

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N°86  
“CACIQUE VALENTÍN SAYHUEQUE”  
PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
2017

## EL ATLETISMO EN LA ESCUELA PRIMARIA



**AUTORES: HERRERA, MILAGROS SOFIA.**

**MIRANDA, CONSTANZA.**

**ZINCK, JUAN PABLO.**

## Indice

1) PROTOCOLO .....	3
1.1 área temática – rama – especialidad .....	3
1.2 Tema .....	3
1.3 Introducción .....	3
1.4 Problema .....	4
1.5 Antecedentes y justificaciones .....	4
1.6 Tipo de diseño: .....	4
1.7 Marco teórico .....	5
CAPITULO I “La estructura de una clase de educación física.” .....	5
CAPITULO II “Primer ciclo, el niño de seis a ocho años.” .....	13
CAPITULO III “Habilidades motrices básicas desarrolladas en Atletismo.” .....	21
CAPITULO IV “Diseño curricular primer ciclo, eje corporeidad y motricidad.” .....	35
CAPITULO V “Deporte Atletismo.” .....	38
1.8 Hipótesis .....	41
1.9 Objetivos .....	42
2. material y método .....	42
2.1 Matriz de datos .....	42
2.2: Fuente de datos .....	45
2.3: Población y Muestra .....	45
2.4: instrumento de recolección de datos .....	46
2.5: plan de actividades en contexto .....	48
2.6: Tratamiento de análisis de los datos .....	48
2.7: Exposición los resultados .....	49
Conclusión .....	54
Bibliografía .....	56

## 1) PROTOCOLO

1.1 área temática – rama – especialidad

**ÁREA TEMÁTICA:** Ciencias Sociales

**RAMA:** Educación Física

**ESPECIALIDAD:** Deporte atletismo

1.2 Tema: El Atletismo en la Escuela Primaria

1.3 Introducción

En este trabajo de investigación, haremos hincapié en la importancia de realizar atletismo en la escuela primaria, teniendo en cuenta sus beneficios y problemáticas. Lo llevaremos a cabo tomando datos de la actualidad con respecto a las prácticas atléticas en las escuelas primarias de bahía blanca.

Sin lugar a dudas el atletismo es un deporte de gran importancia para el desarrollo orgánico e integral del sujeto, donde se estimula a este último formando una base con un bagaje motor rico que le servirá posteriormente para la vida.

Decidimos investigar sobre el mini atletismo, ya que lo creemos importante para una buena estimulación de las habilidades motrices básicas en los niños de primaria, que servirán para poder desarrollarlas con mayor especificidad en etapas posteriores.

Asimismo pudimos denotar que los niños en la secundaria no tienen un buen bagaje motor, además del poco tiempo que reciben de estimulación anualmente, pudimos explorar que también se debía a la falta de acrecentamiento de las habilidades motrices. Concluyendo que el atletismo es uno de los deportes más descuidados, en los programas de Educación Física de nuestras escuelas.

Lo que queremos lograr con esta tesis, es un gran aporte a considerar sobre la importancia del desarrollo del atletismo como deporte de base implicando las habilidades y capacidades.

Consideramos que esta tesis los ayudaría a los profesores de educación física a reflexionar sobre la enseñanza del mini atletismo y la importancia de incluirlos en las escuelas.

#### 1.4 Problema

¿Por qué los profesores no realizan el atletismo en la escuela?

¿Planifican actividades del Atletismo?

¿El atletismo no es un contenido habitual de las clases?

#### 1.5 Antecedentes y justificaciones

No se ha encontrado ninguna tesis sobre el atletismo en las escuelas primarias.

#### 1.6 Tipo de diseño: Exploratorio

## 1.7 Marco teórico

### CAPITULO I “La estructura de una clase de educación física.”

Para comenzar a desarrollar este capítulo podemos partir considerando a la educación física como un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad como aspecto constitutivo y cualificador, capaz de dar respuesta a los sujetos en su situación y necesidad de aprendizaje contextualizado en una sociedad cambiante e inestable, con importantes diferencias de clases y sus tratos culturales. Es una práctica social, cuya finalidad es permitir a los sujetos integrarse reflexivamente en el campo de la cultura física, tanto en el plano subjetivo como en el desarrollo de competencias corporales y motrices significativas.

También se deberían tener en cuentas otros aspectos importantes de la educación física:

- Ubicar a la Corporeidad como el centro de su acción educativa

La educación física tiene como prioridad, hacerse cargo de la corporeidad, tarea nada sencilla en esta reforma educativa. En las escuelas los docentes tienen que enfrentar a diario una realidad, niños obesos, desnutridos y con un pobre desarrollo motor. Este se convierte en uno de los desafíos que debe asumir la educación en general y la educación física en particular. Teniendo como objetivo: la formación del ser humano, se convierte en una tarea prioritaria, apunta al logro de la entidad corporal, ésta puede realizarse en función de la calidad de las intervenciones que se realicen sobre el cuerpo, de los vínculos que establezca entre mi cuerpo con el de los otros. Es aquí donde surge la corporeidad, entendida como tener conciencia de sí mismo.

La corporeidad debe ser considerada dentro de todo proyecto pedagógico, por ello se convierte en parte fundamental de toda formación humana y en el eje rector de la praxis pedagógica del educador físico.

La corporeidad la concebimos como una expresión de unidad, de totalidad de la existencia humana, se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas,

mímicas y acciones, que expresan alegría, enojo, satisfacción, sorpresa y entusiasmo. La educación física define de manera clara, los objetivos a alcanzar cuando se propone educar al cuerpo y hacerlo competente para: conocerlo, desarrollarlo, sentirlo, cuidarlo y aceptarlo.

- El papel de la motricidad humana y la acción motriz

Partimos de que la motricidad humana no puede estar desvinculada de la corporeidad. Motricidad y corporeidad tienen un vínculo ineludible, la motricidad puede concebirse como “la vivencia de la corporeidad para explicar acciones que implican desarrollo humano”.

La motricidad humana es, “Una forma concreta de relación del ser humano con el mundo y sus semejantes, relación que está caracterizada por la intencionalidad y significado implicando: percepción, memoria, proyección, afectividad, emoción y raciocinio”. La motricidad juega un papel definitivo en la formación del niño, al permitirle establecer contacto con la realidad que se le presenta, para apropiarse de ella, realiza acciones motrices que están fuertemente dotadas de sentido e intenciones; por esta razón la acción motriz debe concebirse de una manera más amplia, sus manifestaciones son diversas en los ámbitos de la expresión, la comunicación, lo afectivo, lo emotivo y lo cognitivo. La riqueza de la acción motriz es múltiple y se caracteriza por: el saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse; estos saberes interactúan en la realización de la tarea más sencilla a la más compleja.

- El tacto pedagógico y el profesional reflexivo

La educación física debe promover intervenciones (acciones educativas) que no premien o estimulen el dolor. El educador físico reflexivo debe hacer uso de su “tacto pedagógico”, porque en la tarea de educar se requiere de una sensibilidad especial ante lo humano, el educador físico debe tener presente estos principios y reflexionar de manera permanente para la implementación de esta guía.

En el campo de la educación física debemos superar la concepción que ve a sus profesionales como técnicos, como sujetos que consumen y aplican técnicas en su accionar cotidiano. Se trata de ver en el educador físico a un profesionalista reflexivo, que recapacita sobre su propia práctica y no como un simple aplicador de circuitos de capacidad física o formaciones para la ejecución de fundamentos deportivos.

Para desarrollar una clase hay que tener en cuenta:

- Objetivos

Los objetivos se derivan de los propósitos. Su característica peculiar es que recortan, especifican, concretan y hacen accesibles las propuestas amplias y abstractas incluidas en aquellos.

- Propósitos

Arnold dice: “los propósitos están determinados por lo que se valora y el orden de prioridad asignado a las evaluaciones. Puede decirse que los valores proporcionan autorización y contenido a los propósitos. Dispensan el punto de referencia para formular juicios respecto a lo logrado. A menudo, los propósitos educativos son mencionados de dos modos principales:

- Frecuentemente se lo cita en relación con los fines que se consideran deseables.
- Se le cita también a menudo en relación con contextos (por ejemplo, el aula o el gimnasio) en donde se estima importante lograr que las personas (profesores, alumnos) especifiquen con mayor claridad lo que tratan de hacer.

Generalmente, los propósitos son útiles en cuanto que proporcionan direcciones en termino de concentración y de esfuerzo hacia unos objetivos que no resultan demasiado palpables o que no están muy próximos”.

- Contenidos

Coll señala: “que los *contenidos* designan el conjunto de saberes o formas culturales cuya imitación y apropiación por los alumnos se considera esencial para su desarrollo y socialización. En primer lugar, los contenidos curriculares son una selección de formas o saberes culturales en un sentido muy próximo al que se da a esta expresión en la antropología cultural: conceptos, explicaciones, razonamientos, habilidades, lenguajes, valores, creencias, sentimientos, actitudes, intereses, pautas de conducta, etcétera. En segundo lugar, son una selección de formas o saberes culturales cuya asimilación es considerar esencial para que se produzca un desarrollo una socialización adecuados de los alumnos y alumnas en el marco de la sociedad a la que

pertenecen; quiere esto decir que no todos los saberes o formas culturales son susceptibles de figurar como contenidos curriculares, sino únicamente aquellos cuya asimilación y apropiación es considerada fundamental. En tercer lugar. Se aplica aun un criterio de selección complementario, en la medida que solo los saberes y formas culturales cuya correcta y plena asimilación requiere una ayuda específica deberían ser incluidos como contenidos de enseñanza y aprendizaje en las propuestas curriculares.”

Es posible realizar una adecuada selección de contenidos, a partir de establecer criterios de selección. En consecuencia con lo expuesto anteriormente, consideramos los siguientes:

- Propósitos y contenidos de la disciplina.
- El alumno y su realidad.
- El contexto, espacial y social.

- Evaluación

Se requiere pensar la evaluación de manera integrada al proceso de enseñanza. En una evaluación de inicio los niños y niñas de primer año realizaran un juego que han elegido en función de los que más les han gustado en el nivel inicial.

En este caso, el docente ha elaborado un instrumento que lo ayuda a registrar lo que observa. Algunos indicadores son:

- 1) ¿Qué reglas tiene el juego?
- 2) ¿Cuál es su nivel de complejidad?
- 3) ¿Qué habilidades motrices se ponen en juego?
- 4) ¿Quiénes disfrutaron del juego?

Luego reúne a los niños y niñas y les pregunta si el juego les ha gustado, porqué, qué aprendieron, qué les modificarían. Esto le da al docente información para pensar sobre el proceso de enseñanza.

Otros aspectos a señalar en la necesidad de evaluar las habilidades motrices que se van construyendo en el contexto de situaciones que tengan sentido para los alumnos, evitando su evaluación aislada o descontextualizada.



- Expectativas

El concepto de expectativa, nos refiere, etimológicamente, a la “esperanza de conseguir una cosa si se a deparar la oportunidad que se desea”.

Para el Diseño Curricular de la Provincia de Buenos Aires, “se entiende por expectativa de logro a la meta mínima a alcanzar por un alumnos al finalizar un ciclo y/o nivel de la enseñanza. A diferencia de los objetivos enuncian un resultado de aprendizaje, es por ello que se las enuncia en forma sustantivada y posibilitan su evaluación. Para el trabajo cotidiano docente deben ser desglosadas en alcances menores de aprendizaje. La integración de las expectativas de logro constituyen las competencias a adquirir por los alumnos y a la que se aspira que estos arriben luego de un periodo prolongado de tiempo.”

