan por parejas uno actuara como gato y el otro como ratón, se reparten por el terreno.

Desarrollo: A la señal, cada gato persigue a su ratón. Deben intentar tocarlos siguiendo el mismo camino que realicen los ratones a través de los conos. Cuando un gato toca un ratón, se intercambian los papeles entre ambos jugadores.

Ilustración 3*Descriptor Visual Juego N° 3*

Tabla 8*Descriptor Didáctico Juego N° 4*

JUEGO 04

 Nombre de La Actividad RELEVAR EN CARRERA

 Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento

 Número de participantes: 10 participantes

 Edad: A partir de los 6 años

 Material: Conos

 Organización inicial: Se dividen el grupo en dos equipos y se organizan en hileras, ubican 1 cono frente a cada equipo, aproximadamente a unos 80 m de distancia.

 Desarrollo: Cada alumno debe ir a dar la vuelta a su respectivo cono para posteriormente dar el relevo al compañero, gana el equipo que termine primero de hacer los relevos.

 Variantes: 1. Ida y vuelta a la pata coja 2. Ida a pata coja y vuelta a espaldas

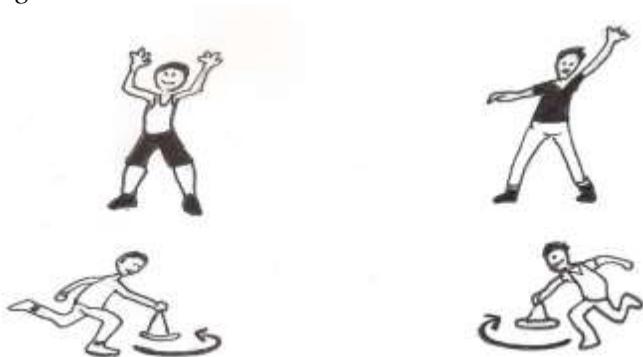
Ilustración 4*Descriptor Visual Juego N° 4*

Tabla 9*Descriptor Didáctico Juego N° 5*JUEGO 05

Nombre de la Actividad: COLOR

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 6 años

Material: Sin material

Organización inicial: Se les asigna un color a los participantes, y se desplazan por el terreno de juego.

Desarrollo: Cuando el profesor diga un color, los miembros de este color deberán perseguir al resto de compañeros. Cuando un jugador tocado deberá permanecer inmóvil hasta que todos hayan sido tocados, siendo ganador el tocado en última posición.

Variantes: Posibilidades de ser salvado por un compañero, El color que diga el monitor deberá huir, el resto de las participantes intentara tocarlos, Durante la persecución nombramos otro color con la finalidad de efectuar un cambio de roles. El nuevo color deberá perseguir al resto de compañero.

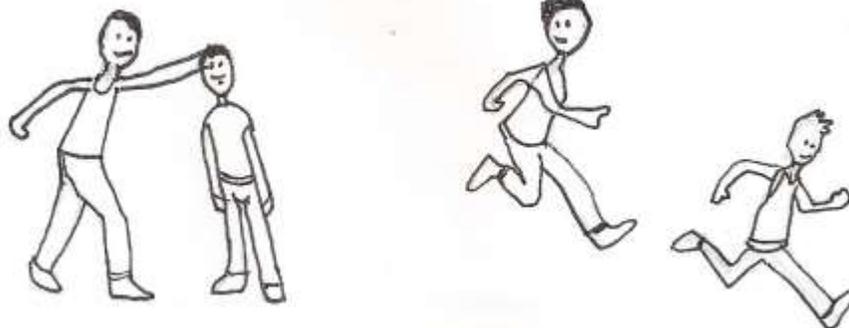
Ilustración 5*Descriptor Visual Juego N° 5*

Tabla 10*Descriptor Didáctico Juego N° 6*

JUEGO 06

Nombre de la Actividad: LEONES Y CEBRAS

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y de desplazamiento.

Número de participantes: Más de 10

Edad: A partir de los 6 años

Material: Terreno despejado

Organización inicial: Se forman dos grupos el de los leones y el de las cebras. Se marca en el suelo dos líneas separadas por una distancia de 3 metros y una tercera línea a 80 metros de la primera aproximadamente sobre la primera línea se sitúan los leones y sobre la segunda lo hacen las cebras.

Desarrollo: El director del juego elije el nombra de uno de los dos grupos el cual persigue al grupo contrario, para tocarlos antes de lleguen a la línea marcada de 80 metros, el que sea atrapado pasa a formar parte de ese grupo, se repite varias veces, gana el equipo que tenga más integrantes.

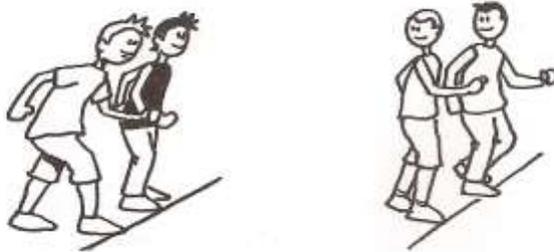
Ilustración 6*Descriptor Visual Juego N° 6*

Tabla 11*Descriptor Didáctico Juego N° 7*

JUEGO 07

Nombre de la Actividad: RELEVOS CIRCULARES

Objetivo: Desarrollar la carrera y mejorar la velocidad de reacción y desplazamiento

Número de participantes: Más de 10

Edad: Apartar de los 8 años

Material: Terreno libre y despejado

Organización inicial: Los jugadores forman un círculo amplio y directo del juego los numera a todos del uno al cuatro (1, 2, 3, 4). Cada cuatro jugadores numerados correlativamente del uno al cuatro formaran un equipo. Todos los jugadores se sientan en el suelo.

Desarrollo: A la señal del director del juego, todos los números uno se levanta y dan una vuelta completa alrededor del círculo (todos ellos corriendo en el mismo sentido) al completar la vuelta, se sientan en el suelo y se levantan los números dos y realizan la vuelta, a continuación, los tres y finalmente el cuatro, vence el equipo cuyo último relevo (número cuatro) se sienta antes en el suelo tras completar su vuelta.

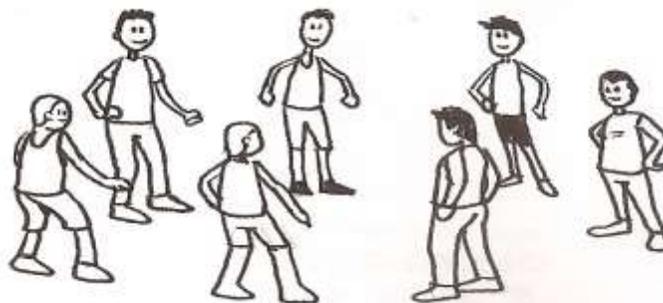
Ilustración 7*Descriptor Visual Juego N° 7*

Tabla 12*Descriptor Didáctico Juego N° 8***JUEGO 08**

Nombre de la Actividad: GUERRA DE FULARES

Objetivo: Desarrollar la carrera con cambios de ritmo y de dirección, velocidad de desplazamiento y de resistencia.

Número de participantes: Más de 10

Edad: Apartar de los 8 años

Material: Terreno amplio pero limitado, tanto fulares como jugadores.

Organización inicial: A cada jugador se le da un fular que deberá colocarse por detrás de la cintura, cogido con el pantalón de deporte, de manera que más de la mitad de este quede colgando.

Desarrollo: A la señal del director del juego, los jugadores deben intentar arrebatarse los fulares a sus compañeros evitando perder el propio. Cuando el jugador le arrebatase los fulares a otro, se lo cuelga de la cintura al lado del que ya tenía. Damos la consigna a los jugadores de que deben intentar colgar de su cintura el mayor número posible de fulares.

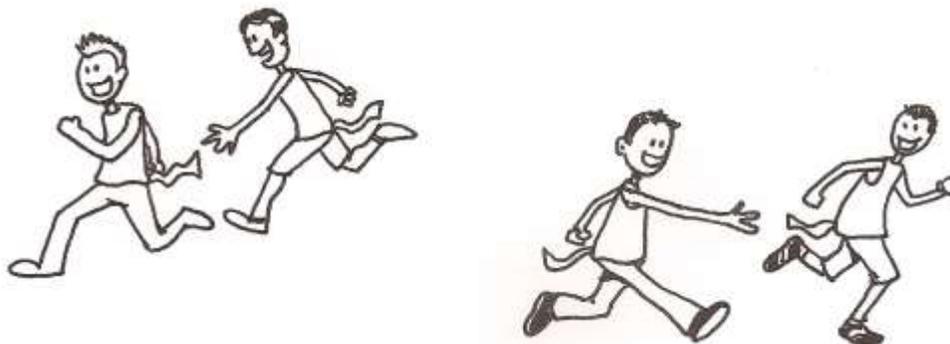
Ilustración 8*Descriptor Visual Juego N° 8*

Tabla 13*Descriptor Didáctico Juego N° 9***JUEGO 09**

 Nombre de la Actividad: UNO, DOS Y TRES

 Objetivo: Desarrollar los saltos, carrera y la velocidad.

