

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES
Y RECREACIÓN**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

**LA PRÁCTICA DEL MINIATLETISMO COMO ELEMENTO
VINCULANTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN JESÚS
DIVINO PRESO. PROPUESTA ALTERNATIVA**

AUTORA: EDITH G. SUNTAXI SUNTAXI

DIRECTOR:

MSC. PATRICIO M. PONCE GUERRERO

CODIRECTOR:

DR. MARTIN J. BONILLA VELA

SANGOLQUI 20 MAYO 2011

CERTIFICACIÓN

Los suscritos, Msc. Patricio Ponce y el Dr. Bonilla Martín, Director y Codirector de proyecto de investigación en su respectivo orden; CERTIFICAN haber dirigido, orientado y discutido en todas sus partes el desarrollo del proceso de investigación, cuyo informe final se reporta favorable por la validez de su contenido.

En virtud de que el mismo reúne, a satisfacción los requisitos de fondo y forma exigidos por toda investigación científica de nivel de licenciatura, autorizamos su presentación, sustentación y defensa.

Sangolquí, 20 mayo de 2011.

Msc. Patricio Ponce
DIRECTOR

Dr. Martín Bonilla.
CODIRECTOR

AUTORÍA

El presente trabajo de investigación es responsabilidad directa del autor, todo el contenido del marco teórico se encuentra detallado con claridad, incluyendo la bibliografía utilizada como respaldo para su elaboración.

Las conclusiones, recomendaciones y comentarios son de exclusiva creación del autor el mismo que autoriza la publicación o reproducción total o parcial por parte de la ESPE en la página Web.

Srta. Edith Geanine Sntaxi Sntaxi
EL AUTOR.

ACTA DE ENTREGA Y RECEPCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

En Sangolqui, Sector Santa Clara – Campus Politécnico, hoy día 20 de mayo del 2011 a las 10:30 la Srta. Edith Geanine Sntaxi Sntaxi, hace la entrega de dos ejemplares y un CDS de su proyecto de investigación elaborada, cuyo titulo es LA PRÁCTICA DEL MINIATLETISMO COMO ELEMENTO VINCULANTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN JESÚS DIVINO PRESO. PROPUESTA ALTERNATIVA”, previo a la obtención de su titulo de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación.

Sangolquí, 20 mayo de 2011.

Srta. Edith Geanine Sntaxi Sntaxi
ENTREGA CONFORME

Abg. Carlos Orozco B.
RECIBÍ CONFORME

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado a los niños de la Fundación Jesús Divino Preso, quienes con su sonrisa, ternura, afecto y sobre todo con su lucha diaria, han logrado ganarse mi cariño, siendo mi fuente de inspiración, no solo para la realización de este proyecto sino en mi vida.

Y principalmente a DIOS por darme salud, vida y por poner en mi vida retos que con su ayuda los voy cumpliendo.

Edith Suntaxi

AGRADECIMIENTO

A mis padres por haberme apoyado en mis sueños, que hoy son objetivos cumplidos.

A mis profesores de la Carrera en Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación, por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis más que maestros amigos, al Profesor Juan Araujo Estévez y a la Doctora Berta Soria quienes han sido mis guías y ejemplo.

Edith Suntaxi

INTRODUCCIÓN

La fundación Jesús Divino preso acoge a niños de personas privadas de su libertad, trabajo iniciado desde 1998 por un grupo de religiosas mexicanas. Desde finales de 1999, los niños que en ese momento eran atendidos quedaron al cuidado de la Fundación.

En la actualidad la fundación tiene bajo su cuidado y responsabilidad 27 niños de 5 a 13 años de edad, a quienes la fundación les da educación, alimentación, vivienda, pero sobre todo les da la oportunidad de vivir dentro de un ambiente de dignidad, libertad y respeto.

Los niños de la fundación, al igual que otros niños, tienen obligaciones y derechos, pero a la vez son especiales por el hecho de provenir de familias desorganizadas y porque muchos de ellos en su corta edad, han vivenciado maltratos físicos y psicológicos, pero aún así, siguen viviendo y desenvolviéndose en la sociedad.

Al igual que cualquier niño, tienen derecho a la educación la cual la realizan en escuelas del cantón Rumiñahui, es aquí donde la separación del núcleo familiar y el provenir de hogares con problemas sociales, trae consigo un gran impacto ya que la familia cumple un papel importante para un buen desempeño académico, entre otros aspectos esta la relación con sus compañeros que provienen de hogares y que sus vivencias son diferentes .

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad a través del deporte específicamente el miniatletismo inculcar valores como la disciplina, la responsabilidad, la constancia, el respeto, la honestidad , el compañerismo sirviendo de base para el mejoramiento académico y a la vez que les permita incluirse en actividades con la sociedad, fortaleciendo su autoestima y forjándoles caminos que les ayuden a surgir como personas productivas .

Esta investigación se produce por la falta de un programa de actividades deportivas (Miniatletismo) para los niños de la Fundación Jesús Divino Preso.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	I
AUTORÍA	II
ACTA ENTREGA Y RECEPCIÓN	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
INTRODUCCIÓN	VI

PRIMERA PARTE

CAPITULO I

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1. Objeto de la Investigación	12
1.2. Ubicación y Contextualización de la problemática	12
1.3. Situación problemática	13
1.4. Problema de Investigación	13
1.5. Sub problemas de Investigación	13
1.6. Delimitación de la investigación	14
1.6.1. Delimitación Temporal	14
1.6.2. Delimitación espacial	14
1.6.3. Delimitación de las unidades de observación	14
1.7. Justificación e importancia	14
1.8. Cambios esperados	15
1.9. Objetivos	
1.9.1. Objetivo General	15
1.9.2. Objetivos Específicos	15

SEGUNDA PARTE

CAPITULO II

2.-MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.1. Selección de la alternativa teórica	17
2.2. Esquema del Marco Teórico	17
2.3. Definición conceptual del marco teórico	19

CAPITULO 1 ASPECTOS SOCIALES DE LAS MUJERES DE LA CÁRCEL

1.1. Mujer y Cárcel	19
1.2 Niños hijos de reclusas	20
1.2.1 Formas de vida	20
1.2.2 Aspectos psicológicos	21
1.2.3 Influencia relaciones con sus padres	21
1.2.4 La identidad	22
1.2.5 La escuela	22

CAPITULO 2 ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Definición	22
2.2 Beneficios	23
2.3 Niño y Actividad Física	25

CAPITULO 3 DEPORTE

3.1 Definición	28
3.2 Niño y Deporte	30
3.3 El Deporte como una carrera	33
3.4 Motivación	35
3.5 Fases del Aprendizaje Motor	36
3.6 Capacidades Condicionales Coordinativas y Flexibilidad.	
3.6.1 Capacidades Condicionales	37
3.6.1.1 Fuerza	37
3.6.1 .2 Resistencia	38
3.6.1. 3 Velocidad	39
3.6.2 Capacidades Coordinativas	41
3.6.3 Flexibilidad	41
3.7 Capacidades físicas de acuerdo a la Ontogénesis Motora	42

CAPITULO 4	MINI ATLETISMO	
4.1	Introducción	43
4.2	Concepto	44
4.3	Objetivos	44
4.4	Mini Atletismo y Educación	46
4.4.1	Dimensión Motora y Física	46
4.4.2	Dimensión Social y Mental	47
4.4.3	El enfoque pedagógico del Atletismo en el Miniatletismo	47
4.4.4	Desarrollo de la Actividad Escolar	48
4.5	Grupo de Edades y Programa de Eventos	49
4.6	Materiales y Equipamiento	50
4.7	Ubicación y Duración	51
4.8	Instrucciones de Uso y Seguridad	51
2.4	FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS	
2.4.1	Hipótesis General	51
2.4.3	Hipótesis Nula	51
2.5	Variables	
2.5.1	Variable Independiente	51
2.5.2	Variable Dependiente	51
2.6	Matriz Operacionalización de Variables	52

TERCERA PARTE

CAPITULO III

3.- MARCO METODOLÓGICO		
3.1	Tipo de Investigación	54
3.2	Metodología para desarrollo del Proyecto	54
3.2.1	Método a Emplear	54
3.2.2	Técnicas e Instrumentos	55
3.2.3	Población y Muestra.	55
3.2.4	Organización, Tabulación, Análisis e Interpretación de la Información.	55

CAPITULO IV

4.-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones 80

4.2. Recomendaciones 81

CAPITULO V

5.-PROPUESTA ALTERNATIVA

5.1 Introducción. 83

5.2 Antecedentes 84

5.3 Justificación. 85

5.4 Desarrollo de la propuesta. 86

FUENTES

- Bibliografía 93

ANEXOS 94

CAPITULO I
MARCO CONTEXTUAL DE LA
INVESTIGACIÓN

1.- MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 OBJETO DE INVESTIGACIÓN

El Miniatlético como elemento vinculante en la mejora del desempeño académico.

1.2 UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

La Fundación Jesús Divino Preso, es una institución privada, no religiosa sin fines de lucro cuyo único objetivo es atender a los hijos de personas privadas de su libertad, mientras estas cumplen con su sentencia.

Este trabajo fue iniciado en 1988 por un grupo de religiosas Mexicanas, desde finales de 1999, los niños que en ese momento eran atendidos quedaron en la fundación.

Actualmente es un grupo de damas voluntarias quienes trabajan desinteresadamente por el bienestar de estos niños.

La misión de la fundación consiste en el derecho que tiene todo ser humano, y en especial los niños a vivir dentro de un ambiente de dignidad, libertad y respeto. Se ha propuesto como misión apremiante acoger y proteger a niños y niñas que viven en los diferentes centros de rehabilitación del país, a través del programa de Acogida y Protección a Hijos de Presas.(FUJEDIPRE)

El trabajo de la fundación cubre diferentes áreas de acción como son:

EDUCACIÓN: Todos los niños asisten a escuelas y colegios según su edad, se les proporciona el material necesario que requieren para cumplir con sus responsabilidades en los estudios.

ALIMENTACIÓN: La fundación proporciona a los niños las tres comidas al día a más de esto reciben un refrigerio entre comida.

ACTIVIDADES VARIAS. Se realizan paseos mensuales, juegos, deportes, actividades propias de la vida diaria como el orden y aseo de cada casa, manejo de huertos, elaboración de pan y ante todo se procura que aprendan a vivir como una familia.

1.3 Situación Problemática

Los niños hijos de madres privadas de libertad (presas) por el medio en que han vivido y al provenir de familias desorganizadas con problemas sociales como la drogadicción, robo, prostitución, maltrato, son niños especiales por la afectación en el aspecto psicológico y en algunos casos físicos que han recibido de sus propias familias y de la sociedad en general.

Por su nivel de vida requieren de un trato especial no en el sentido de caridad o de atención a sus limitaciones, sino más bien de apoyo, rescatando las fortalezas y las capacidades de cada uno de ellos.

Al igual que cualquier niño, tienen derecho a la educación la cual la realizan en escuelas del cantón Rumiñahui, es aquí donde la separación del núcleo familiar y el provenir de hogares con problemas sociales, trae consigo un gran impacto ya que los problemas físico y psicológicos no les permiten desempeñarse fácilmente y de manera óptima en la escuela acarreando problemas de aprendizaje, poca disponibilidad, desmotivación.

Al inmiscuirse con otros niños en la escuela sufren de rechazo por parte de estos ya que sus compañeros tienen un concepto errado, de que al ser hijo de una mujer presa el es igual, impidiéndole sociabilizar con los demás.

Los niños de la fundación, al depender de la libertad de su madre no tienen objetivos, están a la deriva, esperando de una sociedad que cada vez les da menos oportunidades por su procedencia, una de ellas es la carencia de Actividades Deportivas que va afectando el desenvolvimiento de los niños en este ámbito y quitándoles oportunidades de poder surgir en esta sociedad como cualquier otra persona, porque aunque olvidados son personas con los mismos derechos.

1.4 Problema de investigación

¿La práctica del Mini atletismo influye en el mejoramiento del desempeño académico de los niños de la fundación Jesús Divino Preso?

1.5 Sub-problemas de investigación

- ✓ Escala de aprovechamiento deficiente.

- ✓ Deficientes relaciones Inter.- personales dentro y fuera de la fundación.
- ✓ Inadecuada conducción de las actividades físicas y deportivas.
- ✓ La falta de atención e inserción en actividades de la sociedad los excluye de oportunidades.

1.6 Delimitación de la Investigación

1.6.1 Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación, se lo realizará, durante los meses de Septiembre a Diciembre del año 2010.

1.6.2 Delimitación Especial

La presente investigación se la realizará en la fundación Jesús Divino Preso situada en Sangolquí, barrio San Fernando.

1.6.3 Delimitación de las unidades de observación

1 Pedagogo

1 Psicólogo

1 Trabajadora social

1 Administradora

4 Facilitadoras

1 Persona de mantenimiento/ Encargado de la organización deportiva

27 Niños

1.7 Justificación e importancia

Los niños de la fundación Jesús Divino Preso son personas cuyas historias de vida son distintas .Ellos habitan en la fundación a raíz de que sus madres han sido apresadas y cumplen su condena en la cárcel de mujeres de Quito.

Los niños conviven en pequeñas viviendas, en grupos conformados por ocho integrantes más su maestra, la cual cumple el papel de mamá en cada una de las casas. Por las mañanas asisten a las escuelas ubicadas en el cantón Rumiñahui, compartiendo su diario escolar con niños del sector. Cada uno almuerza en sus respectivos hogares.

Los niños realizan actividades de la vida diaria como lavar su ropa, arreglar la casa, realizar sus tareas escolares; todas las actividades las realizan con responsabilidad,

Los niños de la fundación, son niños con las mismas capacidades que el resto de niños en la sociedad con deberes y derechos, pero especiales a la vez, ya que al no provenir de un hogar organizado, hace que su comportamiento sea diferente por causa de maltrato físico o psicológico o los dos a la vez, siendo estos factores formadores de su personalidad y como si esto fuera poco, el rechazo de la sociedad que los marca como seres no productivos y negativos. Este rechazo comienza desde pequeños, al dirigirse a las escuelas sus compañeros tienen dificultad de relacionarse con los niños porque piensan que si es hijo de una presa el es igual a su madre. Todos estos factores se unen y crean niños con temores, agresivos, con baja autoestima, desconfianza y dificultades para las relaciones interpersonales, con la única ilusión, ver a su madre libre.