La clase se constituye en la unidad básica de programación teórica de las unidades didácticas y la realidad práctica. Se divide en tres partes:

### **1-Parte inicial.**

Se subdivide en una fase pasiva y otra activa. El tiempo dedicado puede durar entre 5 a 10 minutos. Es recomendable utilizar las formas jugadas y utilizar música.

El calentamiento se refiere al conjunto de actividades que sirven de preparación al organismo para la aplicación posterior de cargas más exigentes. Se debe crear una atmósfera de trabajo agradable y adaptarse al clima.

Los objetivos durante el calentamiento son de orden fisiológico (incremento de la temperatura corporal), nervioso (facilita la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas. El calentamiento será estrictamente aeróbico. Gradual y de baja intensidad; también puede tener fases anaeróbicas alácticas (esfuerzo intenso de corta duración).

### **2- Parte principal.**

Los elementos de aplicación didáctica adquieren su máximo valor. Cuanto más larga sea la parte principal, más actividades se podrán trabajar.

Es aquí donde se transmiten los contenidos y se alcanzan los objetivos. Los ejercicios relacionados con las capacidades físicas se proponen a menudo en el siguiente orden: velocidad, fuerza y resistencia.

El juego es el medio didáctico clave para desarrollar los diferentes objetivos.

### **3- Parte final.**

En esta fase, el profesor mediante tareas de intensidad decreciente intentará retornar a los alumnos a la normalidad, y organizará el ordenamiento del material. Esta vuelta a la calma depende de la edad de los alumnos, de la hora del día de la actividad, y el tiempo dedicado suele ser de 5 a 10 minutos. El objetivo fisiológico será estimular el sistema nervioso parasimpático.

#### **Serie de ejercicios de calentamiento**

La mayoría de los teóricos de la Educación Física entienden por calentamiento la preparación física, fisiológica del individuo, orientada a la realización de una actividad física; se realiza de forma suave, general y progresiva.

Los primeros ejercicios serán movimientos globales que impliquen numerosos grupos musculares, para más tarde pasar a otro ejercicio más específico.

Serie de ejercicios. Arriba, los que afectan a tres grupos de músculos: tronco, cuello y extremidades inferiores.

#### **Método de estiramiento**

Al finalizar una sesión o clase de educación física se realizan ejercicios de flexibilidad, los cuales pueden practicarse siguiendo dos métodos: mediante ejercicios de flexibilidad activa, para conseguir una amplitud de movimiento, gracias a un grupo muscular que actúa sobre una articulación, o bien a través de la flexibilidad pasiva, que consiste en conseguir la máxima amplitud de movimientos con la ayuda de una fuerza externa, en este caso, un compañero.

#### **Consideraciones generales para el desarrollo de las clases**

La implementación de la educación física en la escuela primaria reviste especial importancia en la búsqueda de contenidos, que han de traducirse en acciones motrices y de la vida cotidiana para cada alumno, tanto en el aula como en un patio de escuela, en donde dialoga, se comunica y se compromete corporalmente consigo mismo, con el mundo y con los demás. Esta guía orienta a la educación física escolar como una forma de intervención educativa que trabaja con las experiencias motrices, cognitivas, valórales, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los niños.

Busca a través de la pedagogía de las acciones motrices, integrar al alumno a la vida común, a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno socio cultural.

Por ello las premisas de la presente guía son: el reconocimiento a la conciencia de sí, la búsqueda de la disponibilidad corporal además de crear la propia competencia motriz de los alumnos. Así, la guía está diseñada en competencias educativas y para la vida, con lo cual se plantea que el alumno:

1.-Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse; lo cual implica generar competencias cognitivas y por supuesto motrices al propiciar en las sesiones espacios para la reflexión, discusión y análisis de sus propias acciones, relacionarlas con su entorno socio cultural y propiciar que junto con el 8 lenguaje, se incremente su capacidad comunicativa, de relación y por consiguiente de aprendizaje.

2.-Sea capaz de adaptarse y manejar los cambios que implica la actividad motriz; es decir, tener el control de sí mismo, tanto en el plano afectivo como en el desempeño motriz, ante las diversas situaciones y manifestaciones imprevistas que se dan en la acción. Lo anterior, permite que a través de las propuestas sugeridas en los bloques de contenidos se construya el pensamiento y por lo tanto la acción creativa.

3.-Proponga, comprenda y aplique reglas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar; tanto en el contexto de la escuela como fuera de ella. Al participar en juegos motores: tradicionales, autóctonos, cooperativos y modificados; se estimulan y desarrollan las habilidades y destrezas que en un futuro le permitirán al alumno desempeñarse adecuadamente en el deporte de su preferencia. Además, se impulsa el reconocimiento a la interculturalidad, a la importancia de integrarse a un grupo y al trabajo en equipo.

4.-Desarrolle el sentido cooperativo; haciendo que el alumno aprenda que la cooperación enriquece las relaciones humanas y permite un mejor entendimiento para valorar la importancia de los demás en la construcción de objetivos comunes.

5.-Aprenda a cuidar su salud; mediante la adquisición de información, el fomento de hábitos, la práctica constante de actividad motriz como forma de vida saludable y la prevención de accidentes dentro y fuera de la escuela.

Criterios metodológicos a tener en cuenta en las clases de educación física, donde el docente deberá.

- Verificar el nivel inicial de los alumnos, sobre todo en cuanto a la competencia motriz y desarrollo motor, para ello se deben considerar los intereses y motivaciones que tienen hacia la sesión. Considera al inicio una evaluación diagnóstica.
- Las actividades propuestas para el docente deben suponer un esfuerzo adicional, complejizar cada vez más las actividades sugeridas y observar su capacidad para resolver situaciones, tanto cognitivas como motrices.
- El alumno debe encontrar sentido a lo aprendido, sobre todo con relación a lo que a diario vive en lo cotidiano.
- Propiciar que el alumno identifique y realice progresivamente acciones cada vez más complejas en su ejecución, partiendo del ensayo y error construye nuevos aprendizajes.
- Estimular en el alumno en todo momento el sentido de cooperación tanto en el trabajo individual como en el colectivo, propiciar el compañerismo, el respeto y la ayuda de otros. Por ello la participación desde el inicio debe ser activa, aprovechar al máximo los recursos materiales y espaciales.
- El docente debe evitar al máximo los tiempos de espera para poder participar en la sesión, las largas filas o las actividades con poca intensidad.
- Los recursos materiales utilizados por el docente deben ser lo más variado posible, garantizar que todos los alumnos puedan utilizarlos en cualquier momento de la sesión.

Establecer la relación permanente entre lo aprendido en educación física y las otras asignaturas en general.

- La verbalización debe ser actividad permanente, es decir, provocar en los alumnos la duda y dar opción a que opinen acerca de sus ideas o formas de hacer las cosas. Cuando lo aprendido se platica, adquiere mayor significado.
- Mostrar una actitud permanente de respeto a las ideas y formas de hacer las tareas motrices de los alumnos, a su habilidad, rendimiento motor, a sus ideas, gustos y aficiones.

## CAPITULO II "Primer ciclo, el niño de seis a ocho años."

### Características corporales de los niños

El pequeño de 6 años transita una etapa de cambios evolutivos importantes. Desde el punto de vista corporal, se verifica la extensión de los segmentos, brazo y pierna, en comparación con el crecimiento del tronco y el cráneo.

Muscularmente, no es muy fuerte ya que su sistema endocrino aún no ha madurado para permitir el desarrollo de la fuerza, pero si posee una buena elasticidad.

Se fatiga rápidamente, pues no posee una buena regulación de glucoides en la sangre, y su capacidad vital, es decir, residual de oxígeno en los pulmones es pobre, aunque se recupera con facilidad, lo cual permite observar, en la práctica, una actividad motriz intensa pero en periodos cortos con indispensables pausas de descanso. La hiperactividad de los grupos de seis años manifiesta otra característica de esta edad, que es la gran labilidad del sistema nervioso, lo cual los hace inestables y cambiantes, excitables y contradictorios.

No existen diferencias manifiestas entre los seis y siete años en los aspectos morfológicos. El crecimiento sigue su curso normal, aunque se observa la culminación del proceso de alargamiento de las extremidades. Sus actitudes corporales son más medidas ligado a un mejor control de su motricidad, aunque puede tener picos de hiperactividad. En estas edades hay que cuidar el nivel de estímulos al que se somete a los niños. No ha variado a los siete años su poca capacidad de soportar la fatiga, aunque si mejoran las condiciones musculares.

Los ocho años constituyen una edad de consolidación orgánica y corporal, en la cual los diámetros biacromial y torácico aumentan en relación a la altura. Aparecen este periodo los núcleos de osificación en los huesos de la muñeca y rodilla.

Esta incipiente consolidación ósea hace necesario que se sigan prodigando cuidados a las articulaciones infantiles, tratando de suprimir apoyos muy intensos y repetitivos sobre las extremidades.

Las luchas y tracciones o los deportes de contacto que se inician en algunos casos a estas edades, pueden provocar lesiones a nivel cartilaginoso, tendinoso y muscular.

Lo que mejora a niveles generales es la resistencia al esfuerzo. Esta se debe a un aumento de la energía muscular y a un crecimiento de corazón que se adelanta a la curva del crecimiento general y provoca un aumento del volumen sistólico, con lo cual se favorece la relación de la circulación con las necesidades de intercambio a nivel muscular.

Posee un mejor tono muscular y es capaz de realizar tareas motoras donde aparezca comprometida la fuerza corporal, ya sea global o discriminada de algún grupo muscular específico.

El sistema nervioso se está acercando al punto crítico de madurez, lo que permite observar un ajuste cada vez mayor de los movimientos finos.

#### Características intelectuales y psicomotrices de los niños.

Durante el sexto año de vida toda la personalidad se encuentra en vías de organización y nos encontramos entonces con un niño que transita del pensamiento mágico asociativo, hacia los primeros rudimentos del pensamiento lógico concreto. El pequeño se encuentra en el estadio de inteligencia representativa preoperatoria. De allí que la estimulación intelectual en la primera etapa se basa en la búsqueda de relaciones simples entre objetos. Esta se relaciona con el proceso de desaparición del sincretismo a nivel del yo y de la inteligencia; el niño comienza a diferenciarse de los demás, a reconocerse como identidad individual respecto de los objetos y situaciones, identificándolos y clasificándolos, construyendo esquemas de relación nuevos respecto a sí mismo y al mundo externo.

Espacialmente se ubica el niño correctamente con relaciones topológicas siempre y cuando se aclare el punto original de referencia.

Su noción del tiempo es rudimentaria y en relación con la actividad física difícilmente se ajuste a ritmos impuestos durante mucho tiempo, en este sentido es fluctuante cambiante y pasa rápidamente de periodos de gran movimiento a otros de reposo, sin reparar en cuanto a jugado exactamente.

Su corporeidad es aun rígida a nivel motor aún es muy movediza y capaz de coordinar básicamente cualquier movimiento, pero en la representación gráfica del cuerpo se observa una imagen postural sin reconocimiento de perfiles, flexión de articulaciones, rotaciones o cambios posicionales. Le cuesta la manipulación fina y por

esto tiene dificultades por el control de una pelota en sus pies o en realizar movimientos disociados con sus miembros.

Todas las actividades motoras que emprende son globales respondiendo a los esquemas motores básicos. Su nivel de reacción es bajos y no puede dominar bruscos cambios de dominación de cuerpo o partes del mismo. La velocidad deriva en fracasos técnicos, caídas o choques. Sin embargo un entrenamiento intensivo puede llevar a buenos logros en el campo de la gimnasia deportiva. El niño de seis años necesita mucha actividad, variada y rica en contenidos, realizada en espacios amplios, que permitan grandes desplazamientos, durante periodos breves de estimulación y pausa recuperadora, sin solicitudes técnicas finas a nivel segmentario.