 Número de participantes: Más de 10

 Edad: A partir de los 8 años

 Material: Terreno amplio pero limitado, un cono

 Organización inicial: La mitad de los jugadores forman un corro amplio en el centro del cual se coloca un cono, detrás de cada jugador se coloca un compañero.

 Desarrollo: Se inicia el juego cuando el director del juego grita un número del uno al tres. Si grita “uno”, los jugadores que están detrás de los que forman el corro deberán pasar por entre las piernas del compañero y tocar el cono. Si grita “dos”, deberá saltar por encima del compañero y tocar el cono. Y si grita “tres”, los jugadores deberán dar una vuelta completa al corro (todos al mismo sentido), pasar por debajo de las piernas de su compañero y tocar el cono. El primero en tocar el cono gana un punto. Después de practicar el juego un determinado número de veces, los que forman el corro intercambian sus posiciones con los que estaban tras ellos.

Ilustración 9*Descriptor Visual Juego N° 9*

Tabla 14*Descriptor Didáctico Juego N° 10***JUEGO 10**

Nombre de la Actividad: IR POR EL EQUIPO

Objetivo: Desarrollar la carrera y la resistencia.

Número de participantes: Más de 10

Edad: Apartar de los 8 años

Material: Terreno libre y despejado 4 conos

Organización inicial: Se forman 4 equipos de 8 a 10 jugadores, que se sitúan detrás de una línea pintada en el suelo, los jugadores establecen un orden de participación en cada equipo. A 30 metros de la línea se coloca un cono frente a cada equipo.

Desarrollo: A la señal del director del juego, el primer jugador de cada equipo sale corriendo hacia el cono, pasa por detrás del mismo y vuelve hacia la línea de salida para coger de la mano al segundo jugador. Ambos, cogidos de la mano, repiten el recorrido y al volver a la línea cogen de la mano al tercer jugador. Se va repitiendo el recorrido, cada vez con un jugador más, hasta que todo el equipo está cogido de la mano. Entonces, cada vez que se vuelva a la línea de salida se irá soltando un jugador; primero el que inició el juego en cada equipo, después el segundo, tras éste el tercero; entre otras el juego finaliza cuando el último jugador, que ya ha soltado a todos sus compañeros, acaba su recorrido.

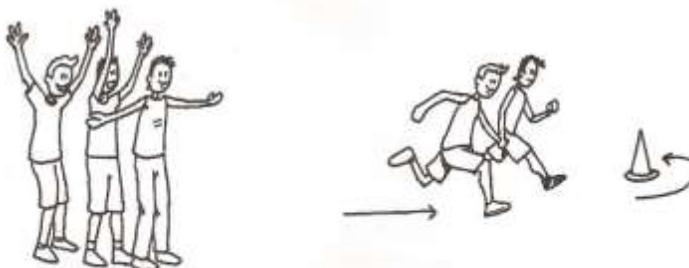
Ilustración 10*Descriptor Visual Juego N° 10*

Tabla 15*Descriptor Didáctico Juego N° 11***JUEGO 11**

Nombre de la Actividad: TRAS EL PELOTÓN

Objetivo: Coordinar el braceo con longitud de los pasos en recta y curva.

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno de 150-200 m, medios alternativos para marcar el área, Conos, entre otras

Organización inicial: Se divide el grupo en dos equipos y se denomina un capitán. Deben planear una estrategia para alcanzar al pelotón.

Desarrollo: A la orden de salida sale un pelotón el otro lo debe atrapar al otro pelotón, no pueden separarse, se deben trazarse una estrategia para alcanzar al pelotón economizando esfuerzos. No se puede intentar alcanzar al otro pelotón sin estar formados en equipos. Gana el que se logre acercarse más al pelotón contrario o alcanzarlo.

Variante: Se realizará el mismo ejercicio solo que esta vez gana el equipo que logre alcanzar a los estudiantes sin tener en cuenta que estén en pelotón solo que la estrategia táctica debe ser realizada desde el equipo.

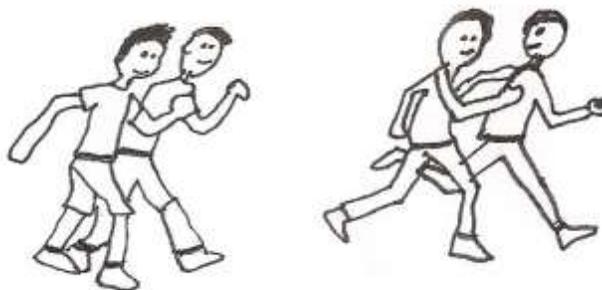
Ilustración 11*Descriptor Visual Juego N° 11*

Tabla 16*Descriptor Didáctico Juego N° 12***JUEGO 12**

Nombre de la Actividad: AL MISMO RITMO

Objetivo: Manejar el ritmo de carrera con braceo y longitud de los pasos.

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno de 100-200 m, medios alternativos para marcar el área, medio para la señalización de la salida, entre otras

Organización inicial: Se divide el grupo en parejas, se ubican en sentido contrario.

Desarrollo: A la orden del director del grupo los integrantes comenzaran su carrera buscando encontrarse siempre en el mismo punto, si pasa uno antes del otro será penalizado, por tanto, debe trazarse una estrategia para pasar siempre por el mismo punto de forma simultánea. Gana la pareja que cometa menos penalizaciones y en el menor tiempo posible.

Variante: Se realizará el mismo ejercicio sólo que esta vez todos los integrantes de las parejas que están ubicados en una parte de la línea serán un equipo e intentarán pasar primero por la línea la mayor cantidad de vueltas. Y estos serán los ganadores.

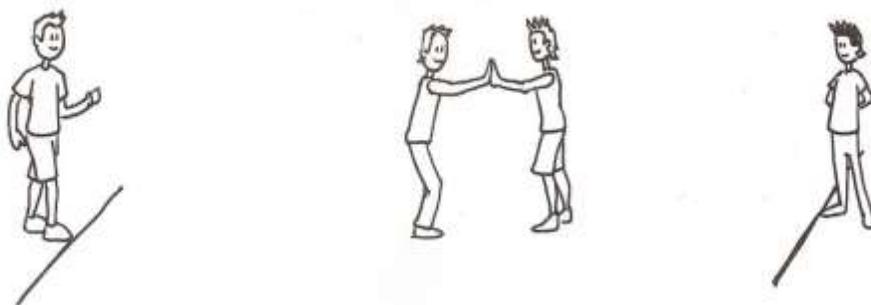
Ilustración 12*Descriptor Visual Juego N° 12*

Tabla 17*Descriptor Didáctico Juego N° 13***JUEGO 13**

Nombre de la Actividad: AL PASO MÍO

Objetivo: Trabajar la percepción espaciotemporal

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Medios para marcar el terreno. Terreno de 100-200 m, medios alternativos para marcar el área, medio para la señalización de la salida, entre otras

Organización inicial: Se organiza el grupo en equipos de a 3. Se orientará que debe cubrirse una distancia de 1.000 m, no pueden correr más de 600 m ni menos de 500 m, se les dará 5 minutos para organizarse y 10 minutos para solucionarlo.

Desarrollo: A la voz del profesor todos saldrán corriendo con la estrategia previamente organizada e intentarán pasar por la meta en el menor tiempo posible. Se podrá hacer un relevo o cualquier otra estrategia, pero para poder ganar el equipo tiene que recorrer 1.000 m y los alumnos, de manera individual, no podrán correr menos de 500 m/p.

Variante: Pueden alargarse las distancias por equipo o disminuir la cantidad de participantes. Que se realice de forma individual, donde cada uno se trazará su propia estrategia para lograr el tiempo en la distancia prevista.

Ilustración 13*Descriptor Visual Juego N° 13*

Juegos aplicados para lanzamientos

Tabla 18

Descriptor Didáctico Juego N° 14

JUEGO 14

Nombre de la Actividad: POR EL ARO

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos y la precisión

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 10 años

Material: Una cuerda atada a dos postes (puede servir los soportes de la canasta de baloncesto).
Un aro y un balón por pareja

Organización inicial: Atamos los aros de cada pareja a la cuerda colgada y los jugadores se sitúan a una y otro lado de cada aro, se marca en el suelo una línea de lanzamiento paralela a la cuerda y a unos 4 metros de distancia de la vertical de la misma.

Desarrollo: A la señal del director del juego el jugador que tiene el balón se lo lanza a su compañero desde la línea de lanzamiento y por encima de la cuerda, el compañero deber lanzar el balón para que pase a través del aro colgado y así conseguir un punto este jugador efectuar tres lanzamientos y después cambia su papel con el compañero. Vence aquella pareja que antes consiga sumar 10 puntos.