1.8 Cambios esperados

- Constancia y disciplina en sus tareas escolares.
- Conocimiento de sus capacidades físicas e intelectuales.
- Formar valores para su vida futura.
- Mejorar la Integración escolar y el rendimiento académico
- Inserción en actividades de la sociedad.

1.9 OBJETIVOS

1.9.1 Objetivo General

Proponer un plan de actividades de Mini atletismo, con la finalidad de aportar en el mejoramiento del rendimiento académico de los niños de la Fundación Jesús Divino Preso.

1.9.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar un plan de Mini atletismo.
- Realizar un seguimiento académico mensual.
- Involucrar a los niños en actividades deportivas.
- Evaluar las capacidades físicas en los niños.
- Promover la integración social de estos niños.
- Aportar en la formación de valores.
- Descubrir niños con talentos deportivos.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2 MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 SELECCIÓN DE LA ALTERNATIVA TEÓRICA

Para dar acreditación a mi trabajo de investigación, voy a respaldarme de las siguientes fuentes de información.

- Consulta a expertos
- Páginas de Internet
- Bibliografía Especializada

2.2 ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO 1 ASPECTOS SOCIALES DE LAS MUJERES DE LA CÁRCEL

1.1. Mujer y Cárcel

1.2 Niños hijos de reclusas

1.2.1 Formas de vida

1.2.2 Aspectos psicológicos

1.2.3 Influencia relaciones con sus padres

1.2.4 La identidad

1.2.5 La escuela

CAPITULO 2 ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Definición

2.2 Beneficios

2.3 Niño y Actividad Física

CAPITULO 3 DEPORTE

3.1 Definición

3.2 Niño y Deporte

- 3.3 El Deporte como una carrera
- 3.4 Motivación
- 3.5 Fases
- 3.6 Capacidades Condicionales Coordinativas y Flexibilidad.
 - 3.6.1 Capacidades Condicionales
 - 3.6.1.1 Fuerza
 - 3.6.1 .2 Resistencia
 - 3.6.1. 3 Velocidad
 - 3.6.2 Capacidades Coordinativas
 - 3.6.3 Flexibilidad
- 3.7 Capacidades físicas de acuerdo a la Ontogénesis Motora

CAPITULO 4 MINI ATLETISMO

- 4.1 Introducción
- 4.2 Concepto
- 4.3 Objetivos
- 4.4 Mini Atletismo y Educación
 - 4.4.1 Dimensión Motora y Física
 - 4.4.2 Dimensión Social y Mental
 - 4.4.3El enfoque pedagógico del Atletismo en el Miniatletismo
 - 4.4.4 Desarrollo de la Actividad Escolar
- 4.5 Grupo de Edades y Programa de Eventos
- 4.6 Materiales y Equipamiento
- 4.7 Ubicación y Duración
- 4.8 Instrucciones de Uso y Seguridad

2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DEL MARCO TEÓRICO

1.- ASPECTOS SOCIALES DE LAS MUJERES DE LA CÁRCEL

1.1 MUJER Y CARCEL

La mujer al ser privada de su libertad, se excluye de toda actividad que le corresponde como: madre, esposa, hija, en general pierde todo contacto con el medio externo.

Dentro de las cárceles, tratan de rescatar a la mujer, con programas de inserción, dándoles formación profesional , entre estas actividades están, el cocer, cocinar, planchar, limpiar, confeccionar pequeñas artesanías entre otras, que les permitan tener opciones para que, luego de salir de la cárcel puedan encontrar un medio laboral digno.

La mujer en general, como ser humano cumple varios roles dentro de la sociedad, sobre todo dentro del hogar. Uno de los roles y se diría el más importante es el de madre, siendo el ejemplo a seguir y la encargada de la formación y cuidado de sus hijos.

Es aquí donde la madre al ser privada de sus libertad deja de cumplir este rol, alejándose por completo de sus hijos, viviendo angustia, preocupación, de cuál será el destino de sus hijos, principalmente si son menores de edad.

Hace varios años atrás, las mujeres que tenían hijos menores de edad podían vivir con sus hijos dentro de la cárcel. El sistema penitenciario en el Ecuador en el año 2003- 2004, publicado por la Dirección de Planificación y Rehabilitación social del Ecuador, menciona que en el interior de las cárceles vivían un total de 471 niñas y 274 niños, estos niños al vivir en medio de reclusas incriminadas por diferentes delitos, estaban expuestos a peligros como violaciones, maltratos físicos y psicológicos, enfermedades, no permitiéndoles desenvolverse en un ambiente adecuado.

Al observar todas estas agresiones, a partir del año 2008 por mandato presidencia, los niños fueron alejados del ambiente carcelario, por ende de sus madres, trasladados a fundaciones y a hogares sustitutos.

Los niños pueden visitar a sus madres cuando ellos o quien esté a cargo lo desee, mas no puede permanecer más de un día.

1.2 NIÑOS HIJOS DE RECLUSAS

Los niños al ser hijos de reclusas, llevan marcado en sus vidas limitaciones, que la sociedad les va poniendo, cosa que no debería acontecer ya que son niños con igual derecho y necesidades que cualquier otro.

Entre los derechos de todo niño está:

- “Su derecho a no ser castigados o discriminados por la condición de sus progenitores.
- Su derecho a sobrevivir y desarrollarse.
- Su derecho a no ser separados de sus progenitores en contra de su voluntad, a menos que dicha separación sea necesaria en favor de su interés superior.
- Su derecho a ser protegidos de todas las formas de violencia.
- Su derecho a recibir protección y ayuda especial por parte del Estado cuando se encuentren privados temporal o permanentemente de su ambiente familiar.
- Su derecho a disfrutar del nivel más alto posible de salud y
- Su derecho a un nivel de vida adecuado a su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social y el derecho a las condiciones de vida necesarias para su desarrollo.”¹

Todos los estados que forman parte de la Convención sobre los derechos humanos, están comprometidos a velar para que estos derechos se cumplan, en cada una de la jurisdicciones, sin discriminación de ningún tipo e independientemente de la condición de sus progenitores.

Para los niños hijos con madres encarceladas, la Convención de los derechos humanos, exige dedicar medidas especiales ya sea de manera individual y en grupo, debido a la discriminación dada por la sociedad.

1.2.1 FORMAS DE VIDA

Los niños hijos de reclusas en la actualidad al ser separados de sus madres, son llevados a fundaciones o instituciones que los acogen y les brindan alimento, educación y sobre todo amor, para que puedan desarrollarse de manera normal dentro de la sociedad. No así, algunos niños que viven con parientes, tíos, abuelos, hermanos, sufren maltratos, como: recargo de tareas, trabajos forzados, violaciones sexuales.

¹ Convención sobre los Derechos de la Niñez

A más de estos problemas, que ellos no han elegido y que están obligados a vivirlos, soportan el rechazo de la sociedad, que sin darse cuenta los va alejando de oportunidades.

Estos niños al vivir en este ambiente, la necesidad les obligan a madurar rápidamente, por la misma responsabilidad de sí mismos y en varios casos de sus hermanos.

1.2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

A estos niños la sociedad les a obligado a crecer psicológicamente para poder sobrevivir en el mundo, por ende su manera de pensar es diferente al resto de niños, en sus juegos incluyen luchas, robos, competencia sin darse cuenta están representando sus vivencias y experiencias en el transcurso de su vida.

Son niños con gran fuerza de carácter que lo reflejan en su mirada, pero a la vez con mucha necesidad de cariño.

La falta de un vínculo familiar corta su desarrollo emocional equilibrado que lo hace dependiente de sí mismo.

1.2.3 INFLUENCIA RELACIONES CON SUS PADRES

Los padres dentro del hogar son el modelo a seguir, en el caso de estos niños un mal modelo ya que con ellos han vivido experiencias de abusos, trastornos, agresiones, que forman parte negativa de su identidad y por ende de su comportamiento.

Algunos de estos niños tienen cicatrices y trastornos psicológicos debido al mal cuidado de sus padres.

De todos es sabido lo importante que es la actividad física y como contribuye a la mejora de la calidad de vida y salud. Esta calidad de vida va a estar ligada al entorno social en el que se desarrolla la persona en este caso el niño. La familia y en concreto padres y madres se pueden considerar como los agentes socializadores más importantes a la hora de realizar las actividades.

1.2.4 LA IDENTIDAD

La identidad esta marcada en cada uno de ellos de manera individual ya que si bien es cierto todos son niños, también es cierto que ellos más que nadie han vivido experiencias negativas que han ido formando su identidad y que la

tienen marcada en su carácter, cultura, etc, sin que esto signifique que no se pueda modificar, ya que la identidad está expuesta a cambios de acuerdo con el medio en que se viva.

1.2.5 LA ESCUELA

La escuela es una etapa la cual está llena de desafíos y oportunidades, el niño conoce y socializa con otros niños estos con diferentes costumbres valores, para muchos de ellos sus relaciones interpersonales comienzan a trasladarse de sus padres a otros adultos como los maestro, empiezan a valerse por sí mismos.

A diferencia de los niños hijos de presas, que han vivido un mundo muy diferente al de un niño normal porque se han separado de sus padres desde muy pequeños, su carácter es diferente. Estos factores hacen que su adaptación en la etapa escolar sea difícil influyendo en la socialización con sus compañeros la cual es fundamental e importante ya que convivirán alrededor de cinco horas de lunes a viernes y también en la concentración y captación dificultando su buen rendimiento académico.

La fundación y las personas voluntarias se encargan de su educación, todo niño que vive en la fundación, asiste a establecimientos, terminan el nivel primario, secundario y en muchos casos la secundaria.

La fundación les facilita de útiles escolares, uniformes se preocupa por su nivel académico.

2.- ACTIVIDAD FÍSICA

2.1 Definición

La actividad Física es todo movimiento corporal que realiza el ser humano, desde mover el brazo para comer, hasta la práctica deportiva, es decir es todo movimiento que cause un gasto de energía.

El realizar actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer

compras, si éstas se realizan frecuentemente. Pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada.

Toda persona, al regirse a un plan de actividad física programada debe tomar en cuenta tres aspectos.

Tiempo: La cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consume.

Peso: El peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías.

Ritmo: El ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros por hora consume más calorías que caminar a 2 kilómetros por hora.”²

2.2 Beneficios

“En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud”³

Biológicos

- *Regula cifras de presión arterial.*
- *Permite controlar el peso corporal.*
- *Mejora la resistencia física.*
- *Aumenta la fuerza muscular.*
- *Aumenta o mantiene la densidad ósea.*
- *Mejora la movilidad articular*

Psicológicos

- *Aumenta la autoestima.*
- *Mejora la auto imagen.*

² www.wikipedia.com

³ CHAVEZ, ENRIQUE. Notas de aula.

- *Disminuye la depresión.*
- *Mantiene la autonomía.*
- *Reduce el aislamiento social.*
- *Aumenta el bienestar.*
- *Alivia el stress.*

En la fase escolar

- *Aumenta asistencia a clase.*
- *Mejora desempeño académico.*
- *Aumenta responsabilidad.*
- *Reduce trastornos del comportamiento.*
- *Mejora relación con los padres.*
- *Disminuye la delincuencia.*
- *Disminuye abuso de sustancias y aumenta abstinencia.*

En la fase laboral

- *Aumenta productividad.*
- *Aumenta la concentración*
- *Mejora las relaciones interpersonales.*
- *Disminuye costos médicos.*
- *Mejora imagen empresarial.*

Al realizar actividad física el organismo, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales, es decir el organismo se adapta, permitiendo por una parte prevenir la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona activa será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar teniendo mayor disfrute y por un largo período.

Indudablemente la actividad física regular, nos permite desde el punto de vista psicológico, afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Para empezar a hacer Actividad Física es necesario querer y hacer.

- No es necesario estar en forma física para comenzar.
- No necesita ser joven para hacer actividad física.
- No necesita salir de su casa para ser activo.
- No necesita disponer de mucho tiempo.
- Las actividades pueden ser fácilmente incorporadas en su rutina diaria.
- *30 minutos por día.*
- *Mayoría de los días de la semana.*
- *Continuo o acumulado.*
- *Intensidad leve o moderada*

2.3 Niños y actividad física

La actividad física produce beneficios generales físicos, psicológicos y sociales en la vida de quien la practique, más aún en la del niño, quien está formándose tanto física como psicológicamente y teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física, el niño que la practique tendrá una mejor calidad de vida, adoptando buenos hábitos hasta adulto.

Los niños inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos.

Unos de los problemas actuales en los niños , es la obesidad, recién celebrado el Congreso Infantil de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en Barcelona, ha quedado evidente que la obesidad es un problema de salud, que está perjudicando cada vez más a la población infantil y que es necesario tomar medidas para combatirlo.

Con el pasar del tiempo, los niños cada vez son menos activos gracias a la tecnología quien brinda aparatos electrónicos, donde el niño ya no necesita moverse para poder jugar, siendo los padres los principales responsables ya que encuentran en la tecnología (juegos electrónicos) un medio para mantener a los niños ocupados.

Para que la actividad física en la vida del niño sea más beneficiosa, es importante tomar en cuenta la alimentación, la cual va de la mano con la actividad física, ya que de la misma manera como se gasta energía hay que reponerla, con una alimentación variada pero equilibrada. Si los malos hábitos forman parte de la vida del niño hay que controlarlos, y la mejor manera es

realizando actividad física, ya que formando al niño de hoy tendremos el adulto del mañana. Los expertos en la salud y actividad física, viendo estos cambios en los niños y analizando las principales actividades que gustan a los niños presenta la Pirámide de la actividad física para niños, en las cuales indican las actividades que deben hacerse a diario, con menos frecuencia y el tiempo a realizarse, no dejando a un lado el ver televisión y los videojuegos que deben realizarse pero poco tiempo a la semana.

En el caso de que la actividad física esté presente en su día a día, conviene ir introduciéndole desde pequeño en la práctica deportiva para ir creando una cultura del deporte en él, de manera que continúe con su práctica en la edad adulta como complemento para tener una vida lo más sana posible



“Los niños **y los adolescentes** deben realizar actividad física entre moderada y enérgica por lo menos durante 30 minutos todos los días.”⁴

El aumento de actividad física se ha asociado con una mayor expectativa de vida y un menor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. La actividad física produce beneficios generales físicos, psicológicos y sociales. Los niños inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos. La actividad física dentro de la vida del niño cumple un papel muy importante, ya que ayuda a:

- Controlar el peso
- Reducir la presión arterial
- Reducir el riesgo de desarrollar diabetes y algunos tipos de cáncer
- Mejorar el bienestar psicológico, lo que incluye aumentar la confianza en uno mismo y elevar la autoestima

La actividad física, se debe aumentar reduciendo el tiempo dedicado a actividades sedentarias como, mirar televisión, jugar a los videojuegos o hablar por teléfono). La actividad física debe resultar divertida para los niños y los adolescentes.