En los niños de siete y ocho años se observan sutilezas de coordinación de progreso a nivel de la construcción de esquemas nocionales y en el desarrollo del pensamiento. En este estadio se constituyen los primeros esquemas operatorios; el niño ha alcanzado la reversibilidad del pensamiento.

Su corporeidad mejora, al disociar su cuerpo del entorno es más prudente en la manera de enfrentar nuevas tareas, pues calcula visualmente alturas distancias, tamaños y las compara con sus posibilidades de dominar las acciones necesarias. A diferencia de los seis años es capaz de concentrarse en algo que desea aprender, reiterando indefinidamente la actividad hasta sentirse satisfecho de sus logros. Pero del mismo modo, puede abandonarla repentinamente y centrar su interés en otra totalmente diferente.

Se acrecienta el control de sus movimientos voluntarios, siempre que no se imponga velocidad a los mismos. Las disociaciones digitales mejoran notablemente, por lo que logra realizar movimientos pequeños con sus manos, con bastante precisión.

El hecho de dominar mejor la carrera los saltos, lanzamientos, patinar, etc. Le dan seguridad y atrevimiento para probarse en nuevas habilidades y comienza a interesarse por los juegos y deportes organizados tratando de dominar las destrezas relacionadas con ellos.

Podemos comprender por todas estas características del niño anteriormente mencionadas que se encuentra en un periodo de fase sensible. Esto quiere decir que se encuentra en la etapa de mayor entrenabilidad, precisamente de mejor adaptación para las capacidades de condición física y coordinación.

Se trata de períodos particularmente favorables, durante el desarrollo del niño para el reforzamiento de factores determinantes para el rendimiento deportivo.

Las capacidades coordinativas se deben comenzar a estimular durante la etapa infantil en su mayor número posible de formas de movimiento en juegos y en forma natural. La adquisición de las capacidades coordinativas necesarias en los distintos deportes se basará sobre las capacidades coordinativas ya adquiridas en las edades precedentes.

Perfeccionamiento de la formas motoras variadas (4 a 7 años):

**a. Aprendizaje Motor**

- \* Perfeccionamiento de las capacidades motoras
- \* Adquisición de las combinaciones de movimiento
- \* Aumento cuantitativo del rendimiento
- \* Mejoramiento cualitativo del movimiento
- \* Aumento de la disponibilidad variable de las formas motoras
- \* Mayores exigencias intelectuales y conductivas
- \* Aumento del vocabulario. Hasta 3000 palabras
- \* Necesidad de movimiento manifiesta
- \* Búsqueda de mayor rendimiento en el juego
- \* Utilización de medios acústicos – rítmicos
- \* A partir de los 5 años utilización de ejercicios competitivos
- \* Estimular conscientemente la utilización de la capacidad de percepción

**b. Capacidades Condicionales**

- \* Capacidad de resistencia general – velocidad de reacción – potencia - fuerza contra resistencia externa)
  - \*mayor desarrollo.
- \* Resistencia anaeróbica – fuerza contra resistencia externa elevada) menor desarrollo



\* Entre los 5/7 años se evidencia un aumento significativo de la velocidad en distancias cortas

### **c. Capacidades Coordinativas**

\* Etapa de gran desarrollo

\* Necesidad de un trabajo planificado y orientado específicamente a la utilización de las mismas

\* Ejercitar las capacidades motoras en sus formas variadas.

\* Ejercitar las combinaciones de las capacidades motoras.

\* Ejercitar las capacidades motoras con sus variaciones y en forma combinada

*Fase de progreso rápido en las capacidades de aprendizaje motor de 7 a 10 años:*

#### **a. Aprendizaje motor**

\* Rápido aumento de la capacidad en el aprendizaje motor

\* Gran motivación por todo lo que deba realizar a través del movimiento

\* Los estímulos ambientales, ya sean libres o dirigidos lo excitan a moverse. SNC

Falta o monotonía de la actividad puede traer aparejado indisciplina en la clase

\* Gran interés por las actividades deportivas. Técnicas generales del deporte

\* Combinación de capacidades motoras orientadas hacia lo deportivo. Ej.: lanzar – recibir

\* Escaso rendimiento durante la competencia

\* Fluctuación en la capacidad de concentración

#### **b. Capacidades condicionales**

\* El desarrollo de la fuerza es lento en los grupos musculares poco exigidos

\* Existe diferencia de la fuerza entre los varones y las niñas

\* La velocidad aumenta considerablemente

\* El tiempo de latencia se ve reducido, beneficiando la velocidad de reacción a los estímulos

\* Aumento considerable de la resistencia aeróbica. Se debe tener sumo cuidado con las distancias

\* Disminución de la flexibilidad. Ejercicios específicos

### **c. Capacidades Coordinativas**

\* Creciente aumento en la capacidad de percepción y proceso de la información

\* Comienzo del entrenamiento específico y diferenciado

### **El inicio de la etapa escolar**

El desarrollo físico y psicológico entre los niños entre los 6, 7 y 8 años está marcado por el crecimiento lento y estable de peso y volumen, la madurez cerebral de muchas capacidades intelectuales, el aumento de las exigencias académicas y las nuevas necesidades de los niños a nivel social y afectivo.

Entre los 6 y los 8 años, el desarrollo físico del niño sigue su crecimiento sin grandes cambios aparentes. La tasa y el peso del niño aumentan a un ritmo estable. Sin embargo, el gran cambio en esta etapa tiene lugar a nivel intelectual. Los 6 años es la edad de comienzo de la enseñanza obligatoria y aunque la gran mayoría de los niños están escolarizados desde los 3 años, éste es el momento de inicio de la Educación Primaria.

El paso a la Educación Primaria implica un gran cambio. Los padres y educadores empezamos a exigir mucho más a los niños de 6, 7 y 8 años. Ahora todas las tardes tendrán que realizar tareas escolares, los temidos "deberes", y además, los padres estamos más pendientes de que cumplan sus obligaciones en casa. Tanto padres como profesores empezamos a demandar de ellos más responsabilidad, control, capacidad para planificarse, etc.

La madurez cerebral que se produce entre los 6 y los 8 años va a permitir que los niños respondan a estas nuevas demandas académicas y personales. Sin embargo, los padres no debemos olvidar que siguen siendo niños, el juego todavía es una necesidad para completar su desarrollo. Los niños de 6, 7 y 8 años muchas veces no entienden esa necesidad de centrarse en los deberes, de estar sentados todas las tardes realizando tareas para la escuela. Para ellos, el juego es una manera de aprender.

Los padres, en ocasiones presionados por los profesores, creemos que los niños pierden el tiempo jugando y tratamos que dejen de lado por completo estas actividades lúdicas. Esto hace que en casa las relaciones se puedan volver tensas.

Características:

Entre los 6 y los 8 años se dan por supuestas el desarrollo y control de determinadas habilidades:

- El control de esfínteres es total
- La pronunciación de todos los sonidos de nuestra lengua es igual a la de un adulto
- Conocen todas las letras y los números, lo que les permite con tiempo hacer una lectura fluida
- La capacidad de atención sostenida les posibilita realizar una misma tarea de forma prolongada hasta que la acaban, etc.

¿Pueden producirse retrocesos en los niños?

De las habilidades mencionadas, no todos los niños adquieren el control a la misma edad. Hay algunos a los que les lleva un poco más de tiempo que a otros. Los padres debemos estar atentos a cómo evolucionan en estos aspectos.

A veces se producen retrocesos en el desarrollo evolutivo del niño debido a circunstancias externas: que haya nacido un hermano, un cambio de colegio, de casa o simplemente el paso a primaria, que implica otros profesores y otra forma de funcionamiento. Estos desajustes suelen ser transitorios y se resuelven al cabo el tiempo. Por el contrario, si observamos que pasado un tiempo el niño continúa presentando estos desarreglos puede ser indicativo de algún problema en su desarrollo, y tal vez sea hora de consultar con un especialista en la materia.

*Desarrollo físico y social.*

Entre los 6 y los 8 años el niño es más autónomo a nivel motor e inicia una primera independencia a nivel emocional.

Su desarrollo físico le permite realizar casi cualquier ejercicio que se proponga y le encanta participar en actividades individuales y, sobre todo, grupales. Las relaciones sociales son también una necesidad vital que cobra mucha importancia ya que se apoyan en los amigos para generar esa primera independencia.

### *Desarrollo intelectual y emocional*

Esta etapa es, en definitiva, importante a nivel de desarrollo intelectual por todas las capacidades que alcanzan su madurez (atención o memoria) y por la adquisición de unos buenos hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje. Es el momento donde los niños ensayan una primera independencia de sus figuras de apego con experiencias sociales que influirán en el desarrollo de su autoestima y los complejos.

## Etapas del desarrollo

FISICAS	MOTRICES	COGNITIVAS	SOCIOAFECTIVAS
Menor flexibilidad. Incremento regular de la fuerza y resistencia.	Mejora equilibrio estático y dinámico, las habilidades locomotoras, manipulativas. Disminución del tiempo de reacción, mejoramiento de la coordinación oculo manual. Enlace de actividades simples. Gran gusto por las actividades rítmicas y expresivas.	Paso al estadio operativo. Primeros aprendizajes escolares. Nominación de las partes del cuerpo. Aumento regular de la atención. Reconocimiento de derecha y la izquierda sobre el prójimo. Placer de leer. Domina mejor las duraciones buena organización espacial.	Toma conciencia del otro sexo. Aceptación de las sanciones individuales y colectivas justas. Identificación con el grupo sensibilidad a los derechos y a las responsabilidades. Importancia de estar con su amigo en el equipo. Aceptación a veces difícil del fracaso o de la derrota concienzoso comparte mejor sus juguetes

6 años

## CAPITULO III "Habilidades motrices básicas desarrolladas en Atletismo."

Actividades como correr, saltar y lanzar son tan antiguas como la propia humanidad. No en vano, permitieron al hombre primitivo sobrevivir a los ataques de los animales y cazarlos para alimentarse. Pero sin lugar a dudas y a pesar de ello, no podemos decir que sea el deporte más antiguo puesto que en este planteamiento no se daba la competición.

El atletismo moderno es un "deporte olímpico", competitivo y regido por unas normas que tienen sus orígenes mucho más recientes. El nombre lo toma del griego *atlos*, que significa esfuerzo, porque, en un principio, los ejercicios que se practicaban eran: . (Campos J., 2004).

### La marcha

La marcha constituye el medio más habitual de locomoción, mediante el cual el niño abandona por primera vez el reptar o la marcha en cuadrupedia. Constituye una importantísima etapa en los primeros pasos del desarrollo motor, siendo factor fundamental del movimiento ortoestático, en el que han de basarse las fundamentales acciones motrices básicas.

Mediante la marcha, el sujeto se traslada paso a paso, manteniendo siempre contacto con el suelo. Del aprendizaje adecuado de la misma, van a derivarse no pocas ventajas en el inicio de la preparación de un deportista. Desde el aprendizaje correcto en los apoyos hasta la adquisición de una resistencia de base que puede conseguirse a través de la misma, proporcionando el primer camino hacia un acondicionamiento orgánico básico en el futuro del deportista, constituyendo, por tanto, un elemento fundamental en el desarrollo, mejora y mantenimiento de la condición física del joven en las distintas edades.