Ilustración 14

Descriptor Visual Juego N° 14



Tabla 19*Descriptor Didáctico Juego N° 15***JUEGO 15**

Nombre de la Actividad: LANZAMIENTO ARRODILLADO

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos en diferentes posiciones

Número de participantes: No hay número establecido

Edad: A partir de los 8 años

Material: Dos balones medicinales de kg y dos colchonetas.

Organización inicial: Se divide el grupo en dos equipos y se ubica una hilera al frente de la colchoneta.

Desarrollo: A la señal del director del juego el jugador el primer participante se arrodilla en la colchoneta se reclina hacia atrás y lanza la pelota máxima distancia, utilizando ambas manos sobre la cabeza mientras esta arrodillado. Continúa el siguiente compañero hasta que finalice la hilera ganando el equipo que primero termine.

Variantes: Se puede lanzar el balón en diferentes posiciones de frente, por debajo, entre otras

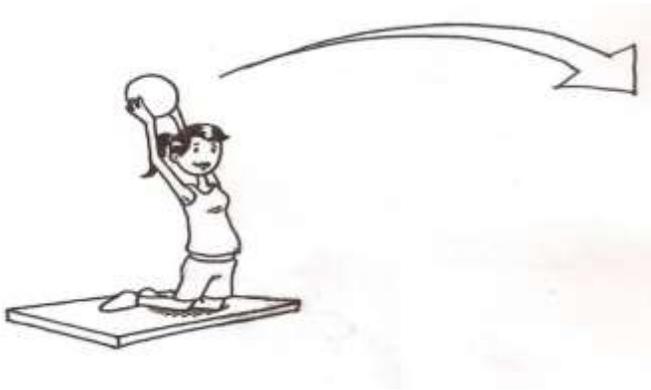
Ilustración 15*Descriptor Visual Juego N° 15*

Tabla 20*Descriptor Didáctico Juego N° 16***JUEGO 16**

Nombre de la Actividad: SÚPER LANZAMIENTOS

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos, la fuerza y la velocidad

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 10 años

Material: Pista de baloncesto y 8 balones

Organización inicial: Formamos dos equipos y cada uno se coloca en una mitad del campo con 4 balones.

Desarrollo: A la señal del director del juego, los jugadores de ambos equipos lanzan los balones contra el tablero de baloncesto situado en la mitad de campo del equipo contrario sin cruzar la línea de medio campo. Cada vez que lo toquen, consiguen un punto. Los balones lanzados por cada equipo son recogidos por el otro para efectuar sus lanzamientos. Al iniciar el juego hay que determinar el número de puntos a los que tiene que llegar cualquier equipo para conseguir la victoria.

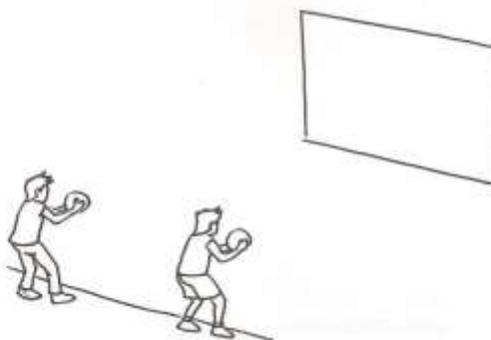
Ilustración 16*Descriptor Visual Juego N° 16*

Tabla 21*Descriptor Didáctico Juego N° 17***JUEGO 17**

Nombre de la Actividad: LANZANDO HACIA EL CAMPO

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos y la precisión

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Dos postes, una varilla, una pelota y terreno limitado

Organización inicial: Atamos la cuerda a dos postes de manera que pase justo por encima de la línea de medio campo a una altura de 1,5 metros aproximadamente. Se forman dos equipos de 10 – 12 jugadores y se coloca uno en cada mitad del campo con 6 balones.

Desarrollo: Cada equipo debe lanzar los balones intentando hacer llegar detrás de la línea de fondo del equipo contrario. Los lanzamientos deben realizarse necesariamente por encima de la varilla, gana el equipo que quede sin balones en el campo.

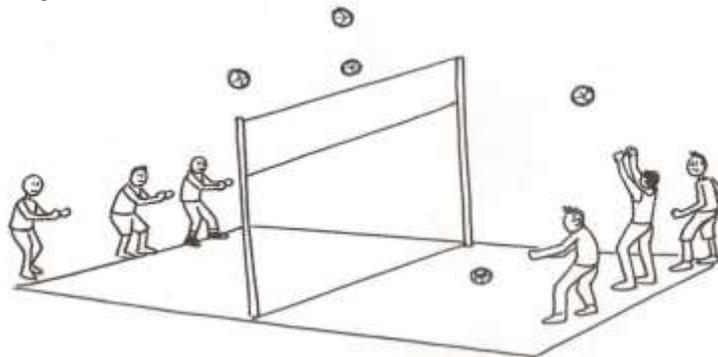
Ilustración 17*Descriptor Visual Juego N° 17*

Tabla 22*Descriptor Didáctico Juego N° 18***JUEGO 18**

Nombre de la Actividad: LANZAMIENTO HACIA AL BLANCO

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos y la precisión

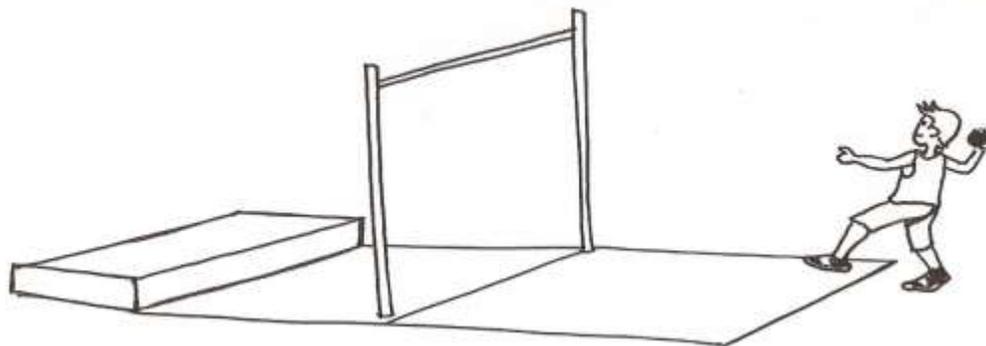
Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Dos postes, una varilla, una pelota

Organización inicial: Se ubica una varilla a unos 2.5 m de altura; el área de blanco sobre el suelo a una distancia de 2.5 de la varilla. Se organiza el grupo en dos equipos, y se organizan en hilera, el objeto elegido se lanza sobre la varilla.

Desarrollo: Inicia el primer participante lanza desde una distancia seleccionada, es necesario marcar cuatro líneas: a 5 m, 6 m, 7 m, 8 m, de distancia de la varilla, el participante puede elegir lanzar desde cualquier de las cuatro líneas, potencialmente, a mayor distancia mayor es el puntaje. Gana el equipo que tenga más lanzamientos de mayor distancia.

Ilustración 18*Descriptor Visual Juego N° 18*

Juegos para Saltos

Tabla 23

Descriptor Didáctico Juego N° 19

JUEGO 19

Nombre de la Actividad: PASANDO OBSTÁCULOS

Objetivo: Desarrollar los saltos, la coordinación y la carrera.

Número de participantes: Más de 10 participantes.

Edad: A partir de los 8 años

Material: Varios aros y bastones por equipo

Organización inicial: Cada equipo se ubica frente a una hilera de aros, al lado de estos se ubica una hilera de bastones, puestos en el suelo con una separación tal que permita a los participantes saltar de uno a otro sin mucha dificultad.

Desarrollo: A la señal, el primer participante sale corriendo, pisando dentro de los aros y volviendo en carrera pasando por los bastones, para darle una palmada al siguiente quien ha ralo mismo, ganando el grupo que antes termine el recorrido.

Variante: Se pueden ubicar los bastones y aros en diferente orden y agregar más.

Ilustración 19

Descriptor Visual Juego N° 19

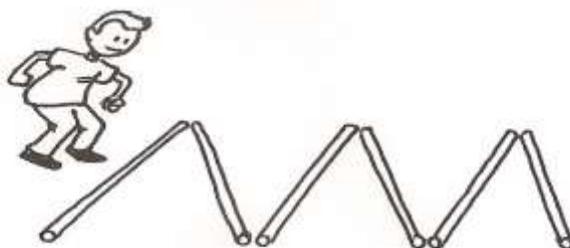


Tabla 24*Descriptor Didáctico Juego N° 20***JUEGO 20**

Nombre de la Actividad: BAJA Y SUBE

Objetivo: Identificar las acciones segmentarias atreves de la carrera en los obstáculos

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno o pista de 150-200 m, vallas, cajones, cuerdas.