Los padres deben tratar de ser modelos de estilos de vida activos y ofrecer a sus hijos oportunidades de aumentar la actividad física. Todos los niños, incluso aquellos a quienes tienen dificultades para realizar actividad física, necesitan estar físicamente activos. La actividad puede ser particularmente útil para el bienestar físico y psicológico de los niños con problemas de peso.

La American Heart Association recomienda:

⁴ La American Heart Association.

- Todos los niños a partir de los 2 años deben participar a diario en actividades divertidas de intensidad moderada durante por lo menos 30 minutos.
- También deben realizar por lo menos 30 minutos de actividades físicas energéticas por lo menos 3 o 4 veces por semana para desarrollar una buena capacidad cardiorrespiratoria (corazón y pulmones) y poder mantenerla.
- Si el niño no tiene un receso para realizar 30 minutos completos de actividad por día, trate de ofrecerle por lo menos dos períodos de 15 minutos o tres períodos de 10 minutos en los que pueda participar en actividades energéticas apropiadas para su edad, su sexo y su etapa de desarrollo físico y emocional.

2. DEPORTE

3.1 Definición

El deporte es toda aquella actividad que se caracteriza por tener un conjunto de reglas y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas.

El deporte a diferencia de la actividad física, es una agresión al cuerpo ya que el deportista recibe constantes estímulos nocivos para el organismo, para alcanzar su máximo rendimiento.

En general el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física, pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento.

El deporte como tal necesita de un proceso de entrenamiento para llevar a quien lo practique al alto rendimiento, este necesita de tiempo, objetivos y de una adecuada planificación.

Entre otros aspectos el deporte promueve una reducción significativa de la ansiedad-estado y sus medidas fisiológicas. “De acuerdo con el meta-análisis, examinando la ansiedad-estado, la ansiedad-rasgo y los correlatos fisiológicos de la ansiedad, no importa como la ansiedad sea considerada, no hay duda que el ejercicio está asociado con una reducción de esas tres medidas, de acuerdo con la edad, sexo y modelo de salud mental”⁵. Una sesión de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, es suficiente para reducir la ansiedad de individuos ansiosos.

Para producir un efecto tranquilizante el ejercicio debe ser rítmico, como la caminata, la carrera, saltar sobre obstáculos, o andar en bicicleta, manteniendo una duración de 30 minutos, en una intensidad del 30 al 60% de la intensidad máxima permitida por la persona.

Algunos programas de ejercicio no reducen la ansiedad porque no respetan un mínimo de tiempo necesario. La reacción de ansiedad es algo individual y suponer que el ejercicio o el deporte puedan alterar este patrón es algo irreal. Es necesario un tiempo de práctica de entre 4 a 20 semanas.

Ejercicio, deporte y Depresión

Existen dudas si diferentes intensidades en el ejercicio y el deporte presentan beneficios emocionales diferentes a sus practicantes. De acuerdo con Paffenbarger y colegas (1984), el ejercicio debe ser riguroso para estar asociado con un beneficio emocional. No obstante, Leon y colegas (1987) verificaron que el ejercicio moderado ofrece al ser humano un beneficio emocional igual al ejercicio vigoroso. Por otro lado, los ejercicios de alta intensidad, no reducen la depresión y determinan aumento de la tensión, irritación, fatiga y disturbios del carácter.

En conclusión, se puede decir que el ejercicio moderado al no tener presión, busca en quien lo practique disfrute, no así, quien busca el alto rendimiento y por lo antes mencionado, que el deporte es una agresión al cuerpo, causa en el deportista diferentes estados de ánimo y dependiendo la etapa en la que se encuentre, causa tensión.

⁵ PETRUZZELLO , 1991.

El proceso del ejercicio, ya sea de corta o larga duración, causa un bienestar mental y mejoría psicológica. La actividad física es causante de una mejora en la autoestima que produce beneficios en la hipertensión, osteoporosis, crisis diabéticas y varios trastornos psiquiátricos. Es una forma efectiva para mejorar el estado de ánimo de una persona. Los beneficios individuales del ejercicio incluyen la reducción de la ansiedad-estado, la reducción a niveles mínimos y moderados de la depresión, reducción de los niveles de estrés, reducción de los niveles de neurosis, colabora en el tratamiento de la depresión severa, beneficia psicológicamente a ambos sexos y a todas las edades.

3.2 NIÑOS Y DEPORTE

Los deportes ayudan a los niños a desarrollar destrezas físicas, a hacer ejercicios, a socializar, a divertirse, a aprender a jugar formando parte de un equipo, a aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima.

La cultura de los seres humanos ha ido tergiversando el verdadero sentido del deporte en los niños, haciéndolos extremadamente competitivos, dejando a un lado el bienestar de los mismos.

Cuando un niño practica deporte, lo único que le interesa es jugar, divertirse y relacionarse con los demás, pero es aquí donde aparece la actitud competitiva y de alta tensión por "ganar a todo costo" de los padres y de algunos entrenadores, quienes buscan en los niños cumplir sueños truncados, creando un ambiente poco saludable para el niño.

En muchos deportes se ha observado que mencionan deporte para niños, utilizando la misma metodología que la de un adulto, afectando el mundo de los deportes y de los niños creando un ambiente poco saludable, y teniendo como resultado que el niño en el futuro no quiera volver a practicar deporte.

Es importante recordar que las actitudes y el comportamiento que se les enseña a los niños en los deportes, ellos a su vez lo mantendrán y lo continuarán en su vida de adultos. Los padres deben tener un papel activo, ayudando al niño a desarrollar la honradez en el deporte.

Es normal que el niño empiece en el deporte influenciado por los amigos, por los medios de comunicación, por sus padres, etc. Pero se debe tener en cuenta que el niño, ante todo, se divierta.

El niño debe ser introducido al deporte de manera gradual, para que se den por satisfechas sus necesidades lúdicas.

Los beneficios para un niño que practique un deporte son muchos

Ingresa el niño en la sociedad.

Le enseña a seguir reglas.

Le ayuda a superar la timidez.

Frena sus impulsos excesivos.

Le hará más colaborador y menos individual.

Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él.

Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.

Expande sus posibilidades motoras.

Aumenta su crecimiento.

Puede corregir posibles defectos físicos.

Potencia la creación y regularización de hábitos.

Desarrolla su placer por el movimiento.

Estimula la higiene y la salud.

Le enseña a tener responsabilidades.

Niño preparado para el deporte

Los niños pueden practicar deporte desde los cinco años principalmente porque en esta etapa, biológicamente sus huesos, articulaciones y músculos están aptos para realizar diferentes movimientos con mayor estabilidad y precisión.

Cuando lleguen a los 7 y a los 13 años su capacidad de aprendizaje y entrenamiento es increíble y progresan rápidamente. En esta etapa se sentirán más fuertes, más valorizados frente a los demás, y controlarán más sus emociones.

Los padres en el ámbito deportivo, cumplen con un rol importante, ya que el apoyo y comprensión darán valor a la actividad del niño.

Es muy importante que los padres, si posible, también realicen algún deporte sirviendo de ejemplo a los niños. El hábito deportivo se debe ir construyendo día a día y con la participación de toda la familia.

Existen dos pasos importantes antes de realizarse un deporte. Comprobar si el niño está correctamente vacunado (para evitar el contagio de ciertas enfermedades), y obtener un certificado médico de aptitud para realizar el deporte.

El deporte tiene la facultad de ayudar a los más pequeños a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar formando parte de un equipo, aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima.

El deporte ayudará al desarrollo físico del pequeño, mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico de los pequeños pero siempre habrá que tener en cuenta, a la hora de programar un entrenamiento, una serie de elementos.

Al momento de iniciar al niño en el deporte se debe tomar en cuenta la multilateralidad, que consiste en la necesidad de desarrollar, a través del entrenamiento, el conjunto de todas las capacidades motoras del niño en forma adecuada y de la manera más variada posible.

Otro elemento importante esta la formación de la actividad motora, en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas, a través de ejercicios que contienen los movimientos de base de diversos deportes.

Tanto entrenadores, educadores y padres tienen un papel activo importantísimo, el cual consiste en, no solo formar un deportista, sino el de formar una persona, desarrollando la honradez en la competición, ya que los niños trasladaran lo aprendido en sus juegos, a el resto de sus comportamientos.

Como se ha mencionado hasta ahora los padres dentro del deporte tienen un gran papel ya que son el apoyo fundamental para el conveniente desarrollo de

la actividad deportiva de los niños y por esto deberán prestar atención a sus hijos brindándoles apoyo emocional, colaborando y asistiendo a los eventos deportivos en los que participen los niños, teniendo expectativas realistas sobre la capacidad del niño y comportándose como espectador modelo y respetuoso.

3.3 EL DEPORTE COMO UNA CARRERA

El deporte como una carrera requiere de un proceso extenso, que requiere de varias normativas, que no todas las personas llegan a culminar.

Dentro de los procesos se tiene:

_Entrenamiento para el principiante o entrenamiento básico, que se lo realiza desde niño , pudiendo decir que es la parte más importante ,ya que es de aquí donde se formaran las bases para el deportista del futuro.

Esta primer parte de la carrera deportiva está destinada a un entrenamiento básico completo, para construir una gran base motora.

_ Entrenamiento para sujetos avanzados o entrenamiento constructivo

Para los contenidos de este período de entrenamiento, tomando en cuenta el volumen y la intensidad.

__ Entrenamiento para rendimiento de alto nivel

Llegando a una fase de investigación de máximo rendimiento:

- Incremento de volumen máximo, intensidad
- Mayor especificidad de los medios de entrenamiento
- Ajuste técnico

Problemas

Dentro se este plan de carrera pueden darse dos problemas que pueden arriesgar el éxito del programa a nivel humano como también a nivel deportivo.

- Especialización temprana
- Exceso o falta de entrenamiento

a) La especialización temprana

La especialización temprana es, sin dudas, el mayor riesgo en la práctica de deportes de niños, ya que se ha saltado el proceso adecuado del niño teniendo

como resultado un acercamiento a la práctica a través de “el rendimiento es lo primero”, el querer tener el mejor deportista niño, dejando de lado las capacidades de acuerdo a la edad, buscando el reconocimiento a través del niño (padres, entrenador) sin darse cuenta el daño físico y psicológico causado en el niño.

El comienzo de la práctica de deportes de los más jóvenes y de los niños más pequeños para balancear su vida social física no debe acentuar la especialización temprana. Una práctica física para el niño pequeño es indispensable para su construcción en un plano físico, motor, mental y cognitivo. Cuanto antes comience tanto más general, divertido y formativo será. La estructuración de un ser humano es un proceso complejo y programado. Cada período de desarrollo debe contribuir al progreso en la estructuración de la juventud practicante y no es posible “tomar atajos” sin poner en peligro la integridad física y mental del niño que definitivamente sería dañino para la carrera del deportista

Riesgos de una especialización temprana:

- Preparación especial que no permite el progreso
- Deficiencia con respecto a los fundamentos del movimiento y para determinar los elementos de las condiciones motoras y de las habilidades deportivas
- Lesiones debido al desgaste natural por hacer muchas repeticiones en un cuerpo en crecimiento
- Agotamiento físico y mental prematuro
- Retiro prematuro.

“La primera misión de un formador deportivo es entrenar gente. Esta ambición noble solo puede lograrse en nuestra práctica de deportes a través del establecimiento de un programa de práctica de desde edades más temprana hasta la adultez. El entrenamiento y la búsqueda de un rendimiento futuro son completamente compatibles para el atleta joven.

La regla fundamental de la acción del entrenador es respetar al ser humano que tiene enfrente cualquiera sea su edad.”⁶

⁶ CIFUENTES, Hugo. Curso Mini atletismo.

3.4 Motivación

Todas las actividades humanas están dadas debido a la motivación que son estímulos internos y externos que coincide con los deseos, necesidades y compromisos de cada uno.

La Motivación, causa del comportamiento de un organismo, o razón por la que un organismo lleva a cabo una actividad determinada.

“En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes, las teorías de la motivación , en psicología , establecen un nivel de motivación primaria , que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

El psicólogo estadounidense Abraham Maslow diseñó una jerarquía motivacional en seis niveles que, según él explica la determinación del comportamiento humano. Este orden de necesidad sería el siguiente: fisiológicas, de seguridad, amor y sentimientos de pertenencia, prestigio, competencia y estima sociales, autorrealización, curiosidad y necesidad de comprender el mundo circundante. ”⁷

Es en el deporte donde no puede faltar este factor, ya que en todo momento está presente la motivación.

Las preguntas que se deberían hacer desde un primer momento al evaluar la práctica deportiva son:

•Que motiva a una persona a practicar deporte?

Sin duda se obtendrán varias respuestas, dependiendo de la edad, forma de pensar, forma de vida y hasta clase social.

Porque si se le pregunta a un niño este diría, que porque quiere jugar, divertirse y hacer amigos, una persona con sobrepeso, para bajar de peso , alcanzar un cuerpo perfecto y una buena salud, otra persona quizá por desarrollo personal, un deportista para alcanzar el alto rendimiento .

Como conclusión se puede decir que la motivación para hacer deporte es diferente dependiendo la persona.

⁷ ENCARTA, Enciclopedia Microsoft 2000.

Para motivar a los más jóvenes se debe transformar cada situación de entrenamiento en un juego.

Uno de los roles del entrenador es el de ser maestro. Los entrenadores quieren saber cómo ayudar a sus deportistas a mejorar no sólo su estado físico sino también su rendimiento.

Enseñar significa ayudar a adquirir conocimientos, habilidades físicas y actitudes. Cuando una persona hábil participa en una competencia, las siguientes características se hacen evidentes:

- Los movimientos correctos realizados al tiempo justo
- Poco esfuerzo visible, eficacia fisiológica
- Acciones efectuadas sin prisa y con buena coordinación
- Capacidad de velocidad y precisión
- Regularidad y fluidez de movimiento
- Se consiguen los resultados deseados

3.5 Fases del Aprendizaje Motor

Puesto que el proceso del aprendizaje no es directamente visible, el aprendizaje motor sigue un proceso marcado en sus distintas fases.