El proceso de la marcha se efectúa, por tanto, merced a una serie sucesiva de contracciones y de relajaciones musculares, que se repiten a cada paso y de forma alternativa en las dos extremidades. (Álvarez del Villar C., 1994)

### Las carreras

La carrera junto con la marcha constituye la forma más simple y natural de desplazamiento. Correr: el deporte atlético más clásico puede ser considerado como algo instintivo, sencillo y natural realizado por el hombre, pero desde el punto de vista del rendimiento, difícil de ejecutar dada su compleja mecánica. El hombre sabe correr desde hace muchos siglos, de ahí que todas las personas utilicen esta facultad desde los primeros años de vida, sin embargo, el dominio de la técnica de la misma, sólo se consigue con el aprendizaje específico.

La carrera tiene como característica especial en relación con la marcha, en ella existe una fase de suspensión o vuelo, lo cual requiere una capacidad de coordinación y cierta fuerza muscular impulsora que no poseen muchos sujetos hasta pasados algunos años de preparación. De aquí, que formas jugadas de actividades en carrera pueden ser utilizadas como base en la preparación deportiva y posteriormente, como entrenamiento propiamente dicho.

Todas las formas de correr, desde la carrera lenta o distancia al clásico "sprint", participan de los mismos principios básicos de la mecánica, cuyo conocimiento constituye una importante ayuda no solo para un mejor entendimiento de la carrera en sí, sino también para un mejor análisis de las distintas especialidades deportivas que tienen la carrera como base de desplazamiento.

Los juegos relacionados con la carrera pueden constituir uno de los medios más naturales para el acondicionamiento natural y orgánico del sujeto, por eso recomendamos su utilización en todas las edades a partir del momento en que el niño sea capaz de correr. Al jugador lo que más le suele molestar es correr, dar vueltas sin sentido. Muchas veces, a través del juego, se pueden conseguir metas parecidas a las que se consiguen con la carrera continuo o el interval, por ejemplo, aplicando intensidades sucesivamente crecientes. (Álvarez del Villar C., 1994)

## **Los Saltos**

Constituyen el escalón secundario de la actividad motora del niño. Desarrollan, sobre todo, la coordinación y la potencia impulsora de los miembros inferiores.

Por su variedad (multisaltos) y posibilidad de darles un carácter de superación constante de uno mismo y del contrario (a ver quién salta más), tienen gran poder agonístico siendo muy aceptados por los niños.

Tienen aplicación a partir del momento en que el niño es capaz de saltar, aunque no sea capaz de combinar la carrera y el salto, pueden realizar saltos de otro tipo.

En los deportes en general, se dan todo tipo de saltos verticales, en profundidad, sobre un pie, sobre los dos, etc. Hablando de saltos, tanto para cubrir una distancia determinada o salvar un obstáculo o simplemente elevarse. Ello nos hace pensar en la importancia de este tipo de actividad, para todos los niveles educativos. (Álvarez del Villar C., 1994)

### **Lanzamientos**

Tras su capacidad de aprensión de objetos, el niño desarrolla su capacidad de lanzamiento, primero dejando caer, luego lanzan sin presión y después lanzando con dirección, etc.

Los lanzamientos, como actividad jugada, contribuyen al desarrollo motor del niño, así como al desarrollo de su tren superior (brazos, tronco). Considerando que la fuerza es el elemento motriz del lanzamiento al niño no podrá dársele ningún objetivo pesado pues todavía no tiene desarrollada la fuerza general específica para los lanzamientos.

A través de los lanzamientos, se educa también la coordinación, así como el control de artefactos distintos a los que el niño utiliza normalmente. Pueden ser orientados, con vista a la mejora de las cualidades fundamentales que requieren las distintas actividades deportivas con balón.

Los juegos de lanzamiento pueden tener una aplicación general a partir de los 7 años, considerando siempre que el elemento a lanzar no sea pesado. (Álvarez del Villar C., 1994)

### **Atletismo en la escuela:**

La educación física y el deporte han sido reconocidas universalmente como un valioso e indispensable agente en el proceso educativo integral. El deporte como agente físico contribuye al fortalecimiento corporal del ser humano, al desarrollo de

principios éticos, de valores morales y de normas de conducta.

En cuanto a la aplicación de las metodologías por parte de los profesores se debe tener presente que no se puede imponer un conocimiento, sino se ha despertado su interés en su realización. El centro de interés debe lograrse y mantenerse cada clase y durante todo el proceso de aprendizaje.

El profesor debe crear formas agradables de trabajo, empleando actividades que permitan lograr la disposición psicológica. Los juegos masivos en primera instancia y los juegos en forma de equipo o competencias deben ser las motivaciones que familiaricen al educando con la actividad, brindándole a través de ellos las primeras experiencias motrices de las destrezas que se busca desarrollar. La adecuación y dosificación de las actividades debe tener en cuenta los intereses, la edad y las posibilidades motrices de los niños. Su orientación debe contribuir al perfeccionamiento de las destrezas fundamentales de correr, saltar y lanzar. Estos componentes son la base de la motricidad infantil y son el fundamento del desarrollo de coordinaciones más complejas, que constituirán posteriormente las técnicas atléticas.

La escuela carece de instalaciones y numero de material técnico adecuado, como para realizar formas ideales de trabajo, por lo tanto la manera de concepción de actividades debe estar adaptada a la realidad de la escuela. Por esto, los objetivos que en cada caso (nivel de enseñanza) se determinan, se logran mediante las actividades que los medios posibiliten y que el espíritu creativo del profesor permita desarrollar ajustándolo al propósito de que cualquiera sea el lugar, material y medios, cumplirán con la realización de que el atletismo debe ser incorporado en la clase de Educación Física.

El atletismo al igual que otros medios de la Educación Física tiene como finalidad servir de instrumento en la formación de la persona humana. Es una creación cultural de hombre practicado de una u otra forma, por todas las sociedades. Cuando hablamos de atletismo lo asociamos a records, entrenamientos rigurosos, etc; pero el concepto de este deporte, es más amplio dentro de la concepción de educación física. Se debe diferenciar al atletismo escolar, formativo, del atletismo de elite, competitivo, no en cuanto a sus patrones técnicos sino a la forma de enseñarlo durante los procesos metodológicos.



El atletismo escolar formativo es de gran importancia en un esquema de la Educación Física que está orientado hacia el normal desarrollo de nuestros alumnos en las diferentes edades evolutivas, en cambio el atletismo de elite, competitivo posee una finalidad determinada, solo es importante para un grupo minoritario de la población, dedicado a la práctica de alguna actividad deportiva.

Uno es el complemento del otro, es decir el atletismo en su iniciación debe adquirir características formativas y multilaterales, para luego si el alumnado lo decidiera, convertir su entrenamiento en busca de records y en pro de trascender a través de él.

El atletismo es uno de los medios más descuidados en los programas de educación física de las escuelas. Quizás esto se deba a la forma de encarar el atletismo escolar, es decir al no tener la infraestructuras adecuadas en los colegios, ni implementos apropiados, no lo platicamos.

Se puede hacer atletismo en las escuelas, sin contar con elementos ideales, sino adaptando lo que poseemos y teniendo en cuenta que para nuestros alumnos lo importante no es la carrera, sino el correr, no es el salto, sino el saltar, no es el lanzamiento sino el lanzar.

Presentando el atletismo en las escuelas con este criterio, lo rescataremos dando la posibilidad a nuestros alumnos; no solo de iniciarlos en un deporte que luego puedan abrazar, sino lograremos a través de él, incrementar su acervo motor, elevar su condición física y mejorar su psicomotricidad, cumpliendo con los contenidos básicos comunes.

Lo primero a realizar, es hacer de nuestros alumnos, atletas, enseñarles a correr, saltar y lanzar correctamente, darles velocidad, agilidad, flexibilidad, resistencia, etc. Crearles un patrimonio motor rico y variado, para que cuando se les presente la necesidad, puedan recurrir a esa memoria motriz en la resolución de nuevos problemas de movimiento. En estas condiciones tendremos jóvenes aptos física y motriz mente para la práctica del deporte elegido, ya realizado en forma específica, convirtiéndose tal vez en súper campeones.

### **Atletismo y Educación Física. Atletismo infantil. Atletismo formativo.**

La educación física es educar a través y por el movimiento, por lo tanto el atletismo formativo y escolar se constituye en un medio, en una herramienta para los

profesores de Educación Física. El atletismo, es un medio de la Educación Física y junto con los juegos, la gimnasia y los deportes, tiene un gran protagonismo en la formación de base de niños y jóvenes. El atletismo tiene como finalidad servir de instrumento en la formación de la persona humana. Los beneficios que se consiguen en el educando, utilizando las actividades atléticas y el atletismo como medio, inciden en diferentes aspectos, relacionados con la educación del alumno.

Con la utilización del atletismo escolar, formativo en la escuela, buscamos:

Incrementar el acervo motor de los alumnos:

- Desarrollar la habilidad y capacidad para correr.
- Incrementar la habilidad y capacidad de salto.
- Mejorar la habilidad y capacidad lanzar.

Favorecer el normal desarrollo psicofísico:

- Mejorar la condición física.
- Desarrollar la psicomotricidad del alumno.

Incrementar las capacidades motoras:

- Fuerza.
- Velocidad.
- Flexibilidad.
- Resistencia, etc.

Ayudar a formar la personalidad del alumno:

- Constitución de la personalidad.
- Autoafirmación de la personalidad.

**Mejorar la salud del educando.**

Si consideramos lo anteriormente dicho y observamos la realidad de la Educación Física en nuestro país, podemos notar que el atletismo no es tenido en cuenta por los profesores y muchas veces es uno de los medios más descuidados, en los programas de Educación Física de nuestras escuelas.

Todo esto hace que el atletismo infantil-escolar, no sea desarrollado como corresponde, a pesar que esta es una actividad educativa-formativa, prevista y

fundamentada en los Contenidos Básicos Comunes de los diferentes niveles de enseñanza de nuestro sistema educativo.

### Diagnostico.

Se ha llevado a cabo un diagnóstico sobre porque el atletismo y/o las actividades atléticas no son desarrolladas en las escuelas argentinas. A partir de esto se llegó a la conclusión siguiente:

- El atletismo infantil es una versión reducida del atletismo adulto.  
Las instituciones encargadas de controlar y desarrollar el atletismo infantil y escolar, ofrecen eventos donde los niños deben realizar un programa de pruebas, que no es otra cosa que una versión reducida del programa de los adultos, de los atletas de elite, con algunas modificaciones relacionadas a las distancias, a los pesos de los implementos, a las alturas de los obstáculos, etc. En los institutos formadores, en las inspecciones de Educación Física, se plantea un atletismo escolar que imita al atletismo de elite y que obliga para su realización a aprendizajes de técnicas y destrezas avanzadas, con aspecto reglamentarios muy exigentes.
- Es un deporte individual.  
La práctica del atletismo tradicional, se caracteriza por pruebas individuales, repetitivas, cerradas, lo que lleva a una monotonía en su práctica y que no siempre respeta las características psico-físicas de los niños.  
A su vez, al ser planteado como deporte individual lleva la “selección” y a la especialización, lo que a edades tempranas, no es pedagógicamente correcto.
- Es un deporte cerrado.  
El atletismo es uno de los deportes denominados “cerrado” o “cíclico”. Donde la secuencia “antes, durante, después” se da, pero con las características de que el después es muy predecible; a consecuencia de ello presenta bajas exigencias en cuanto al pensamiento táctico y se basa en un óptimo rendimiento psicofísico y técnico.
- La realización lleva a entrenamientos repetitivos.  
La forma clásica de enseñar el atletismo, es a través de la repetición del gesto, hasta estereotipar el movimiento. Para mejorar la performance, al igual que en atletismo adulto, se repiten los ejercicios, variando las cargas de trabajo, lo que le da monotonía y poca creatividad.