Organización inicial: Se organizan en equipos y se dispone el terreno con cuatro obstáculos los cuales tienen una consigna específica.

Desarrollo: Se da la salida individual, se deben pasar por los diferentes obstáculos y hacer el ejercicio correspondiente: Correr por debajo de las cuerdas, Pasar corriendo entre vallas, pasar corriendo por encima de las cuerdas, Correr entre cajones pequeños.

Gana el equipo que realice las acciones correctas para vencer el obstáculo que haga el menor tiempo en la suma de los atletas. Se realiza en 2 o 3 veces continuas.

Variantes: Se puede modificar las consignas con un grado mayor de dificultad, como saltar con ambos pies las vallas o las cuerdas, pasar por debajo sin flexionar tronco, entre otros

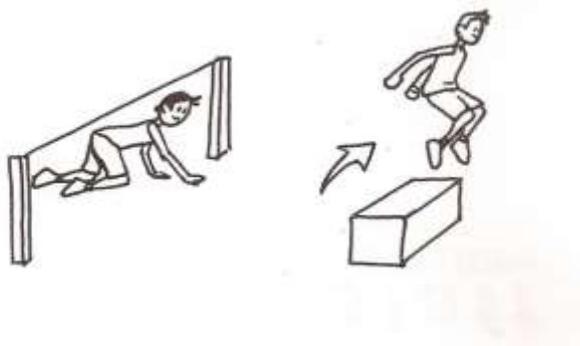
Ilustración 20*Descriptor Visual Juego N° 20*

Tabla 25*Descriptor Didáctico Juego N° 21***JUEGO 21**

Nombre de la Actividad: DENTRO Y FUERA

Objetivo: Desarrollar saltos por medio de obstáculos

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: 2 cajones suecos por grupos o diferentes materiales que hagan las veces de obstáculos.

Organización inicial: Cada grupo se ubica en una hilera, enfrente del primer jugador y detrás del último se coloca respectivamente un obstáculo.

Desarrollo: A la señal el último jugador de cada grupo corre hacia la cabeza del equipo y sobrepasa el obstáculo colocado en frente del primer jugador; luego de superado el obstáculo corre directamente hacia el obstáculo situado detrás del equipo, lo supera y regresa a su puesto para darle la señal al siguiente jugador. Ganando el equipo que termine primero de hacer dos repeticiones.

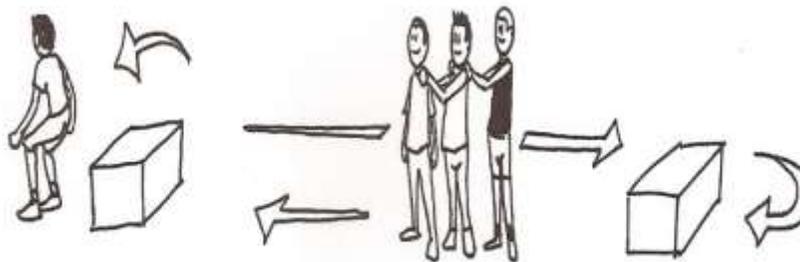
Ilustración 21*Descriptor Visual Juego N° 21*

Tabla 26*Descriptor Didáctico Juego N° 22***JUEGO 22**

Nombre de la Actividad: SALTAR EN CIRCULO

Objetivo: Trabajar los saltos, la coordinación y rapidez

Número de participantes: A partir de 10 participantes

Edad A partir de los 8 años

Material: Un aro por participante menos uno.

Organización inicial: Los participantes se ubican en un círculo bien distanciados los unos de los otros y ponen su aro en el suelo excepto uno, que no tiene aro y que se ubica en el centro.

Desarrollo: A la señal del jugador del centro, todos los jugadores tendrán que cambiar de aro dando saltos mientras que el jugador del centro corre a ocupar cualquier aro que vea libre. El jugador que quede sin aro pasa al centro a reiniciar el juego.

Ilustración 22*Descriptor Visual Juego N° 22*

Tabla 27*Descriptor Didáctico Juego N° 23***JUEGO 23**

Nombre de la Actividad: JARDÍN DE SALTOS

Objetivo: Desarrollar los saltos y la coordinación

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Varias cuerdas y bastones.

Organización inicial: Sobre el suelo se distribuye en hilera tantos bastones o cuerdas como sea posible. Todos los participantes hacen una hilera en frente de los bastones.

Desarrollo: Cada participante pasa repetidas veces por el espacio entre los bastones, teniendo cuidado de no pisarlos y cada vez de diferentes formas, gana el que invente más formas diferentes de pasarlos.

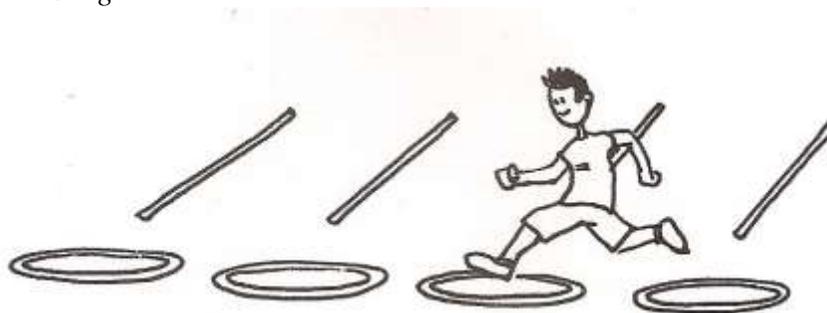
Ilustración 23*Descriptor Visual Juego N° 23*

Tabla 28*Descriptor Didáctico Juego N° 24*

JUEGO 24

Nombre de la Actividad: EL CANGURO

Objetivo: Desarrollar la fuerza y potencia por medio de los de los saltos

Número de participantes: A partir de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Un balón medicinal liviano por participante, terreno despejado.

Organización inicial: Los jugadores se ubican sobre una línea uno al lado del otro, con el balón medicinal sostenido con las rodillas.

Desarrollo: A la señal, todos deben partir saltando, sin que el balón caiga. El que pierda el balón debe continuar desde el punto donde quedo, ganando el primero que llegue a la meta.

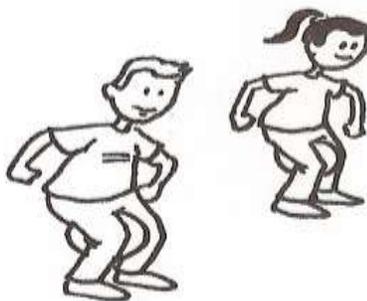
Ilustración 24*Descriptor Visual Juego N° 24*

Tabla 29*Descriptor Didáctico Juego N° 25***JUEGO 25**

Nombre de la Actividad: SALTO DE LA BOTELLA TUMBADA

Objetivo: Coordinar el braceo con longitud de los pasos en recta y curva.

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno despejado.

Organización inicial: Por equipos tendidos boca abajo, separados entre sí 1 metro aproximadamente.

Desarrollo: A la señal, el último de cada grupo le levanta y va pasando a los compañeros hasta llegar al final, en donde se tumba como los otros, para que el siguiente compañero realice su recorrido, ganando el equipo que finalice primero.

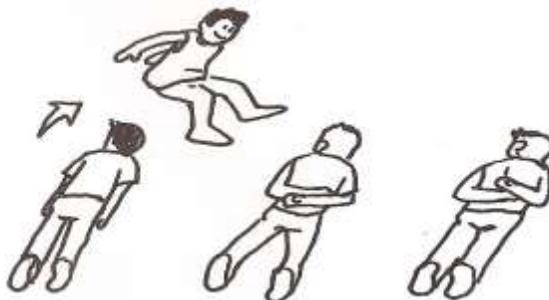
Ilustración 25*Descriptor Visual Juego N° 25*

Tabla 30*Descriptor Didáctico Juego N° 26***JUEGO 26**

Nombre de la Actividad: SALTADORES

Objetivo: Desarrollar los saltos y la acción reacción.

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Una sog a suficientemente larga.

Organización inicial: Los participantes se forman en varias hileras o filas; dos jugadores sostienen la sog a por los extremos.

Desarrollo: Los alumnos que sostienen la sog a a poca altura del suelo se ubican delante del grupo y comienzan a desplazarse hacia el final de este lo más rápido posible, par a que sus compañeros salten para no tocar la cuerda. Cuando llega al final regresan al punto de partida completándose así un ciclo. Cada vez que se cumpla un ciclo, la altura de la sog a se aumenta hasta llegar a la altura que la capacidad de los ejecutantes determine. El que sea tocado por la sog a va saliendo gana el que logre quedar después de los ciclos.

Variante: Después de saltar sobre la cuerda cuando van de regreso los participantes se acuestan rápidamente para que la sog a pase por encima.