Habito Motor. Manifestaciones motrices caracterizadas por una alta automatización con baja participación conciente.

Habilidades básicas.- Empleo racional y conciente de los hábitos que permite solucionar tareas.

Habilidades deportivas.-Hábitos básicos perfeccionados, de acuerdo al deporte.

Destreza Deportiva. Ejecución correcta del movimiento, pudiendo resolver problemas

Estilo Deportivo.- Característica individual de la persona al ejecutar la técnica.

El aprendizaje de una nueva habilidad crea un programa motor, una serie de instrucciones para realizar la habilidad nueva.

El elemento más importante de la enseñanza durante la fase inicial es comunicar, en términos generales la manera de realizar la nueva habilidad para que el programa motor pueda comenzar a desarrollarse

El elemento más importante durante la fase intermedia es estructurar las condiciones de entrenamiento y hacer comentarios que contribuyan positivamente al desarrollo del programa motor

El elemento más importante de la enseñanza durante la fase avanzada es diseñar condiciones eficaces de entrenamiento y motivar a los atletas para que sigan aprendiendo

Llegar a la fase avanzada del aprendizaje no quiere decir que el proceso se haya terminado. Quiere decir que el atleta se acerca a los límites y que debe seguir aprendiendo si quiere llegar a estos límites.

3.6 CAPACIDADES CONDICIONALES, COORDINATIVAS Y FLEXIBILIDAD

3.6.1 CAPACIDADES CONDICIONALES

Están dadas por la condición física de una persona de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas.

Las capacidades condicionales se dividen en: Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.

3.6.1.1 Fuerza:

Utilizando el término de fuerza, debemos distinguir entre la fuerza como magnitud física y la fuerza que representa una capacidad necesaria para poder realizar movimientos deportivos .

La fuerza como Magnitud física es la causa de los movimientos: cuando la fuerza es aplicada a un cuerpo móvil, este es acelerado o frenado (efecto dinámico) . En otro caso cuando la fuerza ejercida sobre un cuerpo inmóvil, este va a ser deformado (efecto estático).

Fuerza musculares la tensión que realiza un músculo frente a una resistencia.

Factores Biológicos

Circulación: Mejor orientación y aporte de oxígeno de la fibra muscular.

Músculos: Aumento del grosor de la fibra muscular con más fuerza y fortalecimiento de las membranas musculares.

Sistema Nervioso.- Mejor coordinación entre las ordenes del sistema nervioso y el trabajo muscular.

El esquema de modificaciones del trabajo de fuerza, muestra la influencia que ejerce el trabajo de la fuerza en la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso. Al activarse el trabajo muscular aumenta el volumen de sangre circulando por un minuto, llevando consigo el oxígeno y los sustratos para producir energía necesaria. La diversidad y especificidad del estímulo nervioso que llega a los músculos, propicia un mejoramiento de la coordinación entre este y las respuestas contráctiles que provocan los movimientos.

Tipos de Fuerza

Fuerza explosiva: Es el vencimiento de resistencias a alta velocidad de contracción. Se caracteriza por la ejecución explosiva del movimiento y la alta velocidad al conducir las excitaciones.

Ejemplo: Saltos, lanzamientos, impulsos.

Fuerza lenta: Capacidad de superar una resistencia máxima, con velocidad constante.

Fuerza máxima: Es una fuerza voluntaria que el sistema nervioso muscular puede producir contra una resistencia en una máxima contracción posible.

Ejemplo: halterofilia, lucha, , impulso de bala.

3.6.1.2 Resistencia

Se la puede conceptualizar como la capacidad para oponerse a la fatiga (Nett, 1961). La persona que realiza un esfuerzo en determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga significa que tiene resistencia; asimismo estará capacitado a persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen dichos síntomas. Dependiendo del área que se trate, la resistencia se desarrolla en distintas magnitudes y en variadas características.

La *resistencia* es la capacidad, tanto biológica como físico-temperamental, para poder oponerse al síndrome de la fatiga.

La *fatiga* es un estado fisiológico al que se llega por el esfuerzo al límite de las posibilidades físicas del individuo (por intensidad o volumen).

Tipos de Resistencia

Aeróbica: Es la capacidad, que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad leve, es aquella en que las vías energéticas utilizadas para su realización necesitan de presencia de oxígeno.

“El funcionamiento de los aparatos circulatorio y respiratorio proveen oxígeno necesario de acuerdo a la necesidad requerida”.⁸

Anaeróbica: Es la capacidad de soportar esfuerzos intensos, de menos de cuatro minutos, con escaso o ningún abastecimiento de oxígeno. Una vez terminado el esfuerzo la cantidad de oxígeno puesta en disposición del organismo se llama deuda de oxígeno.

Láctica.- Es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico en la que se acumula ácido láctico. (por encima de 4 m/mol)

Aláctica.- Es aquella resultante de un esfuerzo anaeróbico en el que no se acumula ácido láctico.

3.6.1.3 Velocidad

Es la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

Clasificaciones:

Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, unos autores se centran más en el componente fuerza de la velocidad, otros en el componente resistencia, la mayoría en

⁸ NABATNIKOVA, 1964, modificado por Hegedüs, 1996.

aspectos externos, pero la más utilizada a nivel deportivo es la que clasifica a la velocidad en tres tipos:

Velocidad de reacción: Medible por el tiempo de reacción, es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

Velocidad cíclica o de desplazamiento: Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros planos.

Velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

Factores de influencia:

Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como la fuerza, potencia, capacidad Aláctica, flexibilidad la técnica y coordinación de movimientos, en cambio otros son genéticos y no pueden ser variados como la disposición de las palancas corporales, de las fibras o de la estructura del músculo, etc.

Desarrollo de la velocidad:

El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción. Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.

Existen diversos métodos y medios de entrenamiento de las diferentes velocidades, en resumen y de forma muy genérica podemos indicar algunos ejemplos de ejercicios que nos ayudarán a mejorarla: repeticiones de series cortas (hasta 30 segundos) realizadas a máxima intensidad, practicar salidas y puestas en acción partiendo desde diferentes posiciones, carreras facilitadas

(cuesta abajo, con gomas, etc), entrenar la fuerza máxima y fuerza explosiva, ejercicios de técnica, ejercicios polimétricos como los multisaltos

3.6.2 Capacidades Coordinativas

Las Capacidades Coordinativas “son pre- condiciones psico-motrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motoras”⁹

Acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

Orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

Equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

Adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

Rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

Reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

3.6.3 Flexibilidad

La flexibilidad viene dada por el alargamiento de los músculos y tendones, con el fin de dar más movilidad articular a cada una de las articulaciones y facilitar la extensibilidad de los mismos.

⁹ MANUAL DE ESTUDIOS-UNIVERSIDAD LEIPZIG, Teoría y Metodología Gral. del Entrenamiento coordinación/ Técnica.

Métodos para el desarrollo.

Activo: El propio ejecutante alcanzará la posición deseada de alargamiento del grupo muscular. Se realiza mediante pequeños rebotes sobre el máximo estiramiento

Pasivo: Como en el caso anterior, pero con la ayuda de un compañero que la facilita los rebotes

3.7 Capacidades físicas de acuerdo a la Ontogénesis

Las capacidades físicas de acuerdo al desarrollo de la ontogénesis motora, que es el desarrollo individual del hombre durante su vida a nivel motor, biológico y psicológico se clasifican en:

Capacidades Tempranas.

Pre- Escolar: De los 4 a 6 años

I Edad Escolar de 7 a 9 años

II Edad Escolar de 9 a 11 años en mujeres y de 9 a 13 años en hombres.

Las capacidades a trabajar en esta edad son: La flexibilidad, coordinación, velocidad, Aprendizaje Motor, y fuerza explosiva.

Capacidades Tardías

I Fase Puberal de 11 – 13 años en mujeres y de 13 – 15/16 años en hombres.

II Fase Puberal de 13 – 16/17 años en mujeres y de 15 – 18/20 años en hombres.

Estas capacidades son: Resistencia Anaeróbica Láctica y Aláctica, y Fuerza Máxima.

Capacidades Neutras: Estas capacidades se pueden trabajar independientemente de la edad y son:

Resistencia Aeróbica y resistencia a la fuerza.

4.- MINIATLETISMO

4.1 Introducción

“Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la actual situación, el desafío de la IAAF ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo adaptado a las necesidades de desarrollo de los niños .Ha quedado en evidencia la urgente necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños.

Los objetivos para el programa juvenil de la IAAF son muy claros: ayudar a los niños a sentirse realizados no sólo a nivel motor y físico sino también a nivel mental y emocional.

Cualquier propuesta en esta misma dirección constantemente debe tener en cuenta (organización de eventos, etc.) los siguientes requisitos:

- *ofrecer a los niños un Atletismo atractivo*
- *ofrecer a los niños un Atletismo accesible*
- *ofrecer a los niños un Atletismo instructivo*

En la primavera de 2001, el Grupo de Trabajo del “Atletismo para Niños - IAAF” tomó la iniciativa y desarrolló un concepto de evento para niños que destaca un rumbo diferente del modelo de atletismo para adultos. El concepto se denomina desde entonces “ATLETISMO PARA NIÑOS – IAAF”

En el 2005, la IAAF creó una política de atletismo global para Jóvenes de 7 a 15 años de edad.

Esta política persigue dos objetivos:

- Hacer del Atletismo el evento individual de mayor práctica en las escuelas de todo el mundo.
- Permitirle a todos los niños, pertenecientes a federaciones o no, prepararse para su futuro en el Atletismo de la manera más eficiente.

Este enfoque depende de formas de competencias apropiadas para todas las categorías de edades y todas las instituciones que implementen este programa”¹⁰

4.2 Concepto

¹⁰ GOZZOLI, Charles; SIMOHAMED, Jame; EL-HEBIL, Abdel Malek. Miniatletismo IIAF, 2006.P.3

El Miniatlético, es un programa de atletismo para niños, creado de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos, de acuerdo a la edad, es asequible y divertido ya que todos los eventos están direccionados al juego.

El Miniatlético es un programa creado con la finalidad de que un mayor número de niños lo practiquen y conozcan el atletismo, ya que al ser la base de todos los deportes, es el pilar fundamental para la práctica de otros deportes.

El Miniatlético permite a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier lugar, estadio, patio de juegos, gimnasio o cualquier zona deportiva disponible.

“Los juegos de atletismo le proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización”¹¹

4.3 Objetivos

Estos son los objetivos de organización del miniatlético. :

- Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.
- Que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas.
- Que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado.
- Que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas.
- Que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños.
- Que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos.
- Que se requieran pocos asistentes y jueces.
- Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos)

Entre otras cosas el Miniatlético proporciona varios beneficios, que permiten al niño desarrollarse en cualquier ámbito de su vida.

¹¹ *Ibíd.* Pág. 4

Dentro de los objetivos principales también están inmersos, la promoción de la salud, la interacción social, el carácter de aventura y el principio de equipo.

Promoción de la salud.- Uno de los principales beneficios que proporciona el Miniatlético es el de la salud, ya que al realizar actividad física el organismo del niño va creando defensas en su organismo, previniéndolo de varias enfermedades e inculcándole hábitos de vida saludable.

Al mismo tiempo, produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en sus tareas, la satisfacción y la capacidad intelectual.

Las distintas formas de juego del Miniatlético, proporciona a los niños un desarrollo general armonioso.

Interacción social.- El programa del Miniatlético, es un factor provechoso para la integración de los niños en un entorno social ya que los eventos del Miniatlético exigen el trabajo en equipo, de donde cada uno hace su contribución al juego, es la oportunidad para los niños de enfrentar y aceptar sus diferencias.

La simplicidad de las reglas y la naturaleza inofensiva de los eventos propuestos, permite a los niños cumplir el papel de oficiales y entrenadores.

Estas experiencias adquiridas en el juego las trasladarán a su vida cotidiana, permitiéndole una mejor interacción social.

Carácter de Aventura.- Para estar estimulados, los niños necesitan tener el sentimiento de que realmente pueden ganar el evento en el que participan. La fórmula seleccionada (equipos, eventos, organización) se une para mantener el resultado del evento incierto hasta la última disciplina. Este es un elemento impulsor para la motivación de los niños.

Principio de equipo.- En el programa de Miniatlético, el trabajo en equipo es un elemento principal, todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general. La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Todos los niños participan en todos los eventos, permitiendo un desarrollo multilateral, e impidiendo una especialización temprana.

4.4 MINIATLETISMO Y EDUCACIÓN

4.4.1 Dimensión Motora y Física

El Atletismo es una Actividad Deportiva y Física considerada como la práctica deportiva básica que sirve como preparación para otros deportes y que es muy favorable para mantener un buen estado de salud.

Por esta razón siendo importante y fundamental, debe ser considerada dentro de las clases de educación física, porque el atletismo involucra una búsqueda permanente de habilidades motoras eficientes, logrando un ahorro de energía, al realizar movimientos eficientes.

Esta búsqueda de progreso se hace a través de las funciones motoras básicas como, correr, saltar, lanzar, que son la base de la actividad física de los niños.

El ser eficientes y prudentes con las funciones motoras básicas les va a dar a los niños la posibilidad de tener éxito en varios campos donde ellos pueden destacarse ampliamente (deportes, juegos, actividades sociales, etc.).

La persona que practique atletismo tendrá, una transferencia adecuada y beneficiosa a cualquier otro deporte.

Otro aspecto importante en el atletismo, es que del desarrollo individual de las habilidades físicas del atleta dependen los resultados. Esto se debe a la relativa simplicidad de la práctica de atletismo, sin estrategia de equipo, sin influencia de adaptabilidad a los contrincantes.

Esto nos trae al segundo punto que es de particular interés para el atletismo en las escuelas. Debido a los requerimientos, las restricciones, la precisión y la simplicidad que caracteriza al atletismo, es una excelente herramienta para el desarrollo de las cualidades físicas de los niños: resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad y coordinación van a ser muy usados en “condiciones fáciles” y les va a dar un desarrollo armonioso. Este desarrollo va a ser un factor significativo para la buena salud que es la garantía para un futuro agradable y saludable.

4.4.2 Dimensión social y mental

De un entrenamiento continuo, disciplinado y organizado dependerá los resultados, y esto se dará, si se da valor a la noción de esfuerzo, voluntad y resistencia, puesta en práctica en todo momento.