- Necesita de infraestructura costosa y monumental.  
La concepción actual nos indica que para hacer atletismo en la escuela, es necesario contar con infraestructuras caras y monumentales. Si no tenemos pista reglamentaria, en esa escuela no se hace atletismo.
- Los elementos e implementos son difíciles de conseguir y caros.  
Para incluir al atletismo como medio de la Educación Física, se nos muestra la necesidad de tener elementos e implementos reglamentarios, caros y muchas veces inaccesibles. Solicitamos para el desarrollo de la actividad elementos e implementos reglamentarios, costosos y difíciles de conseguir.
- Para realizar un encuentro es numeroso el personal necesario para controlar.  
Cuando enseñamos atletismo y decidimos organizar encuentros en la misma escuela o con otros establecimientos educacionales, nos encontramos con el obstáculo que para controlar una competencia, es necesaria la participación de mucho personal (jueces en la fiscalización de las mismas). Eso involucra además una serie de elementos a veces muy difícil de conseguir para su realización.
- Para enseñarlo, es necesario ser entrenador o técnico.  
A ello podemos agregar, que es un deporte difícil de enseñar, si mantenemos la idea de que para enseñar atletismo hay que ser un experimentado entrenador, dominar y conocer todas las técnicas de las diferentes pruebas. El profesor que no maneja las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas, sumado a la falta de infraestructuras y de elementos e implementos reglamentarios, no se anima a utilizarlos en su clase de Educación Física.

### **Organización del proceso de enseñanza**

La enseñanza del atletismo, va a variar de la escuela primaria de la secundaria especialmente en los métodos a utilizar y en las formas de encarar el trabajo que ira dirigido a despertar el gusto e interés de los alumnos. El atletismo, al ser un deporte “cerrado”, cíclico e individual, a veces carece de atractivo. Por ellos es que sugerimos crear formas agradables de trabajo, empleado actividades que permitan lograr una buena disposición del niño. Los juegos y formas jugadas son actividades atractivas que además brindan ricas vivencias motrices y familiarizan a los alumnos con las destrezas a aprender.

La aplicación de ejercicios similares a las técnica atléticas, realizados imitativamente,

será el paso posterior en el procesos de enseñanza-aprendizaje que debe tener motivaciones, contenidos y vivencias que permitan su ejecución con sentido de hacer algo y no porque sí. La faz aplicativa de lo aprendido constituye un estímulo necesario para el alumno, que de esta forma concreta con la realización de la prueba aprendía, todo el proceso anterior. Al enseñarlo, debemos hacer hincapié en la dosificación y adecuación de las actividades a los diferentes estadios evolutivos del niño, a sus edades, interés y posibilidades motrices. Su orientación, debe contribuir, al perfeccionamiento de las formas básicas de movimiento, a la consolidación de los patrones motores de la carrera, saltos y lanzamientos, ya que estos constituyen la base de la motricidad infantil y sobre ellos se construirán las técnicas atléticas. Con relación a los conceptos vertidos anteriormente, proponemos que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea el siguiente:

- 1) Desarrollar las capacidades motoras (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc) y las capacidades coordinativas de cada una de las formas básicas de movimiento involucrada, consolidando los patrones motores (caminar, correr, saltar y lanzar), con el objetivo de que el alumno construya los cimientos, la base para aprender las técnicas atléticas.
- 2) Enseñanza de las técnicas generales de la prueba o especialidades atléticas y aplicaciones de las mismas.
- 3) Perfeccionamiento y entrenamiento de las distintas especialidades atléticas.

Para la enseñanza de la atletismo y teniendo en cuenta sus características, organizamos los procesos metodológicos de la siguiente manera:

Consolidar y madurar las funciones psicofísicas a través de los juegos y formas jugadas y de los ejercicios preparatorios y posteriormente enseñar las técnicas atléticas por medio de los ejercicios preliminares. Por último consolidar y confeccionar las técnicas aprendidas, con los ejercicios meta o final.

Ejercicios preparatorios: llamamos así a aquellos ejercicios que buscan desarrollar las capacidades físicas que intervendrán en los ejercicios, meta o final. Son ejercicios cuyo objetivo es mejorar la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., para crear las bases que sustentaran el posterior aprendizaje de las técnicas atléticas.

Formas jugadas o juegos de iniciación: la utilización de los juegos tiene la finalidad de lograr la predisposición psíquica de los alumnos hacia la prueba a realizar. Se lo utiliza para despertar el interés de los niños y a través de ellos, lograr la motricidad básica, realizando de forma libre y natural, la carrera, el salto o lanzamiento.

Ejercicios preliminares: los definimos como aquellos ejercicios técnicos que desglosan analíticamente la prueba en partes para su mejor aprendizaje. El objetivo es ir progresivamente incorporando la técnica de gesto técnico, hasta llegar al perfeccionamiento de la destreza aprendida.

Ejercicio, meta o final: llamamos así a la aplicación de la técnica completa de la técnica aprendida. A través de torneos, competencias o juegos se aplica lo aprendido, como culminación del proceso de enseñanza.

Las bromas jugadas, los juegos y ejercicios preparatorios se dan durante todo el año, en la clase de gimnasia, de deporte o atletismo. Los ejercicios preliminares deben ser aplicados cuando el alumno haya adquirido la suficiente capacidad de salto, carrera o lanzamiento. Cuando el alumno aprendió la técnica general de la prueba, se podrá trabajar en el perfeccionamiento de la técnica en especial.

Cuando trabajamos en el aprendizaje técnico (ejercicios preliminares) debemos hacer hincapié en que los ejercicios deben realizarse “controlando el momento”, sin buscar rendimiento ni competencia, ya que en caso contrario al realizar los ejercicios con gran intensidad nos lleva a fijar errores difíciles de corregir. Al comenzar la enseñanza de una técnica es necesario conocer correctamente hacia donde queremos llegar; por ello el conocimiento y razonamiento de la técnica, por qué y para que de cada momento debe ser entendido y comprendido.

De acuerdo a lo expresado anteriormente, sugerimos los siguientes pasos metodológicos:

-pasos a seguir en la enseñanza del atletismo

- 1) madurar las funciones psicofísicas y sensomotoras elementales:
  - a. formas jugadas y juegos.
  - b. ejercicios preparatorios.
- 2) enseñar los aspectos técnicos específicos de las pruebas atléticas:
  - c. ejercicios preliminares
  - d) ejercicio final o meta.

Con relación a como encara el atletismo escolar en la escuela, proponemos:

**Primer y segundo ciclo:** escuela primaria. Del jardín de infantes (preescolar) a 6º grado. De 5 a 12 años.

Desarrollo de los patrones motores, caminar, correr, saltar y lanzar.

Carreras de velocidad, de relevo, con obstáculo, de resistencia.

Caminatas contrarreloj, etc., utilizando técnicas naturales.

Salto en largo, técnica natural con carrera reducida.

Salto en alto técnica tijera.

Salto en largo con garrocha.

Salto en largo sin impulso, con doble rechazo, saltos múltiples, alternados (triplesalto, tetrasalto y pentasalto), etc.

Lanzamiento de la pelota de beisbol (softbol), sobre hombro con una mano;  
lanzamiento de la jabalina.

Lanzamiento de pelotas pesadas (medicineball de 1,500 kg., de 2 kg., hacia adelante, hacia atrás, con las dos manos, con una; de parado, arrodillado, sentado, etc.

### **El atletismo en la escuela primaria**

La forma de encarar el proceso de enseñanza, se ve diferenciado de acuerdo a la edad de los alumnos. En los primeros grados de la escuela primaria (1º ciclo) el atletismo se confunde con las formas básicas del movimiento. Es a partir de los 9-10 años de edad cuando la maduración del niño le va a permitir diferenciar claramente las formas técnicas del movimiento básico. Recién al promediar el 2º ciclo es cuando el atletismo impone sus diferencias.

#### *Características psicofísicas de los alumnos en la escuela primaria*

### **La carrera**

Esta actividad se pone de manifiesto permanentemente en nuestras clases (entrada en calor, juegos, deportes, etc) y muchas veces se realiza de forma convencional, sin destacar en ella la actividad que por si mismo representa y todo lo que podamos lograr a través de la carrera (resistencia, velocidad, detección de problemas motores, controlar la falta de movimiento, etc): con respecto al desarrollo de esta actividad es importante tener en cuenta algunas características psicofísicas de acuerdo a la edad de los niños.

- La resistencia, que se puede lograr, a través de la carrera, es entrenable a los 6 años. El niño a esa edad corre hasta dos minutos sin detenerse (200m-300m).
- A los 9-10 años (4º y 5º grado) puede desplazarse de 800m a 1000m, sin exigencias competitivas y sin cambios de ritmo.

- A la edad de 11-12 años, ya puede correr sin exigencias competitivas, hasta 12 minutos sin detenerse (hasta 2000m).
- Debemos usar la carrera en el primer ciclo de la primaria, para buscar velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción y habilidad para correr.
- Adaptando las actividades a la edad de los alumnos se utilizarán juegos y actividades que no posean la finalidad de enseñar una técnica, sino que a través de ellas, se mojen los aspectos técnicos de la carrera.
- La mejor forma de aprender una habilidad física es la realización de una manera multilateral y variada, a fin de lograr eficiencia, rapidez, economía y naturalidad, alcanzando el desarrollo de patrón motor.

Las actividades atléticas propuestas para caminar, correr en primer ciclo:  
En esta etapa se incluyen circuitos de trabajo previamente diagramados por el profesor o los alumnos. Puede el niño hacer una actividad de carrera prolongada y específica.

Ejemplo:

1. Correr una o varias vueltas a la manzana junto con el profesor (según el grupo).
2. Corre en velocidad trechos cortos (10 a 20m.).
3. Correr abrazado con su compañero, de a dos, de a tres, de a cuatro, etc.
4. Juegos de relevos.
5. Correr entre obstáculos sin saltarlos para evitar caídas (por abajo o el costado).
6. Combinaciones más complejas con elementos, saltos y lanzamientos.
7. Manchas y juegos de persecución uno contra todos y todos contra uno.

Es una etapa de mucha inquietud, las actividades deben ser breves pero muy continuas, evitando el aburrimiento y logrando que las dificultades sean posibles de alcanzar.

### **El Salto**

Para el salto, tenemos que seguir la misma forma de trabajo enunciada para la carrera, es decir, no intentar lograr nivel técnico, sino incrementar la capacidad de salto, por medio de ejercicios y juegos apropiados.

- El niño de primer grado, puede correr y saltar con un pie y caer con los dos, como así también saltar desde 30 a 40 cm de alto.
- A los 6 años el niño ya puede lograr la extensión de la pierna de pique ayudándose



con la pierna libre en la impulsión y conducir los brazos.

- Entre los 10-9 años el niño tiene la motricidad combinada con un alto grado de desarrollo, puede coordinar con eficacia la carrera con el salto, la trayectoria en el aire y la caída.
- En este ciclo, los saltos se deben realizar en forma global.
- Como culminación del trabajo con saltos, sugerimos realizarlo de forma natural, tanto al salto en largo, como en alto (tijeras).
- No es conveniente realizar aprendizajes técnicos, hasta tanto el niño tenga la suficiente capacidad de salto como para aprovecharla en beneficio de una mejora en el rendimiento.
- La forma de aprender una habilidad física, es la realización de manera multilateral y variada a fin de lograr eficiencia, rapidez, economía y naturalidad y alcanzar el desarrollo del patrón motor.
- En 5º-6º, ya podemos incluir saltos múltiples y salto en largo con garrocha.

Actividades atléticas propuestas para los saltos en primer ciclo:

Toma mayor fluidez y dominio del cuerpo en el aire.