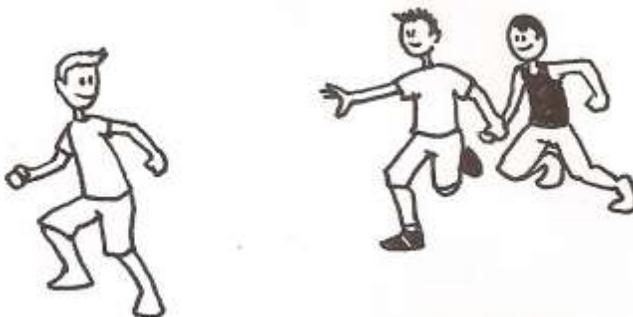
Ilustración 26*Descriptor Visual Juego N° 26*

Tabla 31*Descriptor Didáctico Juego N° 27***JUEGO 27**

Nombre de la Actividad: BOTELLÓN

Objetivo: Trabajar los saltos combinados con carrera y fuerza de brazos.

Participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno despejado

Organización inicial: El grupo se divide en varios equipos que se ubican en hileras, con una separación aproximada de unos 4 m entre ellos. Los participantes adoptan la posición de “botella” (con los pies separados a lo ancho de los hombros, rodillas flexionadas y sobre ella las mano, tronco flexionado).

Desarrollo: A la señal del último de cada grupo sale corriendo hasta donde se encuentra el compañero anterior, salta sobre él apoyándose las manos sobre su espalda y continúa su recorrido hasta llegar al primero de su grupo; luego se separa de él y se ubica como sus compañeros a esperar que ellos pasen sobre él. Gana el grupo que, pasando todos sus integrantes, primero quede en la formación inicial.

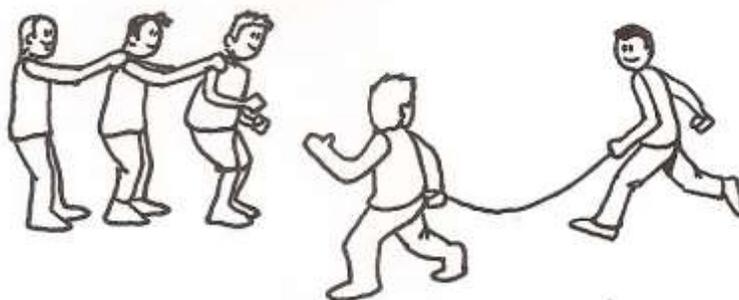
Ilustración 27*Descriptor Visual Juego N° 27*

Tabla 32*Descriptor Didáctico Juego N° 28***JUEGO 28**

Nombre de la Actividad: SALTO HACIA ADELANTERO

Objetivo: Desarrollar los saltos

Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Terreno apropiado para los saltos blando

Organización inicial: Los participantes se organizan en dos equipos y se forman en dos hileras y se les explica en qué consiste el salto.

Desarrollo: El primer participante del equipo se para con las puntas de los dedos de los pies en la línea de salida. Realiza una sentadilla y salta lo más lejos posible hacia delante, cayendo sobre ambos pies, si un participante cae hacia atrás se marca; por ej. El punto de caída de su mano. El punto de caída es el punto de partida del segundo participante, y así se continúa, el tercero salta del punto de caída del tercero hasta finalizar el equipo, luego se continúa con el segundo equipo ganando el que logre saltar más distancia. Cada vez que se cumpla un ciclo, la altura de la soga se aumenta hasta llegar a la altura que la capacidad de los ejecutantes determine. El que sea tocado por la soga va saliendo, gana el que logre quedar después de los ciclos.

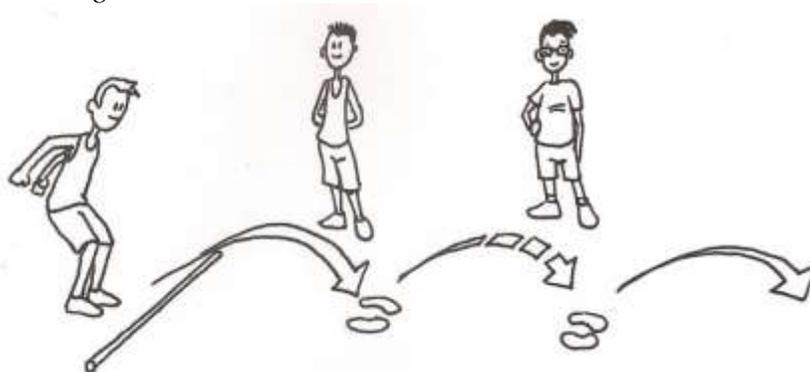
Ilustración 28*Descriptor Visual Juego N° 28*

Tabla 33*Descriptor Didáctico Juego N° 29***JUEGO 29**

Nombre de la Actividad: PASANDO LA ESCALERA

Objetivo: Desarrollar los saltos y carrera

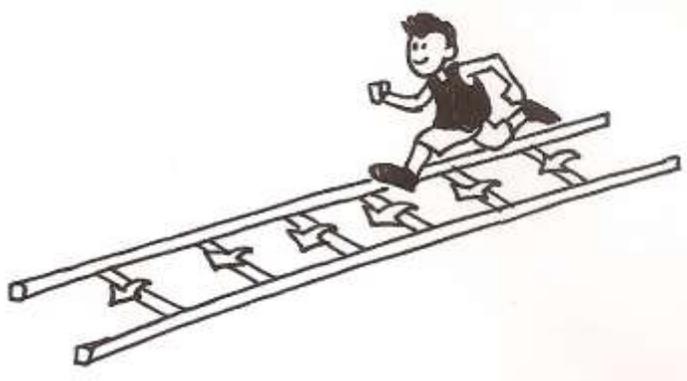
Número de participantes: Más de 10 participantes

Edad: A partir de los 8 años

Material: Dos escaleras o material que hagan las veces de escalera, dos conos.

Organización inicial: Se colocan dos conos marcados a una distancia de 10 m de separación sobre el suelo se ubican dos escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. El grupo se divide en dos equipos y se organizan en hileras.

Desarrollo: A la orden de partida los participantes corren hacia la escalera 50 cm de distancia entre escalones, tan rápido como sea posible y corre hacia el segundo cono, después de tocar el cono con la mano gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono, continúa el siguiente participante ganando el equipo que finalice de primero.

Ilustración 29*Descriptor Visual Juego N° 29*

8.3.6. Recomendaciones Generales Implementación

Tener en cuenta las orientaciones metodológicas de cada juego para la realización correcta de los mismos, considerando a detalle la metodología prevista para cada uno de los momentos y actividades.

Aplicar estos juegos en las escuelas con población escolar, teniendo en cuenta la dosificación adecuada del tiempo y volumen de ejecución de estos, sin llegar a generar sobre carga en el campo del esfuerzo físico.

Realizar este tipo de trabajo en otros ciclos de la Educación Física con el objetivo de mejorar la calidad del proceso docente- educativo, consolidando una nueva visión de la formación deportiva viéndola como un complemento a la formación académica e interdisciplinar.

8.3.7. Condiciones para el desarrollo del Programa

Para la adecuada ejecución de un programa es importante conocer las condiciones para su desarrollo puesto que permiten conocer las principales características en cuanto a su estructura y funcionamiento, teniendo en cuenta todos los elementos más relevantes que conforman un programa, para lo cual se utilizaron varios instrumentos como son: la entrevista, las observaciones directas y documentales, los cuales dieron la información pertinente para constatar cómo estos factores inciden en la población atendida y de qué forma es beneficiado el programa puesto que los datos recolectados contienen los aspectos más relevantes y necesarios para conocer el desarrollo del programa y cómo se aplica éste a la población objeto.

La entrevista es una herramienta de gran importancia y muy eficaz para obtener datos relevantes sobre el tema de interés, resaltando que los datos obtenidos con la entrevista, difícilmente se pueden captar con otro medio. Pues son los mismos protagonistas de los

acontecimientos los que transmiten sus opiniones y expectativas de una forma personal, dándole veracidad y credibilidad a la información obtenida, en el caso del programa de iniciación se le realizó la entrevista al entrenador puesto que es él quien está directamente involucrado con todo lo relacionado con la conformación y desarrollo del programa.

En la entrevista realizada al entrenador encargado del programa se hace referencia a las estrategias utilizadas, y dice: “El trabajo con los niños es muy bueno, ya que hay mucha colaboración por parte de la Institución y algunos Entes como el Inder, el cual no apoya con dinero pero sí lo asignan para la realización de proyectos y en donde se manifiestan las necesidades que se presentan en un grupo deportivo como el nuestro”; además “la disposición y disfrute de los niños para realizar los entrenamientos es única en donde ellos llegan a buscarme al colegio, cuando por alguna circunstancia ajena a mi voluntad me demoro o tengo una dificultad están pendientes para que les de la clase y esto es realmente satisfactorio”.

“También es importante mantener los niños motivados con alguna salida o evento que este próximo, ya que ellos al ser de un barrio y por el escaso medio económico de sus padres no les dedican buen tiempo a salidas de campo, ecológicas, de esparcimiento; es decir, la oportunidad de salir a cualquier parte de la ciudad se convierte en un incentivo muy importante” y por las condiciones económicas no pueden gozar de ellas. Por otro lado, argumenta el entrenador, “las principales estrategias están en convocar, motivar y hacer competencias a nivel institucional e incentivar a los alumnos, tanto en la parte deportiva como en la Institución”. Se le pregunta: ¿cómo es la parte práctica en las secciones de entrenamiento? y responde: “la disposición de los alumnos en ocasiones depende del trabajo a realizar, puesto que hay entrenamientos con mayor grado de dificultad y esto, de cierto modo, disminuye el entusiasmo del niño, pero no implica que abandonen

la práctica y deben de disfrutar el entrenamiento o al menos gustarle puesto que asisten al programa”.

De acuerdo con lo dialogado con el profesor se evidencia que realiza un trabajo arduo desde la parte motivacional y deportiva que ha hecho que el grupo se mantenga.

Para establecer las condiciones del programa se realizaron varias observaciones documentales entre las cuales se tuvieron en cuenta: el plan de trabajo, cómo visualiza el PEI el programa y los contenidos, para lo cual se evidenció que el plan de trabajo está bien estructurado con los contenidos diseñados de acuerdo a los objetivos del programa en el cual se plantean las actividades, teniendo en cuenta las características de la población; además de ser un programa de iniciación el cual pretende fomentar la práctica de un deporte, por tal motivo se considera el plan de trabajo como una herramienta valiosa para la ejecución del programa, puesto que determina los temas a desarrollar durante las sesiones de entrenamiento lo que permite una mejor planeación de las actividades.

En lo relacionado con el PEI se observó que en la Institución consideran las actividades lúdico recreativas como proyectos de carácter obligatorios y en la práctica son de carácter extracurricular, o sea que se desarrollan fuera de la jornada académica, las cuales cubren una intensidad horaria, fundamentando la formación del alumno solamente en su parte integral como son: los buenos hábitos, los valores, o sea formarlo en un ser integral, sin pretender otros beneficios o logros por medio del desarrollo del programa.

Para el desarrollo del programa es importante tener presente los anteriores aspectos pues estos reúnen los parámetros necesarios para la adecuada realización de las sesiones de

entrenamiento, ya que en estos se determinan los temas que se deben implementar de acuerdo con las necesidades de la población.

También se implementaron las observaciones directas como herramienta de investigación en las condiciones para el desarrollo del programa y se tomaron aspectos relacionados con las estrategias, el docente, las actividades, el espacio y los recursos, los cuales contiene aspectos fundamentales para el desarrollo del programa y dependiendo de su buena implementación serán los resultados obtenidos en este.

El desempeño del docente es fundamental para la adecuada ejecución del programa pues de su actuación depende en gran parte el éxito de este, ya que puede motivar o alejar a sus integrantes con su proceso de formación.

De acuerdo con lo que se observó mediante las secciones en que se asistió al realizar el trabajo se pudo evidenciar que la relación docente-alumno muestra un trato cordial y respetuoso, tanto del docente como del alumno; la comunicación es horizontal, lo que permite que haya un buen entendimiento en el momento de realizar los entrenamientos, de aclarar inquietudes o dialogar sobre algún tema en especial. Estas características son fundamentales en el desarrollo de un programa ya que permite un mejor proceso y brinda la oportunidad de considerar y analizar en conjunto los aspectos a mejorar. De igual manera se observó el perfil del docente considerándose que éste cumple con los requisitos y las características para desempeñar bien su trabajo, puesto que maneja bien la teoría, la práctica y el manejo del grupo; se apropia de su cargo, lo que brinda seguridad a los alumnos, además de mostrar buena disposición e interés al realizar su trabajo, aspectos positivos en un docente porque da cuenta que le gusta lo que hace.

Para identificar las actividades y la metodología implementadas durante las sesiones de entrenamiento del programa se utilizó las observaciones directas, dando la posibilidad de tener un contacto más cercano con los objetos a estudiar y de esta forma evidenciar cómo influyen en las condiciones del programa.

Partiendo de las observaciones hechas en una sesión de entrenamiento en las cuales se identificaron las actividades realizadas y al mismo tiempo la metodología implementada para ésta, encontrando que las actividades que se plantean están bien diseñadas y de acuerdo con el programa de iniciación y acordes con la práctica del deporte que se trabaja, ya que están encaminadas a desarrollar las habilidades básicas motrices en lo referente al atletismo.

Así mismo, en la ejecución de las actividades realizadas se observó la metodología en la cual se hizo evidente el método explicativo y demostrativo, donde el entrenador explica cada una las actividades a realizar, haciendo una demostración de estas, en este caso los ejercicios que pueden ser más complejos, además de corregir durante el proceso, especialmente la relacionado con la técnica, lo que permite mejorar el desempeño de los niños. También se implementa la motivación como medio para mejorar el trabajo durante las sesiones, mostrando interés por la adecuada ejecución de las actividades, al mismo tiempo que los anima para que asistan al programa, siendo este un factor fundamental porque ayuda a mejorar el rendimiento de la población intervenida.

Al desarrollar un programa de iniciación es indispensable contar con los medios y recursos necesarios, considerando que estos son fundamentales para el adecuado desarrollo e implementación de las actividades, el cual permite que el trabajo se realice con éxito, cumpliendo con los parámetros establecidos por el programa; además, que el buen diseño y ejecución de las

actividades combinada con una buena metodología motiva y despierta el interés en los alumnos queriendo permanecer en éste.

Estas muestran las principales características de los recursos, el espacio y el tiempo que se manejan para el desarrollo del programa, evidenciándose que se dispone de buenos recursos, (conos, vallas, balones, pito, y cronómetro, entre otros), indispensables para la ejecución de un adecuado entrenamiento de atletismo. En cuanto al espacio se cuenta con una cancha sintética, factor que favorece a los niños, ya que el suelo está elaborado de un material sintético lo que permite mejor amortiguación disminuyendo el impacto al trotar o realizar las actividades, además de ser un espacio seguro porque está delimitado por mallas.

En cuanto al tiempo se dispone de una hora y media, tiempo adecuado para realizar una sesión de entrenamiento, desarrollando todas las actividades planteadas. Se observó que se cuentan con los recursos y el espacio adecuado para desempeñar bien las sesiones de entrenamiento.

Se puede considerar que el programa cuenta con los recursos y el espacio adecuado para realizar las prácticas, siendo relevantes las características de la cancha que facilita la ejecución de las actividades por su seguridad y la textura del suelo; además de contar con los recursos necesarios es indispensable en el momento de realizar una clase, ya que el disponer de elementos apropiados brinda más variedad de actividades y posibilidades para trabajar y fortalecer las habilidades propias del atletismo. El tiempo es acorde para la práctica del atletismo, pues da la posibilidad de realizar las actividades siguiendo los parámetros de las planeaciones.

Al desarrollar un programa es importante contar con las planeaciones y su adecuada ejecución, puesto que estas marcan las pautas o derroteros que se deben de seguir para lograr los

objetivos planteados dentro del programa, sin olvidar que deben de estar presente en todas las sesiones de trabajo y dentro de lo posible en ejecutarlas.

Se utilizó la observación directa para conocer las características de las planeaciones las cuales se estructuran de acuerdo a los contenidos del plan de trabajo, para lo que se determinan unos objetivos correspondiendo a los propósitos del programa, el cual está enfocado a desarrollar las habilidades básicas en el atletismo, como son los saltos, lanzamientos y la carrera tanto de velocidad como de resistencia, los contenidos enfatizan en estos temas y partiendo de esto se realizan las planeaciones, las cuales presentan una buena estructura con todos los aspectos que se deben tener en cuenta en el momento de elaborar una planeación, ofreciendo a los alumnos las herramientas para practicar el atletismo por medio de actividades variadas y que ayudan a fortalecer sus capacidades, teniendo en cuenta aspectos del desarrollo físico y condiciones psicomotoras, además de otros factores que ayudan a una mejor convivencia considerados de gran importancia para esta población.

El programa cuenta con las condiciones y los recursos necesarios para su adecuado desarrollo, ya que muestra una buena estructura teniendo en cuenta todos los elementos que hacen parte de un programa y los cuales son necesarios para su ejecución; además, que tiene en cuenta las características de la población a trabajar, lo cual contribuye a la realización de los objetivos planteados en el programa.