Ejemplos:

1. Realizar saltos en el lugar, con un pie, con los dos, etc.
2. Realizar saltos a tocar objetos precisos, rechazando con un pie, con los dos, etc.
3. Realizar saltos combinando otras acciones como saltar y aplaudir-lanzar y mover los pies en el aire.
4. Realizar un salto en largo o en alto combinando la carrera con el salto. Con uno y dos pies.
5. Realizar saltos alternos y a pata coja, sobre pequeñas distancias (5 a 10 metros, doble, triple salto), señaladas con cajas, aros, etc.
6. Realizar saltos imitando animales.

## El lanzamiento

De todos los movimientos atléticos, el lanzamiento es el menos desarrollado en los niños, a pesar de ser la primera actividad que sigue a los pocos meses de vida.

- A los dos años el niño es capaz de lanzar un pequeño objeto, sin moverse del lugar y apuntar a corta distancia pero el movimiento es vacilante y anti económico.

- Al igual que en la carrera y el salto, no se trata de perfeccionar el movimiento en su totalidad.
- En los dos primeros ciclos de la escuela primaria, con respecto al lanzamiento debemos perseguir lo siguiente: mejorar la coordinación de los movimientos, incrementar la fuerza de los lanzamientos, perfeccionar la precisión.
- A los 6 años, es aconsejable desarrollar el lanzamiento sobre la cabeza de forma global.
- Ya a los 7-8 años el niño logra una conducción de movimientos y un control de las secuencias individuales; Solo podemos justificar la falta de habilidad en el lanzamiento por carencia de práctica.
- A la edad de 9-10 años deben ya realizar lanzamientos a distancia, con elementos livianos y buscar precisión en el arrojó.
- Los lanzamientos a esta edad deben ser ejecutados en todas sus manifestaciones, con impulsión total y participación de todos los segmentos del cuerpo.

En síntesis hasta los 10 años debemos ejercitar la capacidad y habilidad de lanzamiento, trabajando con lanzamientos de manera natural, multilateral y variada, para en un futuro poder brindarles las distintas técnicas.

Actividades atléticas propuesta para los lanzamientos en primer ciclo:

Los objetos a lanzar deben ser de tamaño reducido, fáciles de manipular buscando mayor precisión y puntería. Realizar los lanzamientos buscando que el niño busque soltura y economía. Los ejercicios de lanzamientos deben ser variados y multilaterales.

EJEMPLO:

1. Realizar juegos que incluyan puntería a objetos grandes y fáciles de acertar con pelotas livianas.
2. Realizar juegos que incluyan precisión.
3. Realizar juegos donde se convine la carrera con el lanzamiento.
4. Realizar lanzamientos laterales con aros y con giros(símil disco)
5. Lanzar a voltear objetos, hacer puntería sobre “blancos”, “embocar en cestos”.

## CAPITULO IV "Diseño curricular primer ciclo, eje corporeidad y motricidad."

### *Primer año*

#### Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento integrado para la constitución corporal:

##### Capacidades condicionales

- La resistencia aeróbica en actividades ludomotrices de duración breve.
- La fuerza rápida en las acciones motrices básicas. - La flexibilidad. Su exploración lúdica.
- La velocidad y su adecuación a diversas situaciones ludomotrices.

##### Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su relación con el aprendizaje de las distintas habilidades motrices básicas.
- El control del equilibrio en las distintas situaciones motrices, estáticas y dinámicas.
- La orientación y ubicación en el espacio con referencia a los objetos y a sus compañeros en actividades motrices básicas.
- El ritmo en las distintas acciones motrices.
- Las tareas motrices para el desarrollo simultáneo e integrado de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Las sensaciones de placer y de esfuerzo compartido en la realización de tareas motrices.
- Las actividades motrices significativas y placenteras como hábito.

### *Segundo año*

#### Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento integrado para la constitución corporal:

##### Capacidades condicionales

- La resistencia aeróbica en actividades ludomotrices de duración breve con autorregulación del esfuerzo. - La fuerza rápida en las acciones motrices básicas.
- La flexibilidad y la relación con las posibilidades de diferentes partes del cuerpo.
- La velocidad en desplazamientos variados, con cambios de acuerdo a la situación.

#### Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su relación con el aprendizaje de las distintas habilidades motrices básicas.
- El control del equilibrio en las distintas situaciones motrices, estáticas y dinámicas.
- La orientación y ubicación en el espacio con referencia a los objetos y a sus compañeros en actividades motrices básicas.
- El ritmo en las distintas acciones motrices.
- Las tareas motrices para el desarrollo simultáneo e integrado de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Las sensaciones de placer y de esfuerzo compartido en la realización de tareas motrices.
- Las actividades motrices significativas y placenteras como hábito.

#### *Tercer año*

#### Constitución corporal

- Las capacidades motoras y su tratamiento integrado para la constitución corporal:

#### Capacidades condicionales

- La resistencia aeróbica en actividades ludomotrices de duración breve con autorregulación del esfuerzo.
- La fuerza rápida en acciones motrices básicas.
- La flexibilidad y su relación con las habilidades motrices básicas.
- La velocidad en situaciones ludomotrices variadas, con cambios de ritmos de acuerdo a la situación.

#### Capacidades coordinativas

- Las capacidades coordinativas y su relación con el aprendizaje y utilización de las distintas habilidades motrices básicas.
- El control del equilibrio en las distintas situaciones motrices, estáticas y dinámicas.
- La orientación y ubicación en el espacio con referencia a los objetos y a sus compañeros en actividades motrices básicas.
- La diferenciación de ritmos en las acciones motrices.
- Las tareas motrices para el desarrollo simultáneo e integrado de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Las sensaciones de placer y de esfuerzo compartido en la realización de tareas

**Provincia de Buenos Aires**  
**Dirección General de Cultura y Educación**  
**Dirección de Educación Superior**  
**Instituto Superior de Formación Docente n°86 “Cacique Valentín Sayhueque”**



motrices.

- Las actividades motrices significativas y placenteras como hábito

## CAPITULO V “Deporte Atletismo.”

El atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo, abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El vocablo atletismo procede de la palabra griega *atletes*, que se define como «aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio», haciendo notar que dicha palabra griega, está relacionada con el vocablo *aethos* que es sinónimo de «esfuerzo».

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el paso del tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

La primera referencia histórica al atletismo se remonta al año .776 a.C en Grecia, con una lista de los atletas ganadores de una competencia. Dentro del atletismo existen diversas modalidades de pruebas. Así, están las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, carreras con vallas, campo a través, relevos...), los saltos de longitud o altura, los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen como decatlón y, como su propio nombre indica, se compone de diez pruebas: tres de lanzamiento, tres de saltos y cuatro de carreras.

La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. Los juegos olímpicos son el evento internacional más prestigioso y visto por todo el planeta. Los Juegos Olímpicos se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federación de Atletismo (IAAF), que es el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas acabando con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Este deporte cuenta con diversas disciplinas:

- Carreras:

- Carrera con valla y obstáculos:  
Consiste en recorrer una cantidad determinada de metros (110-100-400.), salvando, en todos los casos, 10 obstáculos separados entre sí por distancias iguales en el menor tiempo posible. Esto supone, buena velocidad tanto en la traslación entre vallas, como en el pasaje de los obstáculos.  
El hecho de superar durante una carrera rápida 10 vallas, requiere modificaciones en el proceso de la carrera, en cada pase de cruce.
- Carrera de relevos:  
Esta disciplina es la única en atletismo que se realiza por equipos, consiste en trasladar el testimonio desde la partida hasta la llegada, a través de cuatro integrantes en el menor tiempo posibles.
- La carrera de velocidad es una carrera a pie que tiene una distancia predeterminada en 60, 100, 200, 400 y 800 metros en pistas. Es frecuente también realizar carreras sobre 300 metros y excepcionalmente se hacen carreras sobre otras distancias con otros sistemas de medición, como por ejemplo yardas. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista. En este tipo de carreras, el atleta en la salida se encuentra semi incorporado, en unos apoyos fijados a la pista denominados tacos, así los corredores traccionan empujando los pies contra los tacos de salida, diseñados especialmente para sujetar al corredor colocados detrás de la línea de salida. Al sonido del disparo del juez de salida el atleta se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Son pruebas que suelen disputarse en pista cubierta o pista al aire libre.

#### -Saltos: generalidades

Esencialmente los saltos atléticos consiste en la acción que el atleta realiza, tras una carrera de impulso, para poder alcanzar una distancia determinada o una altura máxima. Los altos atléticos pueden ser simples (alto-largo) o compuestos (garrocha-triple) o bien saltos en extensión (largo-triple) o en elevación (garrocha-alto).

- Salto en largo:  
El salto en largo consiste en proyectar el cuerpo por el espacio lo más lejos posible, realizando una carrera de aproximación y rechazando con un pie. En la actualidad, se realizan varias técnicas en salto en longitud. Estas consideraciones técnicas, tienen que ver con los movimientos que el atleta realiza en el vuelo.

- Salto en alto:

El salto en alto consiste en la acción que el atleta realiza, tras una carrera de impulso, para poder salvar la varilla ubicada a determinada altura. Es decir, que se debe vencer las fuerzas externas (la gravedad, resistencia, etc) para poder elevar el centro de gravedad por medio de las fuerzas internas (musculo-sistema nervioso) y superar la varilla.

- Salto triple:

Salto triple es un salto complejo que consta de una carrera de impulso y la realización de tres saltos consecutivos, pero diferentes. Cada salto difiere en su longitud, ángulo de batida y en la altura de vuelo.

El primer salto, también llamado brinco y Hop, es un salto en el cual, el atleta debe picar en la tabla de pique con un pie y caer luego con el mismo; el 2º salto llamado también apoyo y step, se realiza con la misma pierna del pique anterior y se cae con la otra. El tercero y último, llamados salto y jump, es de las características del salto en longitud, se pica con un pie y se cae con los dos en la arena.

- Salto en garrocha:

Este es un salto complejo, de elevación y consiste en transponer una varilla con la ayuda de una pértiga.

en la actualidad se utilizan pértigas flexibles, las que han mejorado notablemente el rendimiento. En efecto, las modernas garrochas, al flexionarse, acumulan energía potencial, que luego se transmite al atleta cuando se extiende.

- Lanzamientos: generalidades

El objetivo de los lanzamientos atléticos, es arrojar o impulsar cualquiera de los implementos a la mayor distancia posible.

Antiguamente los lanzamientos se realizaban contra objetivos; hoy en cambio se busca la mayor distancia posible, de allí la evolución y la adaptación de las distintas técnicas.

El lanzamiento moderno se caracteriza por la transmisión de la emisión de la energía creada por el movimiento del cuerpo, al implemento que se arroja; es decir, aprovechar la energía potencial desarrollada por el impulso previo o desplazamiento, al gesto explosivo y definitivo al saque final. Los lanzamientos atléticos son:



- Lanzamiento de la bala:  
La bala, que es un implemento esférico, pesa 4 kilogramos, para las damas y 7, 200 kilogramos para los varones y se lanza desde un círculo 2,135 metros de diámetro, con una sola mano, desde el hombro. Se conocen dos técnicas de lanzamiento del peso, la O'Brien y la giratoria.
- Lanzamiento de jabalina:  
Consiste en "tirar" una lanza de 600 gramos (mujeres) o de 800 gramos (varones), lo más lejos posible, utilizando una carrera de impulso, generadora de energía, que debe ser trasladada al implemento, con la menor pérdida de velocidad posible.  
Es el único lanzamiento atlético que no se realiza dentro de un círculo.
- Lanzamiento de disco:  
Este lanzamiento consiste en arrojar el implemento de 1 kilogramo (damas) o de 2 kilogramos (caballeros) a la mayor distancia posible, realizando el desplazamiento dentro de un círculo de 2, 50 metros de diámetro. Para realizar el lanzamiento, el atleta genera una fuerza centrífuga (giro), una fuerza lineal, (traslación dentro del círculo) y una fuerza ascensional (de abajo hacia arriba). Por ser un lanzamiento donde el giro es su principal característica, no es conveniente su enseñanza a niños menores de 12 años, ya que requiere condiciones sensomotrices y vestibulares que se alcanzan alrededor de esa edad.
- Lanzamiento de martillo:  
En la actualidad el martillo atlético consta de una bola de hierro (cabeza), de un alambre y de una asa o agarradera por donde se toma el implemento; que todo en su conjunto no debe pesar menos de 7,260 kilogramos (para varones) o de 4 kilogramos (para las mujeres, prueba recientemente introducida al calendario atlético) y tener una longitud máxima de 1,21 metros.