9. Conclusiones

Una vez analizada la situación se puede constatar que, en general, son las niñas las que más participación tienen en el programa, lo que muestra que las niñas ven el programa como una oportunidad para una práctica deportiva que aporte a su formación como personas y al desarrollo físico, adquiriendo otros valores agregados que las ayudarán en su vida cotidiana. Además, les sirve como distractor de otras amenazas que pueden presentar las niñas en la actualidad, como es la droga o la prostitución.

La investigación arroja que la población posible beneficiaria de atletismo en general son niños que provienen de estratos bajos, que por su condición económica no tienen la oportunidad de acceder a la práctica de otros deportes; en este sentido el manual de atletismo ofrece una oportunidad de practicar un deporte sin generar gasto que disminuyan o afecten la economía y los ingresos del grupo familiar.

A partir del análisis de la información, se puede concluir que la estructura del programa cuenta con la organización y las condiciones necesarias para desarrollar la guía, la cual permitirá fomentar la enseñanza y la práctica del atletismo como un proceso de iniciación deportiva dándole un enfoque lúdico, el cual ayuda en el desarrollo de habilidades motrices básicas y en el manejo de un rendimiento deportivo acorde con el entrenamiento; además de ofrecer espacios de enseñanza - aprendizajes y al mismo tiempo de diversión y la lúdica.

La guía de atletismo es una herramienta didáctica de gran ayuda para los docentes de educación física y los entrenadores que quieran utilizar este instrumento como guía para la enseñanza del atletismo o como referente para trabajar otras habilidades motrices básicas que forman parte de la práctica del atletismo, teniendo en cuenta que la guía está diseñada de una forma

lúdica, lo cual se convierte en un aspecto positivo para aplicarlo en la población escolar, puesto que el juego es un elemento que motiva a los niños.

Referencias Bibliográficas

- Alba, Verdear, Antoni Luís. 2005. Tés Funcionales, cineantrometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física, Colombia, Kinesis.
- Ballesteros, José Emanuel, Álvarez, Julio, Manual didáctico de atletismo, ed3º: Argentina, E. Kapelusz, S.A.1980, 6 pág.
- Camargo, Silva Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. ed. 3º: Colombia, E. Kinesis, 2002, 82 pág.
- Centros de iniciación y formación deportiva, Mini atletismo, un evento para jóvenes por equipo, Indeportes Antioquia, segunda edición, 2.006.
- Domingo, Blázquez, Sánchez. 2000. La iniciación deportiva y el deporte escolar. España, Inde. Ed. 4. P39.
- Grupo Docente, Manual de juegos, Edit. Océano, España.
- Hernández, Moreno, José y. R, Ribas, Juan Pedro. 2004. Praxilogía motriz: fundamentos y aplicaciones, España Inde, p 42.
- Hernández, Moreno, José. 2000, Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. España, Inde. p12
- Lucea, Díaz Jordi. 1999. La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. España. Inde

Masuet Fuste Xavier. 2004. juegos de iniciación a los deportes colectivos, España, Paidotribo, ed. 5, p9

Almaguer López, Richard La iniciación deportiva y su [proceso](#) en el Balonmano. En: <http://www.monografias.com/trabajos14/balonmano/balonmano.shtml>

Antonio Hernández Mendo Acerca del término Deporte mendo@uma.es. [universidad de Malago](http://www.universidadde.malaga.es). España.

Benítez Jiménez, Susana, Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol España Revista Digital - Buenos Aires. Año 13, N° 129. Febrero de 2009, <http://www.efdeportes.com/>

Chaverra Fernández, & Uribe Pareja. (2007). Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación física. Un campo en construcción.. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=1I0rdTUwRVEC&oi=fnd&pg=PA45&dq=iniciacion+deportiva+colombia&ots=HJZVVw9C8C&sig=3I50lk-FCTrwLV4rInZP8CJ1QTU#v=onepage&q=iniciacion%20deportiva%20colombia&f=false>

De las habilidades motrices básicas a las específicas: habilidades gimnásticas formato de archivo: PDF/AdobeAcrobat <http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t2habilidades1.pdf>

Domínguez, Revuelta, Francisco Ignacio, fird@usal.es. Gómez, Sánchez, María cruz.mcsago@usal.es. programas de análisis de análisis cuantitativo para la investigación en espacios virtuales de formación. http://campus.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_04/n4_art_revuelta_sanchez.htm

Feu Molina, Sebastián, Factores para tener en cuenta para una iniciación deportiva educativa: el contexto, Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 51 - agosto de 2002, <http://www.efdeportes.com/>

Feu Molina, Sebastián, Influencia del contexto en los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva, (España), Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - septiembre de 2002, <http://www.efdeportes.com/>

Garcia Hernandez, Martinez Garrido, Martin Martin, & Sanchez Gomez. (s.f.). La Entrevista [Trabajo académico - Master]. Recuperado de http://www.uca.edu.sv/mcp/media/archivo/f53e86_entrevistapdfcopy

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, México. En: www.inegi.org.mx > [Referencias generales - En caché - Similares](#)

Pérez palacios, Víctor, definición de la didáctica general Universidad en línea para adultos, Estudia tu Carrera Virtualmente <http://www.psicopedagogia.com/definicion/didactica%20general>

Buendia, R. V. (febrero de 2003). [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).

Cancino, M. M. (2015). [google academico](https://scholar.google.es/scholar?cluster=3661420132198091056&hl=es&as_sdt=0,5). Obtenido de https://scholar.google.es/scholar?cluster=3661420132198091056&hl=es&as_sdt=0,5

Domingo Blazquez Sanchez, F. A. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.

Feu. (2000). libro de actas del I congreso Nacional de Deporte en edad escolar. sevilla.

Fuentes-Guerra, F. J. (febrero de 2001). [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd31/id.htm>

<http://www.colexioabrente.com>. (s.f.). Obtenido de

<http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t2habilidades1.pdf>

Jimenez, S. B. (febrero de 2009). efdeportes.com. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>

Molina, S. F. (febrero de 2001). efdeportes.com. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd31/balonm.htm>

Molina, S. F. (agosto de 2002). efdeportes.com. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd51/inic.htm>

Moreno, J. H. (2000). cult.gva.es. Obtenido de

http://www.cult.gva.es/dgd/form_amb_deportivo/dxtes%20equipo/hernandez%20moreno.pdf

Moreno, J. H. (marzo de 2001). efdeporte.com. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd33/inicdep.htm>

Moreno, J. H. (2005). Fundamentos de deporte análisis de las estructuras del juego deportivo.

Barcelona: INDE publicaciones.

Parlebas, P. (8 de diciembre de 2009). blogspot.com. Obtenido de

<http://pierreparlebas.blogspot.com/>

Presedo, R. C. (octubre de 2004). efdeportes.com. Obtenido de

<https://www.efdeportes.com/efd77/inic.htm>

Sampieri, R. H. (2014). Definición del alcance de la Metodología de la investigación, 121-134.

sampieri, r. h. (2014). Los Metodos Mixtos. Metodologia De La Investigacion, 565-621.

sánchez, d. b. (2013). iniciacion a los deportes en equipo del juego al deporte de los 6 a los 10n años. INDE.

Anexos y Apéndices

Documentos y Formatos

Ilustración 30 Modelo Encuesta Pág. 1

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		 Universidad Católica de Oriente Vigilada Ministerialmente
Encuesta para realizar con los estudiantes de la Institución Educativa Abraham Reyes que pertenecen al programa de Iniciación en Atletismo.		
El objetivo principal de la encuesta es identificar las características antropométricas, físicas, familiares, sociales y económicas de los estudiantes que conforman el Semillero de Atletismo en la Institución Educativa María Cano.		
Le agradecemos responder marcando con una X la respuesta adecuada.		
1.	Identificación	
	Nombres _____	
	Apellidos _____	
2.	Sexo	
	2.1 Masculino <input type="checkbox"/>	2.2 Femenino <input type="checkbox"/>
3.	Edad	
	3.1 De 1 a 9 <input type="checkbox"/>	3.2 De 9 a 10 <input type="checkbox"/>
	3.3 De 10 a 11 <input type="checkbox"/>	3.4 De 11 a 12 <input type="checkbox"/>
	3.5 De 12 a 13 <input type="checkbox"/>	3.6 Más de 14 <input type="checkbox"/>
4.	Estrato	
	4.1: 1 <input type="checkbox"/>	4.2: 2 <input type="checkbox"/>
	4.3: 3 <input type="checkbox"/>	4.4 Otro <input type="checkbox"/>
5.	Nivel de escolaridad de los estudiantes.	
	5.1 Quinto <input type="checkbox"/>	5.2 Sexto <input type="checkbox"/>
	5.3 Séptimo <input type="checkbox"/>	5.4 Otro <input type="checkbox"/>
6.	Nivel de escolaridad de los padres de familia	
	6.1 Primaria <input type="checkbox"/>	6.2 Secundaria <input type="checkbox"/>
	6.3 Tecnólogo <input type="checkbox"/>	6.4 Profesional <input type="checkbox"/>
	6.5 Otro <input type="checkbox"/>	
7.	Nivel de escolaridad de la madre de familia	
	7.1 Primaria <input type="checkbox"/>	7.2 Secundaria <input type="checkbox"/>
	7.3 Tecnólogo <input type="checkbox"/>	7.4 Profesional <input type="checkbox"/>
	7.5 Otro <input type="checkbox"/>	
8.	Aspecto familiar	
	Vive con los padres: Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	Con quién _____	