## 1.8 Hipótesis

En las clases de educación física en primer ciclo de las escuelas primarias de Bahía Blanca, se desarrolla escasamente el eje corporeidad y motricidad. No se planifica el desarrollo de las capacidades condicionales y no se tiene en cuenta la iniciación al deporte atletismo.

## 1.9 Objetivos

- ✚ Comprobar si se aplica correctamente el diseño curricular.
- ✚ Indagar las planificaciones de los profesores.
- ✚ Determinar en qué medida se trabaja el eje corporeidad y motricidad en las escuelas primarias de bahía blanca.
- ✚ Entrevistar a los profesores de educación física y directivos.
- ✚ Indagar si se desarrollan las prácticas de atletismo en las clases de educación física.
- ✚ Reflexionar sobre la importancia de las prácticas del atletismo en las escuelas.

## 2. material y método

### 2.1 Matriz de datos

Unidad de análisis supra	Parámetros
<b>Clases de educación física (escuela primaria)</b>	
Matricula de la clase	-15 15 A 25 +25
Desarrollo de contenidos del eje corporeidad y motricidad	Nada Escaso abundante
Espacio permite realizar las clases del atletismo	Adecuado inadecuado
Materiales para trabajar el atletismo	Variados Poco variados
Estilos de enseñanza	Conductista Constructivista
Planificación del eje 1	Presente No presente
Evaluación del eje 1	Especificada en la planificación No especificado



Participación institucional en torneos de atletismo	Mucho Poco si no Nada
Vínculos entre alumnos y docente	Positivo Conflictivo

Unidad de análisis de anclaje	Parámetros
<b>El niño de primer ciclo</b>	
Disfruta de la clase de EF	Si o no
Haces deporte extra escolar	Si o no
Disfruta de las carreras con compañeros	Siempre a veces nunca
Gusta de saltar	Si o no
Disfruta de lanzar objetos	Siempre a veces nunca
Participo en algún encuentro deportivo	Si o no
Le interesaría participar de torneos intercolegiales	Si o no
Tu familia hace deporte	Si o no
Gusta de hacer ejercicios para mejorar la condición física	Si o no
Conoce los beneficios de hacer actividad física	Si o no
Realiza juegos de correr lanzar y saltar	Siempre a veces nunca

Unidad de análisis infra	Parámetros
<b>Atletismo. Capacidades condicionales</b>	
Emplea la fuerza en acciones motoras	Mucho poco o nada
Resistencia aeróbica	Lograda En proceso o no
Desarrollo de la velocidad	Mucho Poco Nada
Se trabaja la reacción	Mucho Poco Nada
Estas capacidades son aplicadas para enseñar atletismo	Siempre Nunca A veces
Se articulan con la constitución corporal	Siempre A veces Nunca
Se trabajan en conjunto con otras capacidades	Escasamente Abundantemente
Varían las formas de estimular las capacidades condicionales	Siempre a veces nunca

## 2.2: Fuente de datos

Escuela: Escuela Primaria N° 7

Dirección: 19 de mayo 349

Teléfono: 0291- 4523433

Email: escuela7sargentocabral@gmail.com

Escuela: Escuela Primaria N°16

Dirección: Maipú 1653

Teléfono: 0291- 4815539

Email:pp16bblanca@gmail.com

Escuela: Escuela Primaria N°17

Dirección: Juan José Passo 1441 Parque De Mayo

Teléfono: 0291- 4559868

Email: escuela17bb@gmail.com

## 2.3: Población y Muestra

-Población: Escuelas Primarias de Bahía Blanca ➡ 71 Escuelas

Alumnos: 20222

-Muestra: A 47 alumnos de tres escuelas

- Probabilísticas: Simple al azar
- No probabilísticas: Intencional

## 2.4: instrumento de recolección de datos

### Entrevista a profesor de primer ciclo

Profesor:

1. ¿Cuál es la cantidad de matrícula de la clase?  
<15    15 A 25    >25
2. ¿Desarrolla contenidos del eje corporeidad y motricidad?  
Nada    escaso    abundante
3. ¿El espacio con el que cuenta le permite realizar las clases del atletismo?  
Adecuado    Inadecuado
4. ¿Tiene materiales para trabajar el atletismo?  
Variados    Poco variados
5. ¿Utiliza mayormente el estilo de enseñanza conductista o constructivista?
6. ¿Utiliza enseñanza por tareas o resolución de problemas motrices?
7. ¿Cuenta con la planificación del eje 1?  
Presente    No presente
8. ¿La evaluación del eje 1 está plasmada en el Proyecto institucional de evaluación?  
Especificada    No especificada
9. ¿Hay participación institucional en torneos de atletismo?  
Mucho    Poco    Nada
10. ¿Hay vínculos positivos entre alumnos y docente?  
Positivo    Negativo
11. ¿El niño emplea la fuerza en acciones motoras?  
Mucho    Poco    Nada
12. ¿Trabaja la resistencia aeróbica?  
Lograda    En proceso    NO
13. ¿Trabaja la velocidad en clase?  
Mucho    Poco    Nada
14. ¿Trabaja la reacción?  
Mucho    Poco    Nada
15. ¿Trabajas las capacidades en conjunto con otras?  
Siempre    Nunca    A veces
16. ¿Las capacidades se articulan con la constitución corporal?  
Siempre    Nunca    A veces

17. ¿Varían las formas de estimular las capacidades condicionales?  
Siempre Nunca A veces
18. ¿Lleva sus alumnos a conocer una pista de atletismo?
19. ¿Organiza salidas educativas a pista de salud?
20. ¿Planifica salidas educativas con caminatas?

#### Encuesta a niños de primer ciclo EP

1. ¿Disfrutas de la clase de educación física?  
Si No
2. ¿Disfrutas de las carreras con tus compañeros?  
Siempre A veces Nunca
3. ¿Haces deporte extraescolar?  
Si No
4. ¿Gusta de saltar?  
Si No
5. ¿Disfruta de lanzar objetos?  
Siempre A veces Nunca
6. ¿Participaste en algún encuentro deportivo?  
Si No
7. ¿Te interesaría participar de encuentros intercolegiales?  
Si No
8. ¿Tu familia hace deporte?  
Si No
9. ¿Gusta de hacer ejercicios para mejorar la condición física?  
Si No
10. ¿Conoces los beneficios de hacer actividad física?  
Si No
11. ¿Realizas juegos de correr lanzar y saltar?  
Siempre A veces Nunca

2.5: plan de actividades en contexto

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Escuela N° 7 Horario: 16 a 17hs Año: 3º		Escuela N°17 Horario: 14 a 15 hs Año: 1º	Escuela N°16 Horario: 15 a 16 hs Año: 3º	

2.6: Tratamiento de análisis de los datos

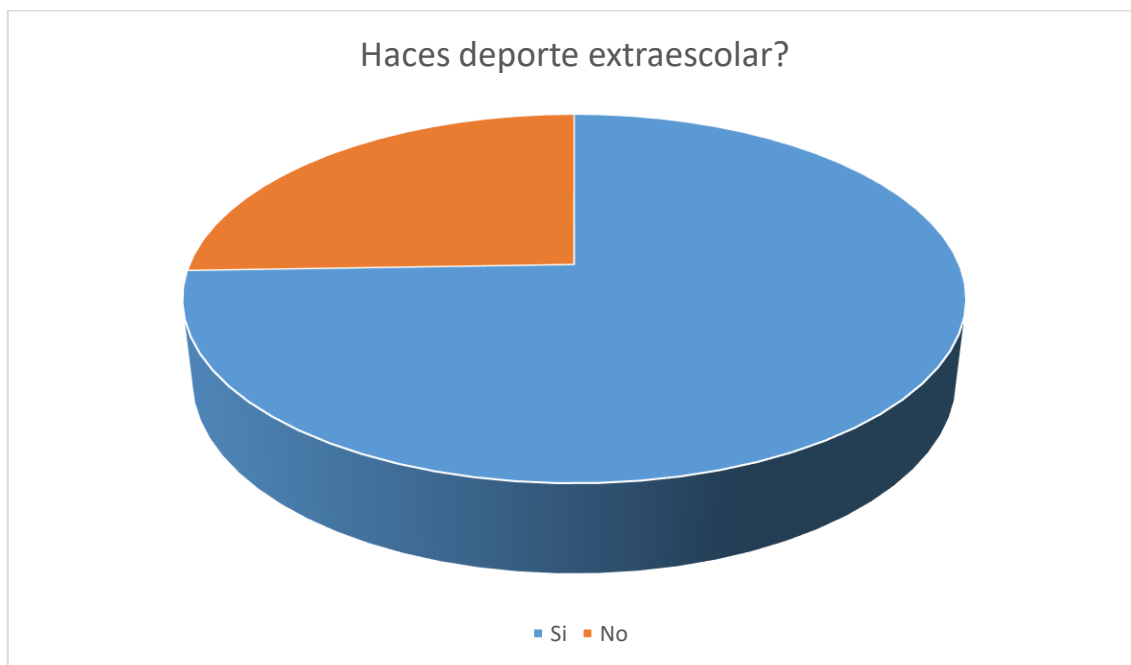
Con respecto si los alumnos disfrutaban las clases de educación física un 97,87% respondieron que sí y un 2,13% que no. El 89,36% de los alumnos respondieron que siempre disfrutaban de las carreras con sus compañeros; el 2,13% que no y el 8,51% nunca. En cuanto a la pregunta si los alumnos hacen deporte extraescolar el 74,47% respondió que sí y el 25,53% que no. El 91,49% de los alumnos les gusta saltar y el 8,51% no. Respecto a si los alumnos disfrutaban de lanzar objetos el 100% respondió que siempre. El 34% respondieron que participaron en un encuentro deportivo y el 66% respondieron que no. Respecto a si les interesaría participar en encuentros intercolegiales los alumnos respondieron el 76,6% que sí y el 23,4% que no. En cuanto a si la familia hace deporte respondieron que el 63,8% que sí y el 36,20% que no. El 97,87% de los alumnos les gusta hacer ejercicio para mejorar la condición física y el 2,13% no. El 53,2% de los alumnos respondieron que conocen los beneficios de hacer actividad física y el 46,8% que no. En cuanto a si realizan juego de correr, lanzar y saltar los alumnos respondieron 97,87% siempre y 2,13% nunca.

Con respecto a la pregunta sobre la cantidad de matrícula de la clase el 66,6% respondió de 15 a 25 alumnos y el 33,3% menor a 15 alumnos. El 100% de los profesores respondieron que desarrollan contenidos del eje corporeidad y motricidad de forma abundante. En cuanto al espacio para lograr desarrollar de manera eficaz el atletismo, el 66,6% respondió inadecuado y el 33,3% adecuado. El 100% de las respuestas confirmo que hay poco material para trabajar el atletismo. El 66,6% de los profesores utiliza mayormente el estilo de enseñanza constructivista y el 33,3% conductista. El estilo de enseñanza más utilizado es el de resolución de problema, con un 66,6% y el menor utilizado es asignación por tarea con un 33,3%. El 100% cuenta con la planificación presente del Eje 1. El 66,6% asegura que la evaluación del eje uno está plasmada en el proyecto institucional de evaluación, mientras que el 33,3% asegura no estar especificada. En cuanto a la participación de las instituciones en



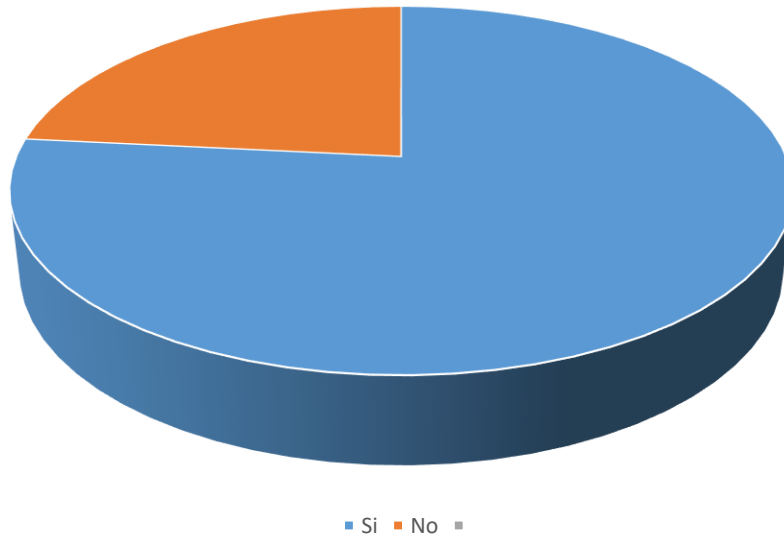
torneos de atletismo, el 66,6% de los entrevistados comentaron que no hay participación y el 33,3% que es poca. Los vínculos entre alumnos y docentes son 100% positivos. Con respecto al empleo de la fuerza motora en el niño, un 66,6% respondió mucho y un 33,3% poco. El 100% de los profesores trabaja la resistencia aeróbica y la reacción. El 66,6% trabaja de manera abundante la velocidad en la clase y el 33,3% de manera escasa. Las capacidades las trabajan en conjunto con otras un 100% de los entrevistados, al igual que articulan las capacidades con la constitución corporal. El 100% de los profesores varían las formas de estimular las capacidades condicionales. El 100% de los profesores nunca llevaron a sus alumnos a conocer una pista de atletismo. En cuanto a la organización de salidas educativas a pistas de salud y planificación de salidas educativas con caminatas el 66,6% de los entrevistados respondió que no y el 33,3% que sí.

## 2.7: Exposición los resultados

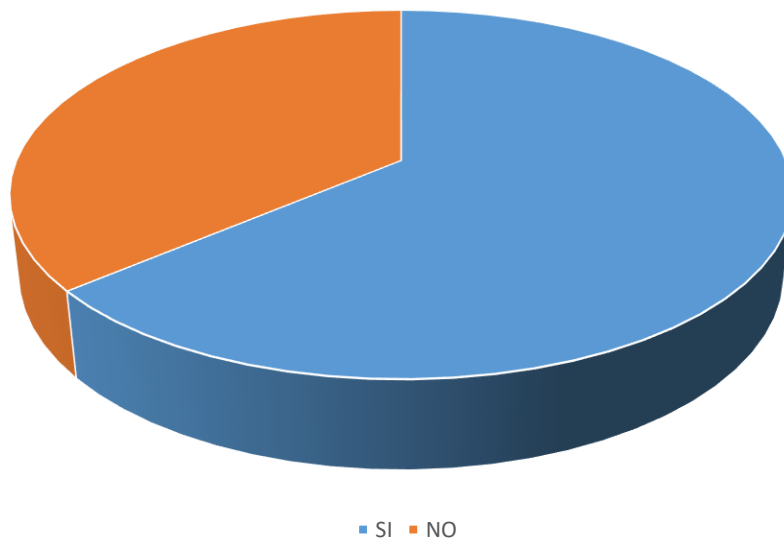




Te interesaría participar de encuentros intercolegiales?

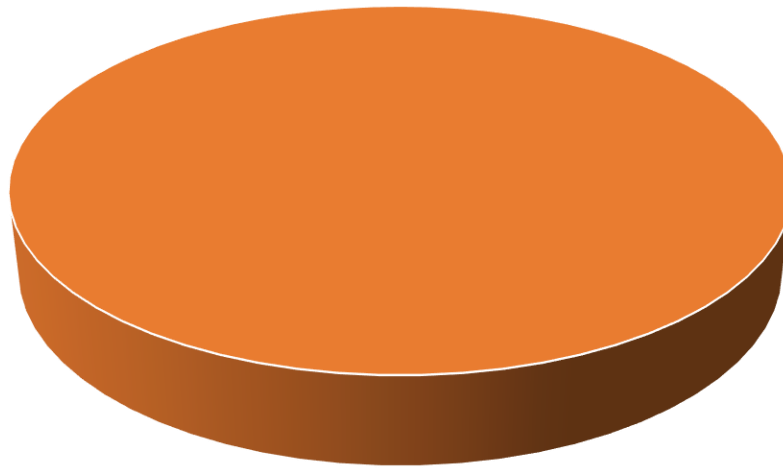


Tu familia hace deporte?



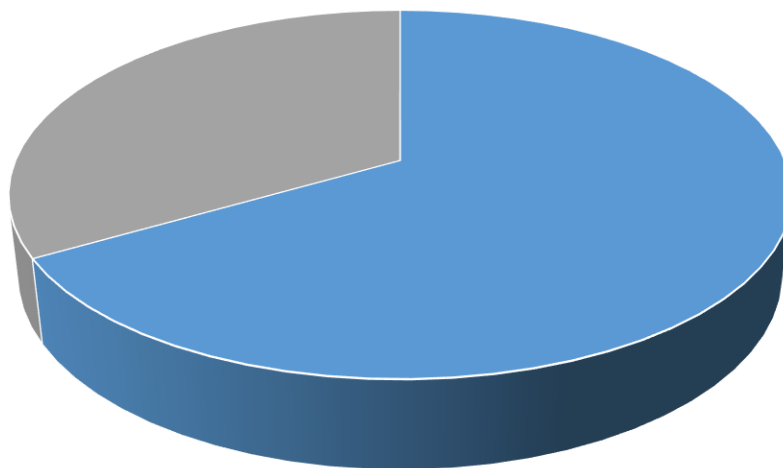


¿Tiene materiales para trabajar el atletismo?



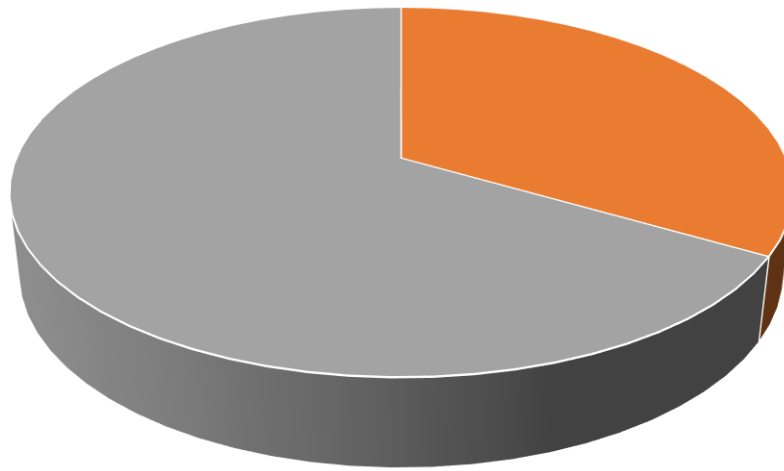
■ Variado ■ Poco variado

¿Trabajas las capacidades en conjunto con otras?



■ Siempre ■ Nunca ■ A veces

¿Hay participación institucional en torneos de atletismo?



■ Mucho ■ Poco ■ Nada

## Conclusión

Teniendo en cuenta lo que nos planteamos en la hipótesis “En las clases de educación física en primer ciclo de las escuelas primarias de Bahía Blanca, se desarrolla escasamente el eje corporeidad y motricidad. No se planifica el desarrollo de las capacidades condicionales y no se tiene en cuenta la iniciación al deporte atletismo.”, mediante un análisis y recolección de datos logramos llegar a un acuerdo donde la hipótesis planteada fue bien fundamentada.

Llegamos a la conclusión de que si bien los profesores desarrollan el eje corporeidad y motricidad, lo hacen a través del juego sociomotor, pero no fundamentado el juego en el atletismo. Lo mismo sucede con las capacidades condicionales, las estimulan pero no aplicadas al atletismo, es así que para estimular la resistencia aeróbica lo que realizan son juegos motores pero de mayor duración.

Cada profesor trabaja con un solo estilo de enseñanza, por lo cual las formas de trabajo van a ser siempre las mismas y esto a los niños no les permite desarrollar plenamente el bagaje motor.

El problema no solo se encuentra en la falta de desarrollo variado del eje corporeidad y motricidad, sino también en la falta de recursos y espacio adecuado en las instituciones. Los espacios de las instituciones son adecuados para la realización del atletismo, debido a que los patios son todos de cemento, o los mosaicos se encuentran levantados y elementos que no deberían estar, ejemplo una ventana que se encontraba tirada en el patio. En cuanto a materiales las instituciones no presentan gran cantidad de ellos debido a la falta presupuestaria de cada institución. Estas carencias hacen más difícil la enseñanza de las diferentes disciplinas dentro del atletismo, de las cuales en solo algunas no se necesitan materiales.

Las instituciones y los profesores no llevan un plan en el cual les permitan a los alumnos conocer o indagar acerca del deporte, referidos con esto a salidas educativas, como caminatas y visitas a pista de salud, como también a su vez la participación en torneos de atletismo. Otra falencia en cuanto a salidas educativas es la falta de seguridad de las familias, por lo que no quieren que los niños salgan fuera de la institución.



Con los datos recogidos hemos visto que la mayoría de los alumnos tienen el interés de ser partícipes de torneos de atletismo o intercolegiales. Como también pudimos notar que a la mayoría de los niños les gusta correr, saltar y lanzar.

Para finalizar llegamos a esta conclusión que no se desarrolla el atletismo en las escuelas por la falta de un desarrollo variado del eje corporeidad y motricidad que fundamente a este deporte; los materiales y espacios no son los adecuados y la falta de planificación u organización a salidas educativas.

## Bibliografía

- ✓ Gómez, J, 2002 “La educación física en el partido, una nueva mirada”. Editorial Estadium.
- ✓ “Didáctica de las prácticas gimnásticas 1”, ISFD 86 Cacique Valentín Sayhueque.
- ✓ “IAAF sobre el mini atletismo”
- ✓ Mazzeo, E y E, Atletismo para todos, Editorial IPEF Córdoba
- ✓ “Didáctica de la educación física para el nivel inicial y primario”, ISFD 86 Cacique Valentín Sayhueque.
- ✓ Curriculum de primer y segundo ciclo, Educación Física.
- ✓ Riust Saint, J, Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte.
- ✓ Campon F. Lieutaud J, La educación física y psicomotriz. Editorial médica y técnica, SR.
- ✓ Le Boulch, J. El deporte educativo. Editorial Paidós.

## Webgrafía

- ✓ [es.wikipedia.org/wiki/Atletismo](https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo)
- ✓ [cada-atletismo.org/descargas/manual-del-entrenador/](http://cada-atletismo.org/descargas/manual-del-entrenador/)