Ilustración 31

Modelo Encuesta Pág. 2

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE			
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA			
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE			
			
9.	Cuántos hermanos tiene		
9.1	1		<input type="checkbox"/>
9.2	2		<input type="checkbox"/>
9.2	3		<input type="checkbox"/>
9.2	4		<input type="checkbox"/>
9.3	Otro		<input type="checkbox"/>
10.	Aspecto económico. Vive en casa propia		
10.1	Si		<input type="checkbox"/>
10.2	No		<input type="checkbox"/>
11.	Aspecto económico. Trabaja el padre		
11.1	Si		<input type="checkbox"/>
11.2	No		<input type="checkbox"/>
11.3	Oficios varios		<input type="checkbox"/>
11.4	Obrero		<input type="checkbox"/>
11.5	Ejecutivo		<input type="checkbox"/>
11.6	Otro		<input type="checkbox"/>
12.	Aspecto económico. Trabaja la madre		
12.1	Si		<input type="checkbox"/>
12.2	No		<input type="checkbox"/>
12.3	Oficios varios		<input type="checkbox"/>
12.4	Empleada de servicio		<input type="checkbox"/>
12.5	Ejecutiva		<input type="checkbox"/>
12.6	Otro		<input type="checkbox"/>

Tabla 34*Ficha de Observación N° 1*

ACTIVIDAD	EJECUCIÓN
Relación docente alumno	Se maneja una relación cordial teniendo una buena comunicación hay confianza por parte del alumno para expresar sus inquietudes y dudas. El profesor muestra respeto con los alumnos lo mismo que ellos hacia él, hay buena escucha por parte de los alumnos lo que facilita el adecuado proceso captando las instrucciones con facilidad, el profesor muestra comprensión ante las dificultades de los alumnos sin convertirlo en desorden llevándolo a hacer la voluntad del alumno
Metodología	El profesor inicia la clase con un saludo, luego se hace el calentamiento haciendo énfasis a la metodología y haciendo una demostración de cada ejercicio, luego explica las actividades a realizar en la sesión. Durante el desarrollo del entrenamiento están pendientes de la ejecución del trabajo motivando a los alumnos para que realicen las actividades con mucha dedicación dando lo mejor de cada uno. El factor de la motivación es un elemento fundamental en un proceso de entrenamiento porque revela el interés del docente hacia el alumno.

Nota: Se observan aspectos del proceso de entrenamiento que forman parte fundamental para la adecuada ejecución del programa.

Tabla 35*Ficha de Observación N° 2*

ACTIVIDAD	EJECUCIÓN
Actividades	<p>Se hizo la parte inicial con movilidad articular luego se un trote suave, continuaron con estiramiento y metodología para pasar al trabajo central, fueron carreras de 150 metros planos, la recuperación la realizaban de regreso al lugar, de salida se le tomó el tiempo.</p> <p>Las actividades estuvieron bien planificadas porque se trabajó repeticiones cortas y pocas, para finalizar se hizo un trote suave y estiramiento.</p> <p>El docente les preguntó cómo se habían sentido y los motivó para que existieran a la próxima clase.</p> <p>Las actividades estuvieron bien diseñadas, se trabajaron distancias cortas y pocas repeticiones teniendo en cuenta que son niños que están en un proceso y no se les puede exigir mucho.</p>
Actividades	<p>La sesión se inicioo con movilidad articular, después se pazo a la activación que la realizaron con trote suave exactamente 5 vueltas a la cancha, los niños más grandes terminan más rápido por tal motivo se espera que todos terminen para hacer el estiramiento sentados en el suelo.</p> <p>La parte inferior la levantaron para estirar la parte superior y para terminar el calentamiento hicieron metodología, en la cual incluyeron skipping, pateo atrás, adelante, salpicado y laterales.</p> <p>Después iniciaron el trabajo central que fue unas repeticiones de 600mt, 300mt, 200mt, y 100mt.</p> <p>Para los niños de 11 y 12 se realizaron 6 repeticiones de 100mt.</p> <p>Para los niños de 8 a 10 años se hidrataron durante el entrenamiento, a cada uno se le tomó el tiempo en las repeticiones.</p>

Para finalizar realizaron trote suave y estiraron.

El profesor los motiva a asistir a entrenamiento.

Nota: Se observan aspectos del proceso de entrenamiento que forman parte fundamental para la adecuada ejecución del programa.

Tabla 36

Ficha de Observación N° 3

Recursos	Los recursos con que se cuenta para la ejecución de este programa son apropiados, ya que se dispone de conos para señalar el recorrido que van a realizar, pito y cronómetro, estos elementos son indispensable en el momento de ejecutar una práctica de atletismo porque es necesario manejar los tiempos y la salida, por lo cual los recursos utilizados para el entrenamiento estuvieron de acuerdo con las actividades planteadas.
Espacio	El espacio utilizado fue una cancha sintética. Es un terreno que permite que los alumnos realicen el trabajo con comodidad porque la cancha está hecha de un material más suave y blando, lo que ayuda para que no haya tanto impacto al ejecutarse las repeticiones o los diferentes ejercicios; además, está delimitado por las mallas, lo que brinda tranquilidad y seguridad al realizar los entrenamientos evitando la interrupción por factores externos.
Duración	La duración de la clase es de una hora y media; el tiempo suficiente para desarrollar las actividades con una buena

planeación, y el tiempo se distribuyó de acuerdo con los parámetros de una sesión de calentamiento. Luego realizaron la parte central que fue el trabajo como tal y el cual se enfatiza a lograr el objetivo de los entrenamientos. No se puede olvidar que la clase es importante desde el inicio hasta el final puesto que reúne aspectos que ayudan a desarrollar el proceso y son necesarios para lograr lo planteado durante la sesión.

Nota: Observar aspectos que se deben de tener en cuenta para un entrenamiento y que son fundamentales para el adecuado desarrollo de las actividades.

Tabla 37

Ficha de Observación N° 4

Perfil del docente	El docente tiene buena presentación y apariencia, acorde al trabajo que desempeña; maneja criterios claros y tiene coherencia para manifestarlos. Es respetuoso, enérgico y transmite esa actitud a los alumnos, de igual manera es dinámico en las actividades. Las realiza con entusiasmo y permanentemente está motivando a los niños para la ejecución de las tareas; muestra interés por cada uno de ellos. Es una persona dedicada y demuestra amor por su profesión lo cual hace que realice su trabajo con mucha entrega y profesionalismo.
--------------------	---

Nota: Observar el perfil del docente reconociendo sus características más importantes, como manejo del grupo, dominio de los contenidos y su desempeño como entrenados.

Tabla 38*Ficha de Observación N° 5*

PLANIFICACIÓN	ACTIVIDAD
Cómo visualiza el PIE al programa de iniciación en el atletismo	El programa de Iniciación en Atletismo es considerado como extracurricular, es un proyecto obligatorio de la Institución, por lo tanto, lo perciben solamente como parte de la formación integral del alumno, por este motivo se enfoca a inculcar valores y buenos hábitos por medio del desarrollo de éste. Se destaca la importancia del proyecto porque se potencia el trabajo en grupo, la interacción y el compartir, al igual que se fortalece el respeto, la solidaridad, el compañerismo y sentido de pertenencia.
Contenidos	Los contenidos están bien planteados y de acuerdo con los objetivos propuestos apuntando al cumplimiento de estos. Tiene una estructura diseñada donde se enfocan la carrera, los saltos y los lanzamientos como parte del contenido, al mismo tiempo que se trabajan habilidades básicas, que los ayudan en posteriores actividades siendo apropiadas para niños en estos rangos de edad (8 a 12 años), teniendo en cuenta que están iniciando un proceso y no se les puede exigir mucho.
Planeación	La planeación está diseñada con base en los contenidos del programa de iniciación en el atletismo, puesto que se desarrollan actividades que están relacionadas directamente con el tema, como son las habilidades básicas de correr saltar y lanzar. Para lo cual se realizaron planeaciones teniendo en cuenta tareas apropiadas para potenciar estas habilidades y así apuntar al logro; además, son actividades sencillas, bien elaboradas y adecuadas para niños que corresponden esa edad.