Estos valores son absolutamente necesarios para la educación de los niños, ya que son la base en todas las instancias de la vida.

Además de estos valores como características principales y esenciales, el atletismo conlleva a otros valores importantes en el desarrollo como personas dentro de una sociedad como por ejemplo: el respeto por los otros competidores, jueces, y público.

En varios eventos de atletismo se ha podido observar como el compañerismo y la solidaridad se ven manifestados, teniendo respeto mutuo, respetando a los jueces y al público, felicitándose al terminar una competición, compartiendo su hidratación, sociabilizando antes y después de la competencia, creando amistad sin importar la raza, el país o la lengua, creando grandes amigos.

Todo esto y el sentido de juego justo de todos los participantes en una competencia en atletismo, le da una dimensión educativa a nuestro deporte. Hacer atletismo es un excelente medio para iniciar a los niños en el respeto mutuo.

El atletismo implica tener un objetivo común ayudarse unos a otros, lo cual implica un espíritu de equipo.

4.4.3 El enfoque pedagógico del atletismo en el Miniatletismo

“El Atletismo es una excelente ayuda pedagógica para los niños, pero necesita algunos ajustes para mejorar el impacto que puede tener sobre la educación.

Es más, la forma cultural adulta del atletismo no es compatible con los objetivos pedagógicos de la práctica para niños.

Atletas adultos bien entrenados:

- Tienen habilidades técnicas eficientes pero que son complejas
- Se pueden especializar en un evento específico a un nivel muy alto
- Pueden manejar ellos solos los sentimientos fuertes de la competencia
- Pueden soportar la competencia con otros atletas

- Son capaces de comprender reglas complejas
- Pueden prepararse para un evento por largos períodos, etc.”¹²

El Mini atletismo se maneja en un enfoque pedagógico atractivo para todo niño, teniendo como características las siguientes:

El Mini atletismo es accesible para todos los niños a nivel motor, físico y mental, porque lo que único que necesita es la predisposición del niño

Es instructivo para todo porque sigue un proceso y trabajo múltiple.

Es atractivo por la gran variedad de actividades y por la interacción de los niños pudiendo experimentar diferentes situaciones.

Para cumplir con la perspectiva de los participantes se toma en cuenta los siguientes aspectos.

Adaptación de los eventos a cada categoría de edad: Todos los niños pueden entender y completar todos los eventos.

Competencia en equipo: Todo niño deberá pertenecer a un equipo y todos deberán cumplir las mismas tareas.

Adaptación al tiempo, lugar y grupo a las distintas habilidades de los niños. Cada actividad está dirigida de acuerdo a la edad y habilidades del niño.

4.4.4 DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR

“El Mini atletismo es un encuentro deportivo que puede ser usado en diferentes formas para desarrollar la actividad escolar, para hacerla más dinámica y placentera, por medio de una cohesión eficiente de grupo.

a) Usar el Mini atletismo para organizar encuentros entre compañeros de clase o las escuelas puede llevar a los alumnos a conocer a otros niños y a descubrir otros lugares.

b) Usar el Mini atletismo para ayudar a comprender otras disciplinas: Aspecto multidisciplinario

- Matemática: suma, comparación, clasificación, cálculos, promedios, etc.
- Geometría: línea recta, curva, cuadrado, círculo, etc.

¹² GOZZOLI, Charles; SIMOHAMED, Jame; EL-HEBIL, Abdel Malek. Mini atletismo y Escuela. Pag.4

- Física: tiempo, velocidad, longitud, aceleración, etc.
- c) Usar el Mini atletismo para tratar de hacer actuar a los niños responsablemente, para darles autonomía, hacerlos respetarse entre ellos, que respeten las reglas, los materiales de trabajo, etc. La fórmula es simple y segura; los niños pueden tomar decisiones reales fácilmente, cumpliendo roles de organizadores y jueces, y desarrollar la autonomía.
- d) Usar el Mini atletismo como una herramienta de evaluación física para los niños. El Mini atletismo ofrece toda una variedad de tests de preparación física que pueden ser usados por la comunidad educativa para evaluar el forma física, y la evolución de la salud de los niños. El Mini atletismo es una actividad deportiva divertida, simple y completa.”¹³

4.5 Grupo de Edades y Programa de Eventos

- El **MINIATLETISMO** se lleva a cabo en tres grupos de edades:
- Grupo I: niños de edades de 7 y 8 años.
- Grupo II: niños de edades de 9 y 10 años
- Grupo III: niños de edades de 11 y 12 años

CUADRO DE GRUPOS Y EDADES

GRUPOS de EDADES			
EDAD (en años)	I	II	III
	7 - 8	9 - 10	11 - 12
<i>Eventos de Velocidad / Carreras</i>			
Relevos de velocidad/Vallas	X	X	
“Formula en Curvas”: Veloc./Vallas			X
“Formula en Curvas”: Relevos de Velocidad			X
Carrera de Velocidad en slalom		X	X
Vallas			X
“Fórmula en Curvas”: Veloc./Vallas	X	X	
Carrera de Resistencia de 8'	X	X	
Carrera de Resistencia Progresiva		X	X
Carrera de Resistencia de 1000m			X
<i>Eventos de Saltos</i>			
Salto en Largo con Garrocha		X	X
Salto en Largo con Garrocha sobre Arena			X
Salto a la Cuerda	X		
Salto Triple con Corta Aproximación			X
Salto en Sentadillas hacia Adelante	X	X	
Rebotes Cruzados	X	X	X
Salto en Largo con Corta Aproximación			X
Carrera en Escaleras	X	X	

¹³ Ibíd. Pág. 5

Salto Triple en un área limitada	X	X	X
Salto en Largo Riguroso		X	X
Eventos de Lanzamientos			
Lanzamiento al Blanco	X	X	
Lanzamiento de la Jabalina para Jóvenes.			X
Lanzamiento de la Jabalina para Niños.	X	X	X
Lanzamiento Arrodillado	X	X	X
Lanzamiento del Disco para Jóvenes			X
Lanzamiento Hacia Atrás		X	X
Lanzamiento Rotacional		X	X
Total de eventos recomendados	8	9	10

Tabla, Manual de Miniatletismo

4.6 Materiales y Equipamiento

En algunos casos, se requiere equipamiento especialmente desarrollado y construido para la conducción del programa, mas esto no quiere decir que no se pueda realizar con equipos y materiales creados manualmente, pero sin dejar a un lado la esencia y el objetivo del material.

4.7 Ubicación y Duración

Para poder realizar el evento se requiere solo de un espacio, ya sea césped, terreno limpio, cancha de cenizas o asfalto.

El evento se desarrolla dentro de un tiempo límite y una estructura específica.

4.8 Instrucciones de Uso y Seguridad

Para realizar el evento se debe tomar en cuenta las edades de los participantes, formando un equipo equilibrado es decir no poner a un niño de siete en un equipo con niños de diez años.

Tener el material adecuado.

Realizar las actividades en un espacio limpio para evitar cualquier accidente.

2.4 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.4.1 HIPOTESIS GENERAL

H1 La aplicación del un plan de MINI ATLETISMO incide de manera favorable para el mejoramiento del rendimiento académico de los niños de la fundación Jesús Divino Preso.

2.4.2 HIPOTESIS NULA

La falta de un plan de MINI ATLETISMO incide de manera desfavorable en el rendimiento académico de los niños de la fundación Jesús Divino Preso.

2.5 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

2.5.1 Variable Independiente

(VI) La práctica del mini atletismo.

2.5.2 Variable Dependiente

(VD) Rendimiento académico.

2.3.3 Matriz Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
V.I. MINI ATLETISMO	<p>Conjunto de actividades que provocan motivación jugando al Atletismo .que permite a los niños descubrir actividades básicas como: correr, saltar, lanzar en términos de Salud, Educación y Autorrealización</p>	<p>Carreras: Velocidad reacción y desplazamiento En una y diferentes direcciones</p> <p>Salto: En un pie, dos pies, con obstáculos, con y sin implemento</p> <p>Lanzamientos: Con una y dos manos, Con rotación. Con y sin desplazamiento</p>	<p>Desarrollo Físico del niño. Escala: __Excelente __Muy Bueno __Bueno __Regular</p> <p>Número de encuestados equivalente al 100%</p>	<p>_Test _Competencias</p> <p>_ Encuesta</p>
V.D. RENDIMIENTO ACADÉMICO	<p>Desarrollo de una persona de manera intelectual, física, social cultural, psicológica durante su estancia en la escuela colegio universidad o lugar donde adquiera conocimientos que le permitan desarrollarse como persona siendo estas evaluadas a través de calificaciones.</p>	<p>Desarrollo académico</p>	<p>_Calificaciones _1° trimestre 2009-2010 _Promedio 2009-2010 _1° trimestre 2010-2011 _Relación con sus compañeros _Nivel de adaptabilidad</p>	<p>_Informes Escolares</p>

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.- DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

En el presente estudio se utilizarán los siguientes tipos de investigación.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Se utilizó este tipo de investigación ya que se apoya en informaciones que provienen de entrevistas, encuestas, sobre todo de observaciones realizadas a los niños de la fundación, en el sitio en donde se realiza la práctica deportiva y la escolar.

INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA

La presente investigación es descriptiva, ya que se va a describir todas las acciones que se susciten durante el proceso de investigación, las mismas que serán analizadas dando la factibilidad a la investigación.

3.2 METODOLOGÍA PARA DESARROLLO DEL PROYECTO

Para llevar a cabo ésta investigación, inicialmente se realizará una observación directa y evaluación previa que nos permita determinar el estado físico y el rendimiento escolar de los niños de la fundación “Jesús Divino Preso”. Seguidamente con la recopilación de datos se obtendrá un diagnóstico situacional, dando el punto de partida para trabajar con el Plan de Mini atletismo, al final se aplicará una evaluación que permitirá sacar conclusiones y recomendaciones dando la validez al Plan de Mini atletismo.

3.2.1 MÉTODO A EMPLEAR

ANALÍTICO- SINTÉTICO.- Se utilizará el método analítico sintético por cuanto se analizará todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

INDUCTIVO- DEDUCTIVO.-Se lo realiza en el momento de las conclusiones y recomendaciones.

HIPOTÉTICO- DEDUCTIVO.-Comprobando hipótesis de trabajo, validez del programa de miniatletismo en los niños de la Fundación.

3.2.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para el desarrollo de este proyecto de investigación se utilizará las siguientes técnicas e instrumentos.

OBSERVACIÓN: Esta técnica consiste observar atentamente el fenómeno, hecho caso o actividad realizada, observando la socialización participación e integración de los niños al momento de realizar las actividades.

ENCUESTA: Trata de obtener información de varias personas, se utiliza un listado de preguntas escritas a fin de que se las conteste por escrito. Los datos que recoge la encuesta son de actitudes, intereses, opiniones, conocimiento, comportamiento.

La ventaja de la encuesta frente a otras técnicas es su versatilidad o capacidad para recoger datos sobre una amplia gama de necesidades de información.

3.2.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

N=n **27= 27**

Razón: El total de la población son 27 niños hijos de presas y para disponer de datos que permitan un mejor análisis la muestra será la totalidad.

3.2.4 ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN Y ANÁLISIS

La organización de la información se realizará considerando la fuente y se lo tabulará por medio de matrices auto diseñadas para el efecto.

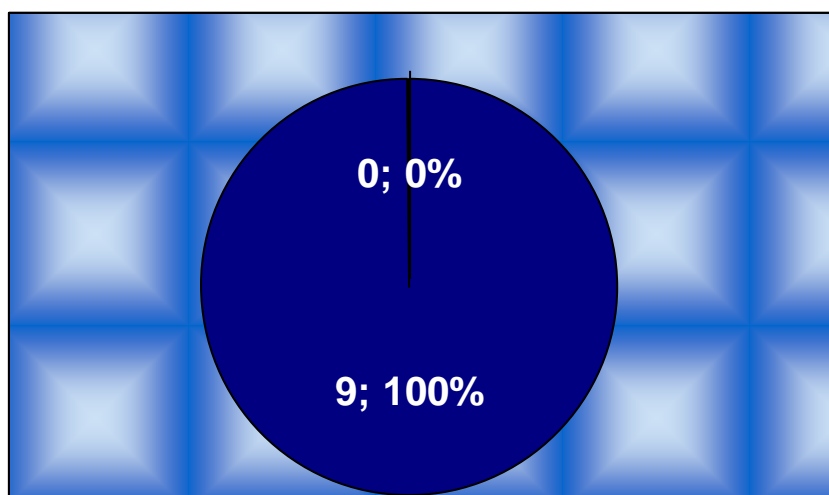
Para la presentación de datos se realizará el análisis e interpretación de los resultados, los cuales permitirán sacar las respectivas conclusiones y recomendaciones.

PRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS RESULTADOS

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
1	Considera usted, que las actividades de miniatletismo realizadas con los niños ayuda a formar valores?	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



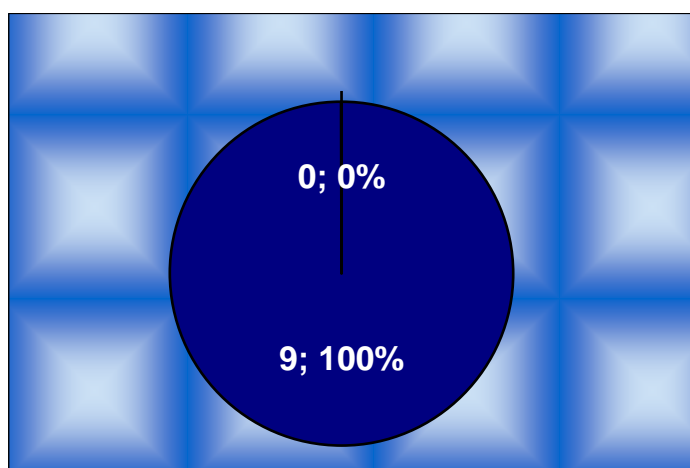
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El gráfico nos explica que de un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, el 100%, considera que las actividades de miniatletismo realizadas si les ayuda a formar valores.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
2	Cree usted que las actividades de miniatletismo ayudan a la buena utilización del tiempo libre?	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



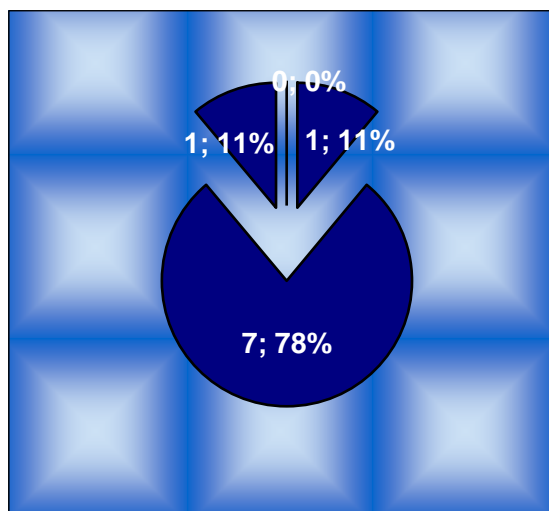
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

El análisis de la encuesta nos indica que de un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, con respecto a la segunda pregunta, 9 personas, las que representan el 100%, respondieron que las actividades de miniatletismo si les ayudan a la buena utilización del tiempo libre.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	E X C E L	%	B U E N A	%	M A L A	%	R E G U L A R	%
3	En los tres últimos meses, como es la relación de los niños dentro de la fundación?	1	11,11%	7	77,77	1	11,11%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



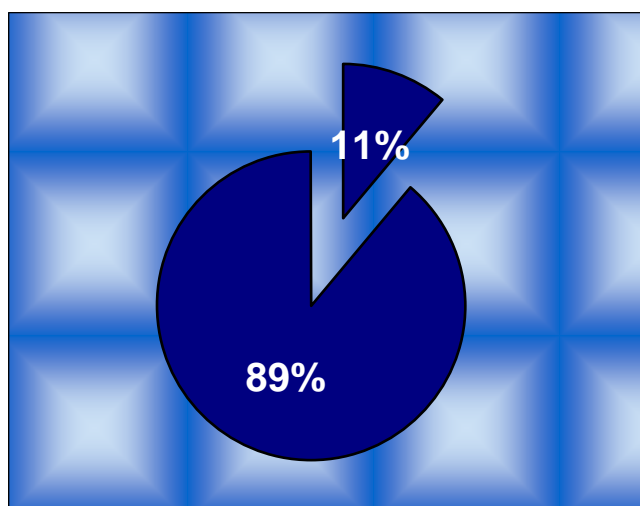
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, con respecto a la tercera pregunta, 1 persona la que representa el 11% respondió que la relación de los niños dentro de la fundación es excelente, en tanto 7 personas, las que representan el 78%, respondieron que la relación de los niños es buena, una persona la que representa 11% respondió que era mala, no existen personas que señalen que la relación de los niños fue regular.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	S I	%	N O	%
4	Cree usted que las actividades realizadas con los niños incentivan los deseos de superación?	8	88,88%	1	11,11%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



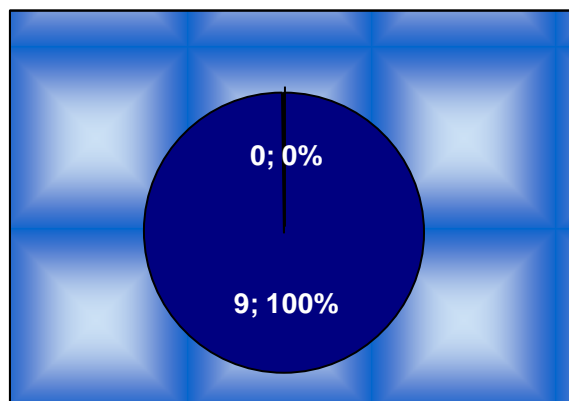
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, con respecto a la cuarta pregunta 8 personas, las que representan el 89%, respondieron que las actividades realizadas si incentivan los deseos de superación en los niños, en tanto una persona la que representa el 11% menciona que no.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
5	Según su punto de vista las actividades realizadas ayudaron a mejorar el estado físico del niño?	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



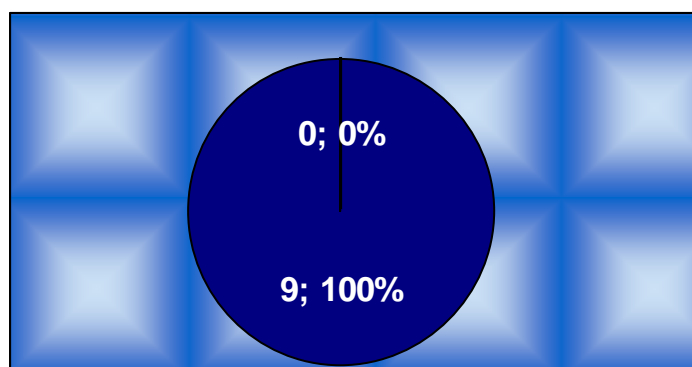
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, con respecto a la quinta pregunta 9 personas, las que representan el 100%, respondieron que las actividades realizadas si ayudaron a mejorar el estado físico de los niños.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
6	Cree usted que el programa de miniatletismo ayuda a insertar al niño en actividades de la sociedad?	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



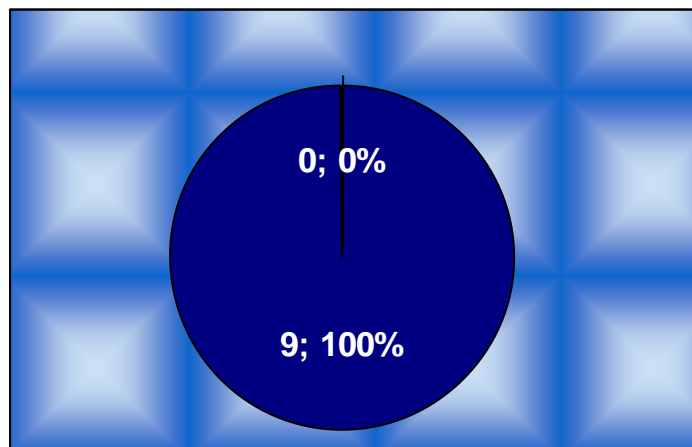
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, nueve personas, quienes representan el 100% , respondieron que el programa de miniatletismo si ayuda a insertar al niño en actividades de la sociedad.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
7	Considera usted que la práctica de las actividades de miniatletismo, fomentan buenas relaciones Interpersonales dentro y fuera de la fundación?	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



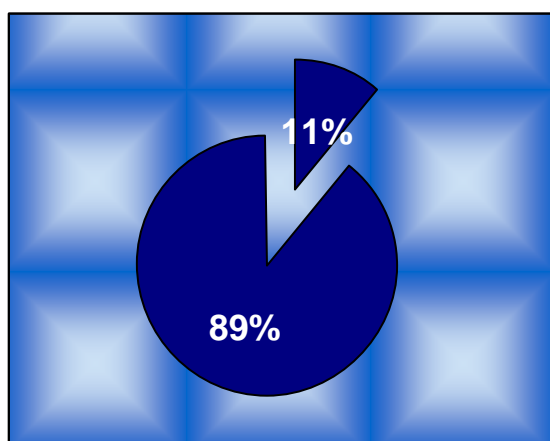
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, nueve personas, quienes representan el 100% , respondieron que el programa de miniatletismo si fomenta buenas relaciones interpersonales.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
8	.Cree usted que la práctica del miniatletismo le da al niño oportunidades de vida.	8	89%	1	11%%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



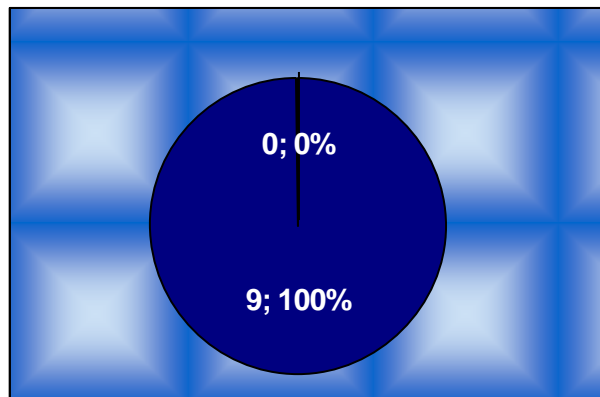
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, ocho personas, quienes representan el 89%, respondieron que la práctica de Miniatletismo si le da al niño oportunidades de vida, en tanto una persona que representa el 11% respondió que no.

CUADRO ESTADÍSTICO

ORD	PARÁMETRO DE EVALUACIÓN	SI	%	NO	%
9	Cree usted que se debería dar continuidad al programa de mini atletismo.	9	100%	0	%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 9 personas administrativas de la Fundación Jesús Divino Preso a quienes se les aplicó la encuesta, nueve personas, quienes representan el 100% ,respondieron que si se debería dar continuidad al programa de miniatletismo.

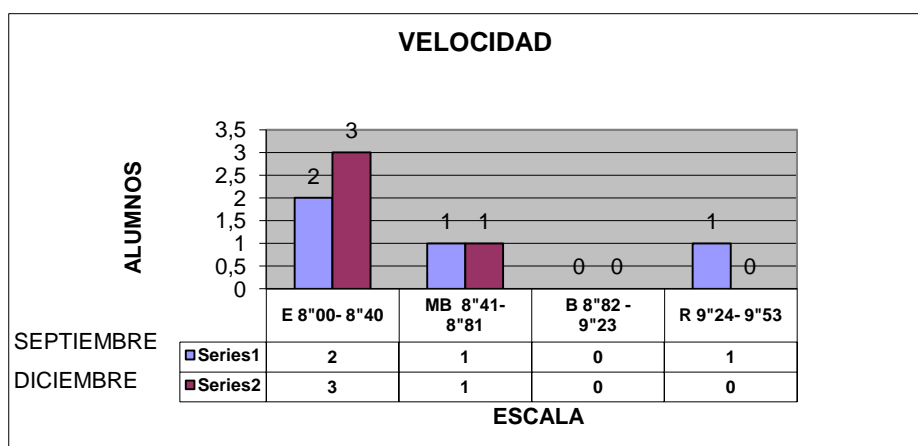
TEST DE VELOCIDAD 30 METROS

NIÑOS DE 4- 6 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	2	50%	1	25%	0	0%	1	25%
DICIEMBRE	3	75%	1	25%	0	0%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

De un total de 4 niños estudiados, a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de velocidad en el mes de septiembre del 2010 se obtuvo los siguientes resultados: Excelente el 50%, Muy Bueno el 25%, Bueno el 0% y Regular el 25%.

En tanto que, luego de haber aplicado el plan de Mini atletismo y realizar la post- prueba en el mes de Diciembre del mismo año, se obtuvo: Excelente el 75%, Muy Bueno el 25%, Bueno y Regular el 0%.

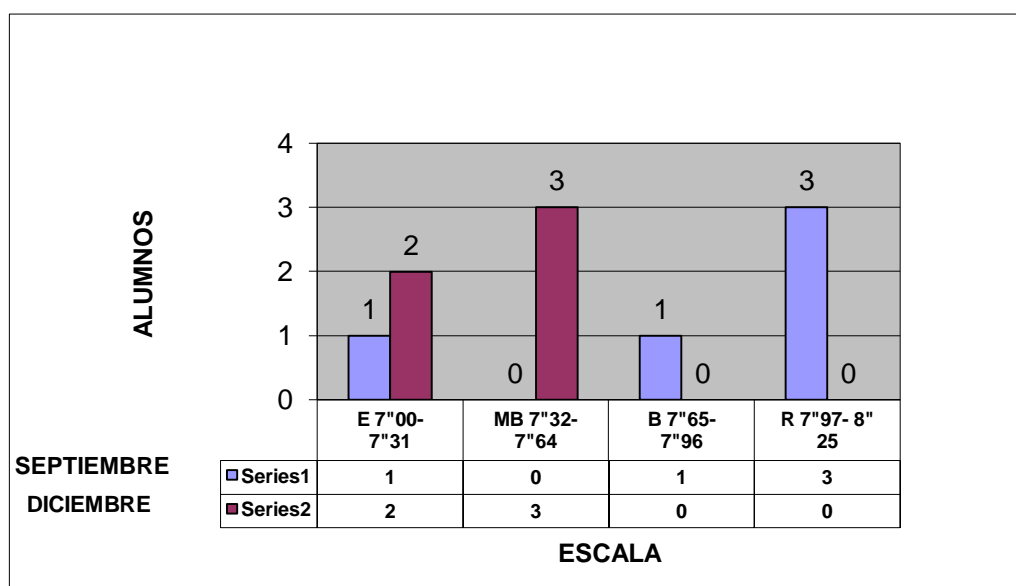
El gráfico nos indica que, luego de haber realizado las actividades de Mini atletismo, los niños mejoraron su velocidad.

NIÑOS DE 7- 9 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	1	20%	0	0%	1	20%	3	60%
DICIEMBRE	2	40%	3	60%	0	0%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 5 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de velocidad tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del 2010 se nota un incremento de la misma.

En la pre prueba realizada en el mes de septiembre, se obtuvo los siguientes resultados: Excelente el 20%, Muy bueno el 0%, Bueno el 20% y Regular el 60%.

En tanto que, en la post- prueba realizada en el mes de diciembre se obtuvo: Excelente el 40%, Muy Bueno el 60%, Bueno el 0% y Regular el 0%.

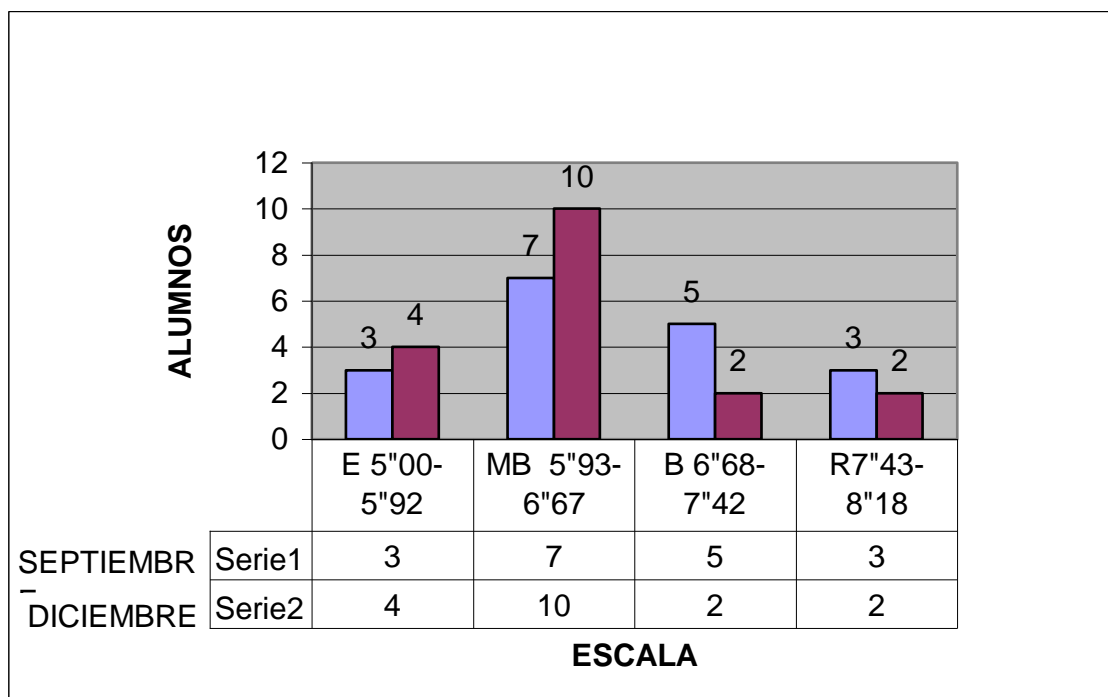
El análisis permite interpretar que luego de haber participado del plan de Mini atletismo los niños mejoraron su velocidad.

NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	3	17%	7	39%	5	27%	3	17%
DICIEMBRE	4	22%	10	56%	2	11%	2	11%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 18 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de velocidad tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en diciembre del mismo año se obtuvo los siguientes resultados: En la pre- prueba ; Excelente el 17%, Muy bueno el 39%, Bueno el 27% y Regular el 17%.

En la post-prueba realizada en diciembre se obtuvo: Excelente el 22% , Muy bueno el 56%, Bueno el 11% y Regular el 11%.

Los resultados muestran que, las actividades de Mini atletismo ayudaron a mejorar la velocidad de los participantes.

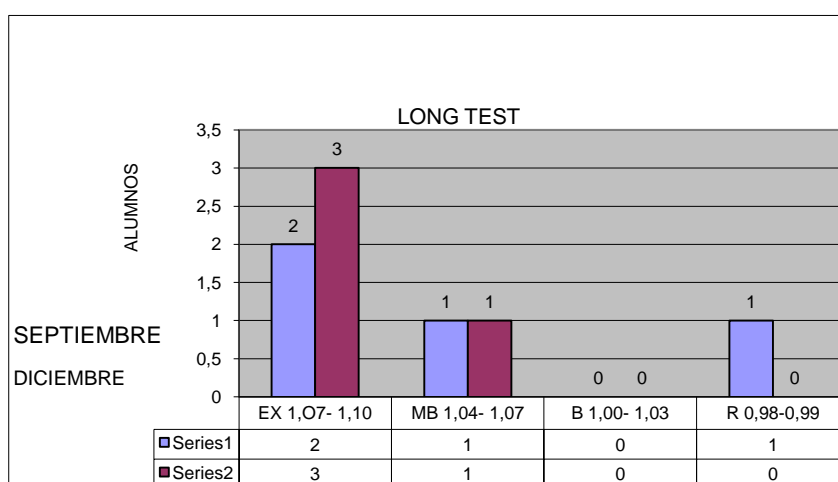
TEST DE SALTO HORIZONTAL (LONG TEST)

NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	2	50%	1	25%	0	0%	1	25%
DICIEMBRE	3	75%	1	25%	0	0%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 4 niños estudiados, a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de salto horizontal, en el mes de septiembre del 2010 se obtuvo los siguientes resultados: Excelente el 50%, Muy bueno el 25%, Bueno el 0% y Regular el 25%.

En tanto que, en la post- prueba realizada en el mes de Diciembre del mismo año, se obtuvo: Excelente el 75%, Muy Bueno el 25%, Bueno el 0% y Regular el 0%.

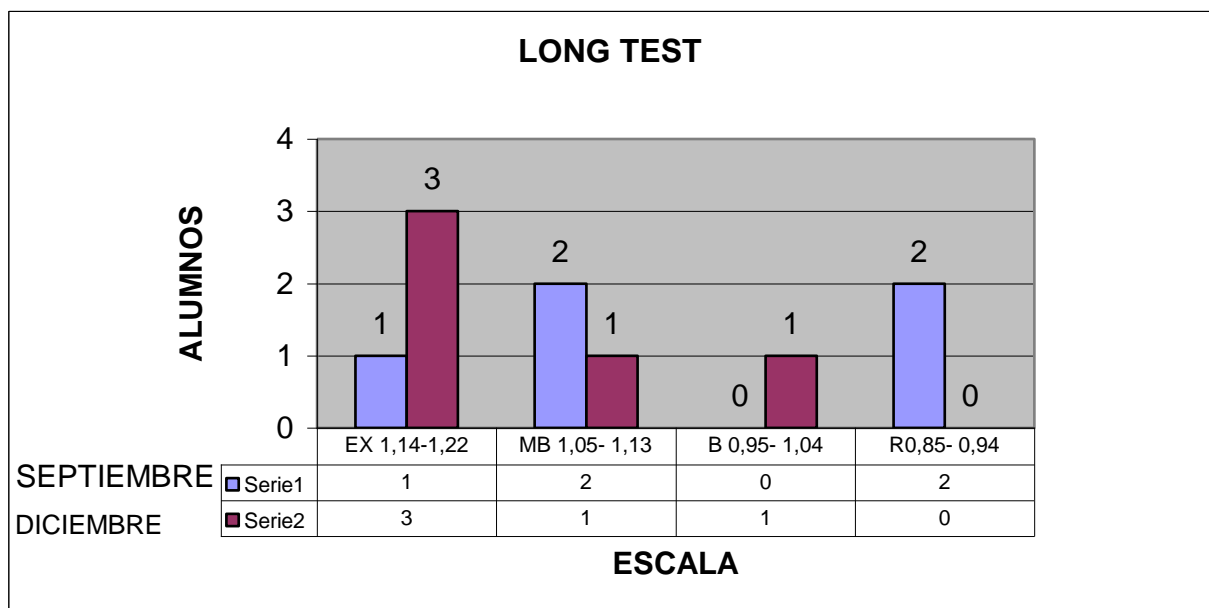
Los resultados nos indican que, luego de haber realizado las actividades de Miniatlético, los niños mejoraron el salto horizontal.

NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	1	20%	2	40%	0	0%	2	40%
DICIEMBRE	3	75%	1	20%	1	20%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 5 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de salto horizontal, tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del 2010 se nota un incremento de la misma.

En la pre- prueba realizada en el mes de septiembre, se obtuvo los siguientes resultados: Excelente el 20%, Muy bueno el 40%, Bueno el 0% y Regular el 40%.

En la post- prueba realizada en el mes de diciembre se obtuvo: Excelente el 75%, Muy Bueno el 20%, Bueno el 20% y Regular el 0%.

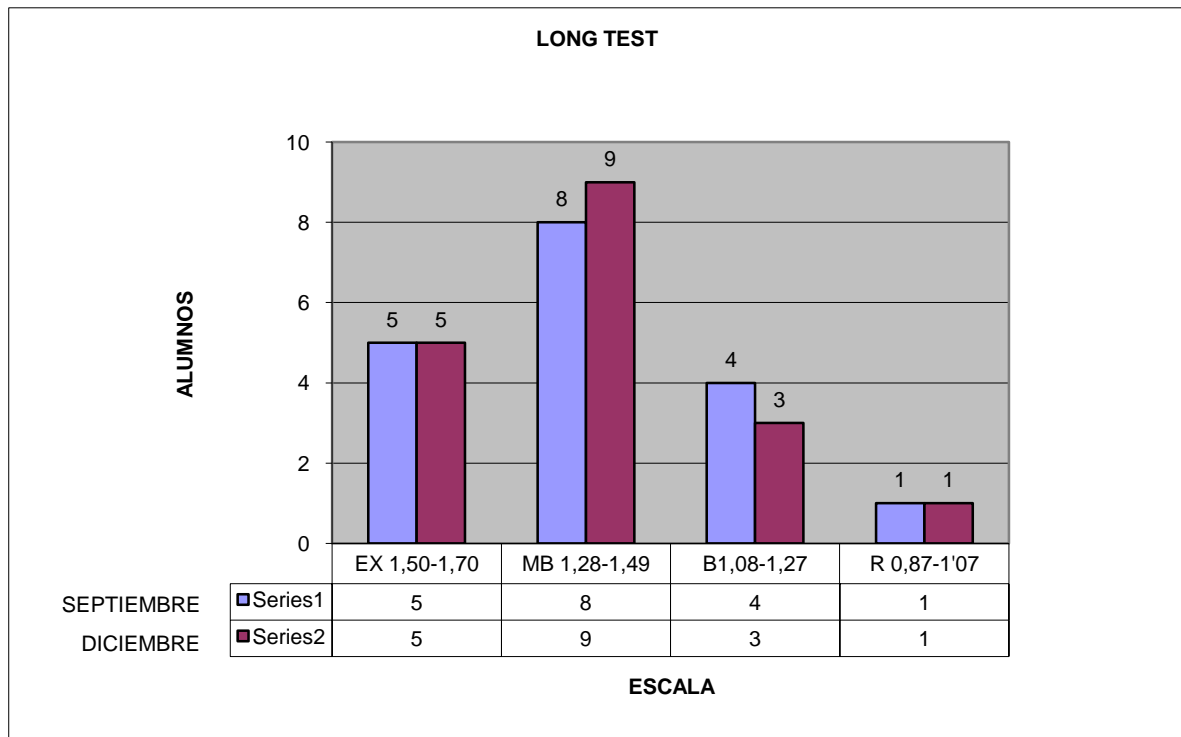
Los resultados permiten interpretar que, luego de haber participado del plan de Mini atletismo los niños mejoraron el salto horizontal.

NIÑOS DE 10 a 13 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	5	50%	8	25%	4	0%	1	25%
DICIEMBRE	5	75%	9	25%	3	0%	1	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 18 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba del salto horizontal, tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del mismo año, se obtuvo los siguientes resultados: En la pre- prueba: Excelente el 50% , Muy bueno el 25%, Bueno el 0% y Regular el 25%.

En la post-prueba realizada en diciembre se obtuvo: Excelente el 75%, Muy bueno el 25%, Bueno el 0% y regular el 0%.

Los resultados muestran que, las actividades de Mini atletismo ayudaron a mejorar el salto horizontal de los participantes.

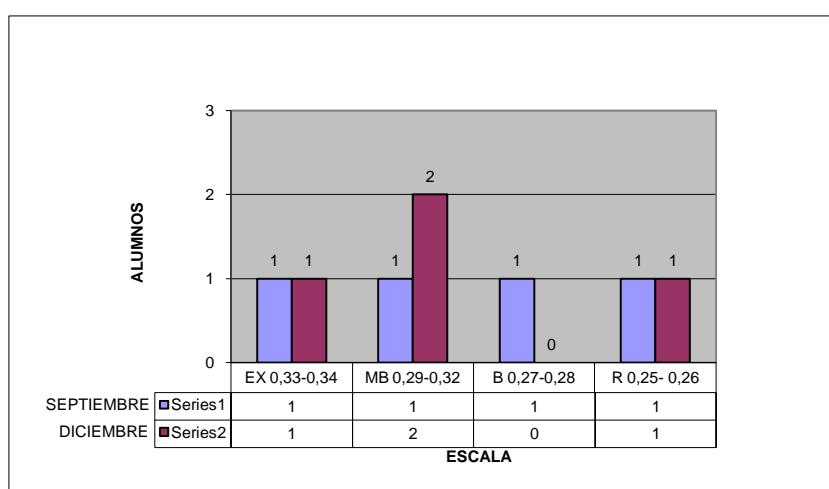
TEST DE SALTO VERTICAL (JUMP TEST)

NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	1	25%	1	25%	1	25%	1	25%
DICIEMBRE	1	25%	2	50%	0	0%	1	25%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 4 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de Salto vertical tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del mismo año se obtuvo los siguientes resultados: En la pre- prueba realizada en el mes de septiembre, Excelente el 25%, Muy bueno el 25%, Bueno el 25%, Regular el 25%.

En la post- prueba, Excelente el 25%, Muy bueno el 50%, Bueno 0, Regular el 25%.

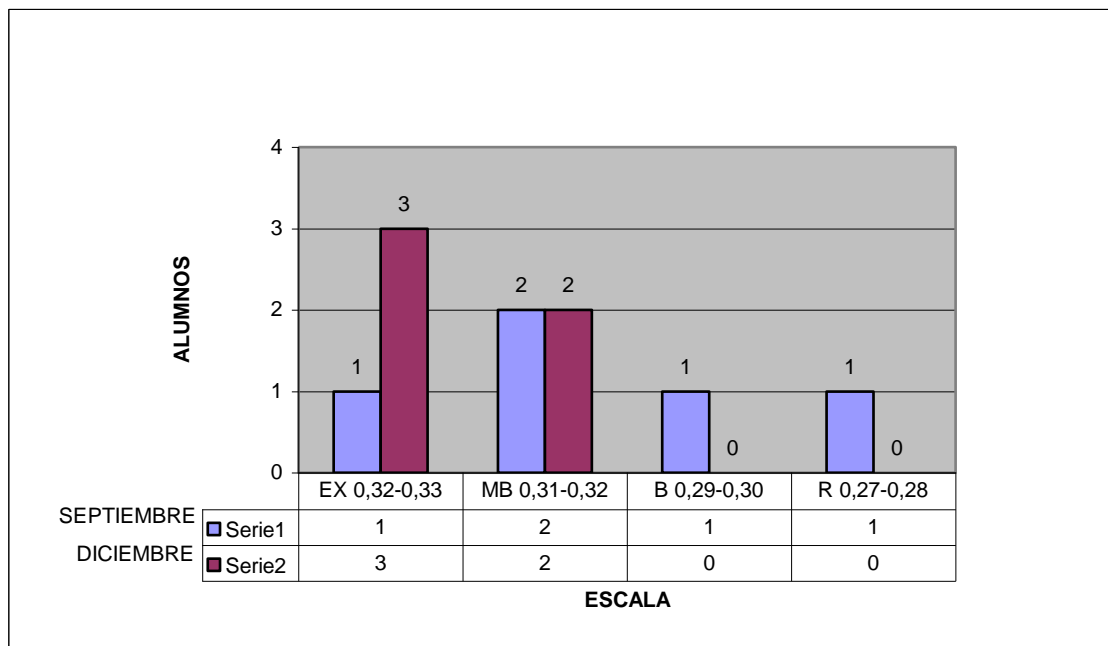
Los datos permiten interpretar que los niños mejoraron su salto vertical.

NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	1	20%	2	40%	1	20%	1	20%
DICIEMBRE	3	60%	2	40%	0	0%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 5 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de salto vertical, tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del 2010 se nota un incremento de la misma. En la pre- prueba realizada en el mes de septiembre, se obtuvo los siguientes resultados: Excelente el 20%, Muy bueno el 40%, Bueno el 20% y Regular el 20%.

En la post- prueba realizada en el mes de diciembre se obtuvo: Excelente el 60%, Muy Bueno el 40% , Bueno el 0% y Regular el 0%.

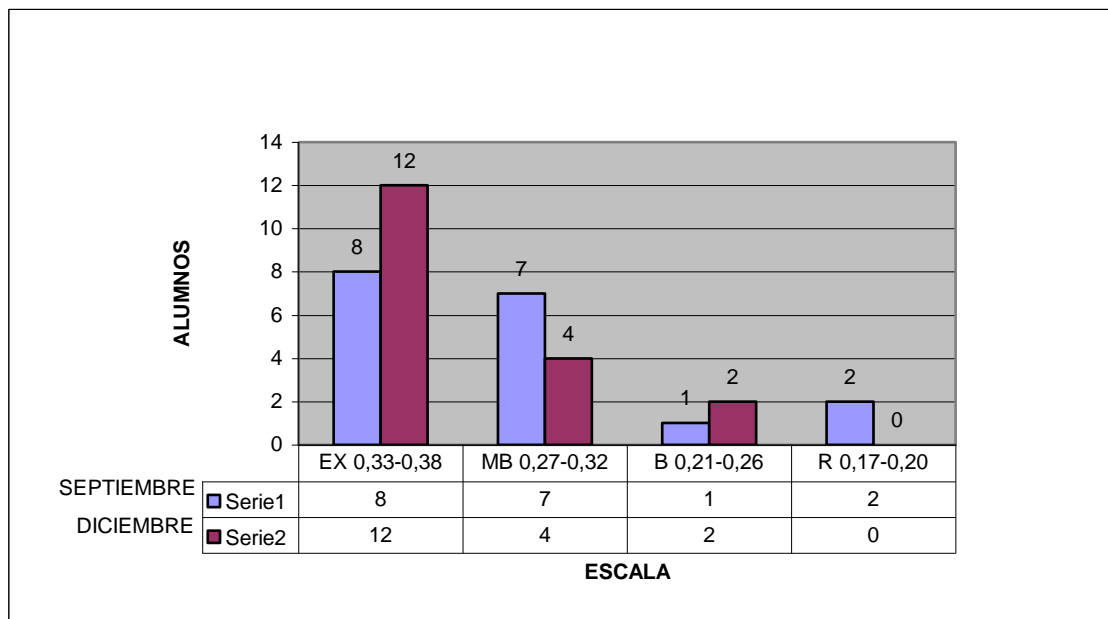
Los resultados permiten interpretar que, luego de haber participado del plan de Mini atletismo los niños mejoraron su salto vertical.

NIÑOS DE 10 A 13 AÑOS

CUADRO ESTADÍSTICO

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	8	44%	7	39%	1	6%	2	11%
DICIEMBRE	12	67%	4	22%	2	11%	0	0%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 18 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba del salto vertical, tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del mismo año, se obtuvo los siguientes resultados: En la pre- prueba: Excelente el 44%, Muy bueno el 39%, Bueno el 6% y Regular el 11%. En la post-prueba realizada en diciembre se obtuvo: Excelente el 67%, Muy bueno el 22%, Bueno el 11% y regular el 0 %.

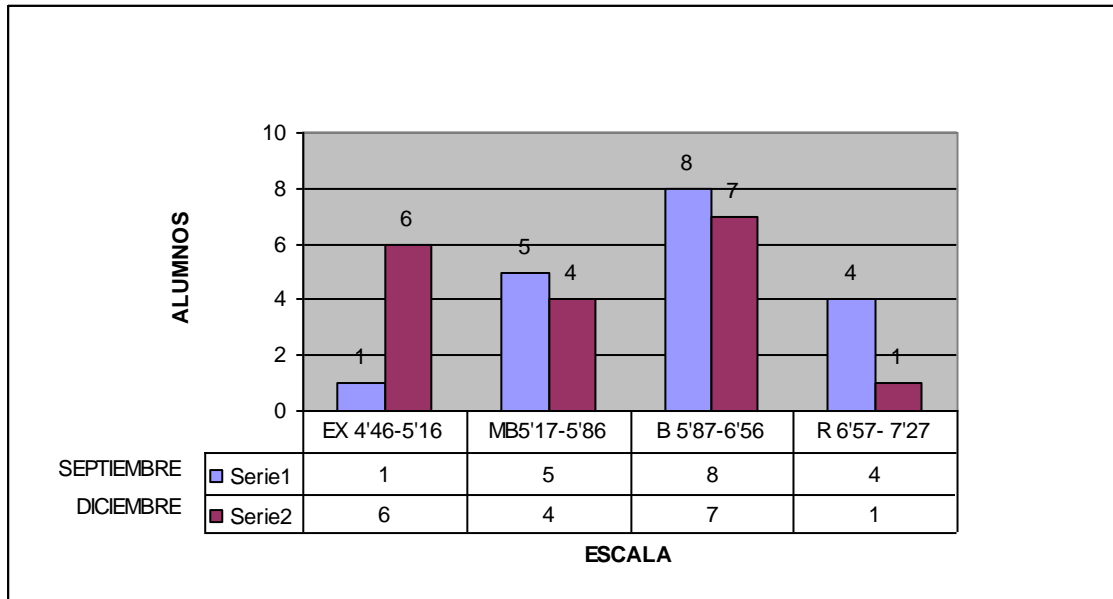
Los resultados muestran que, las actividades de Mini atletismo, influyeron en el mejoramiento del salto vertical de los participantes.

TEST DE 1000 METROS

10 A 13 AÑOS

MES	EXC.	%	MB	%	B	%	R	%
SEPTIEMBRE	1	6%	5	28%	8	44%	4	22%
DICIEMBRE	6	33%	4	22%	7	39%	1	6%

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

De un total de 18 niños estudiados a los mismos que se les aplicó la pre - prueba de 1000 metros, tanto en el mes de septiembre del 2010 como la post - prueba en el mes de diciembre del mismo año, se obtuvo los siguientes resultados: En la pre- prueba: Excelente 6%, Muy bueno el 28%, Bueno el 44% y Regular el 22%. En la post-prueba realizada en diciembre se obtuvo: Excelente el 33%, Muy bueno el 22%, Bueno 39% y Regular 6%.

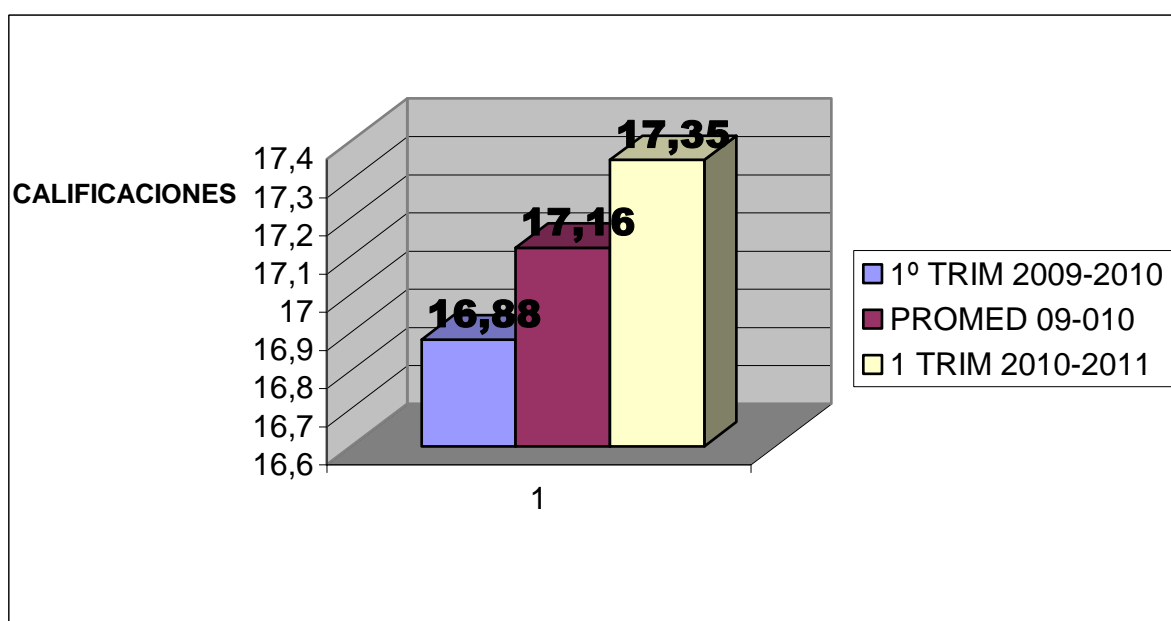
Los resultados muestran que, luego de haber participado de las actividades de Mini atletismo se obtuvo un mejoramiento en los 1000 metros.

RENDIMIENTO ACADÉMICO NOTAS PROMEDIO

CUADRO ESTADÍSTICO

Nº ALUMNOS ESCUELA	P. TRMESTRE 2009- 2010	PROMEDIO 2009-2010	P. TRIMESTRE 2010-2011
21	16,88	17,16	17,35

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

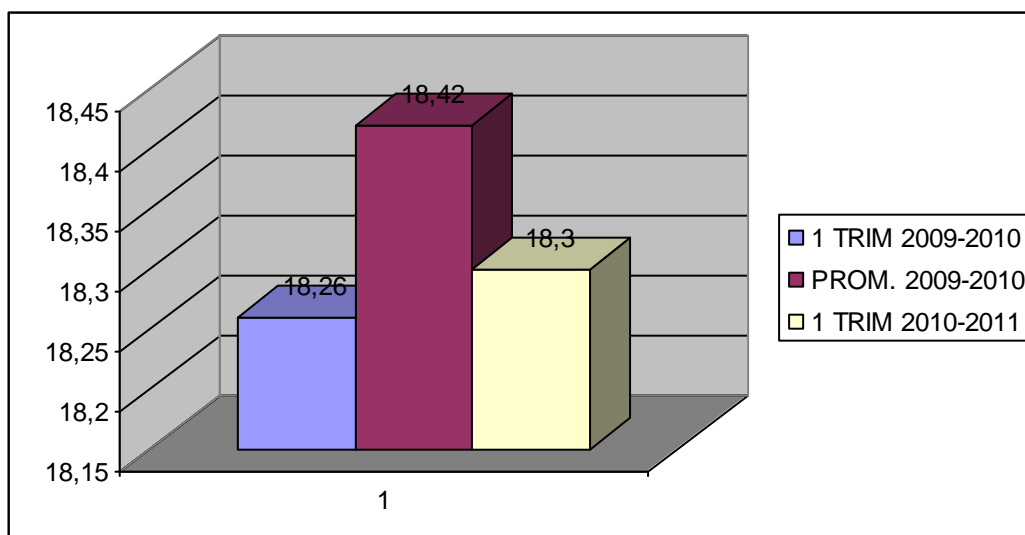
El gráfico nos indica que de un total de 21 niños estudiados , de los que se obtuvo registros de sus promedios en el rendimiento académico, haciendo relación del primer trimestre del período académico 2009- 2010 el cual es de 16,88, con el primer trimestre del período académico 2010- 2011 que es de 17,35 existe un incremento en sus calificaciones . De la misma manera al hacer relación el promedio total del período 2009- 2010 con las notas del primer trimestre del período 2010- 2011, se puede apreciar que si existe un incremento.

CONDUCTA

CUADRO ESTADÍSTICO

Nº ALUMNOS ESCUELA	P. TRIMESTRE 2009- 2010	PROMEDIO 2009-2010	P. TRIMESTRE 2010-2011
21	18,26	18,42	18,3

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

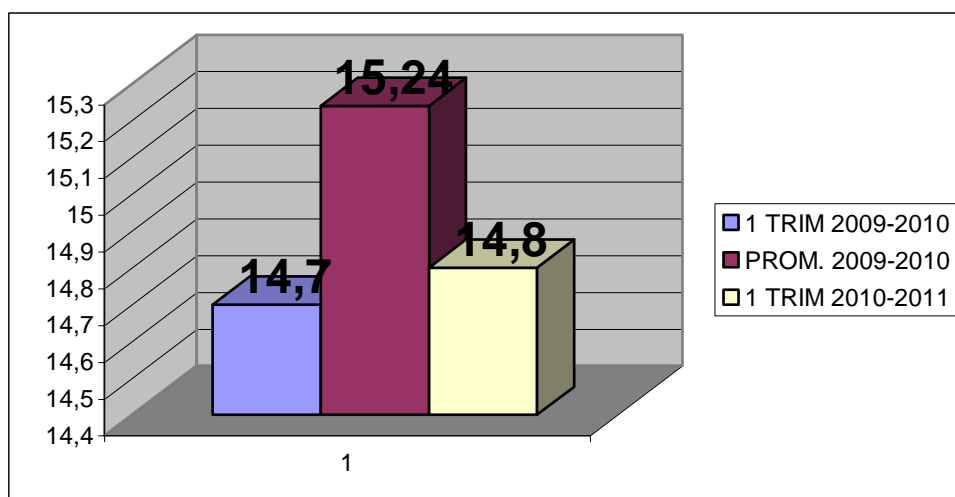
El gráfico nos indica que de un total de 21 niños estudiados, de los que se obtuvo registros de sus promedios de conducta, haciendo relación del primer trimestre del periodo académico 2009- 2010 el cual es de 18,26, con el primer trimestre del periodo académico 2010- 2011 que es de 18,3 existe un incremento en su comportamiento. De la misma manera al hacer relación el promedio total del período 2009- 2010 con las notas del primer trimestre del período 2010- 2011, se puede apreciar una mínima disminución.

RENDIMIENTO ACADÉMICO NOTAS PROMEDIO

CUADRO ESTADÍSTICO

Nº ALUMNOS COLEGIO	P. TRIMESTRE 2009- 2010	PROMEDIO 2009-2010	P. TRIMESTRE 2010-2011
5	14,70	15,24	14,8

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



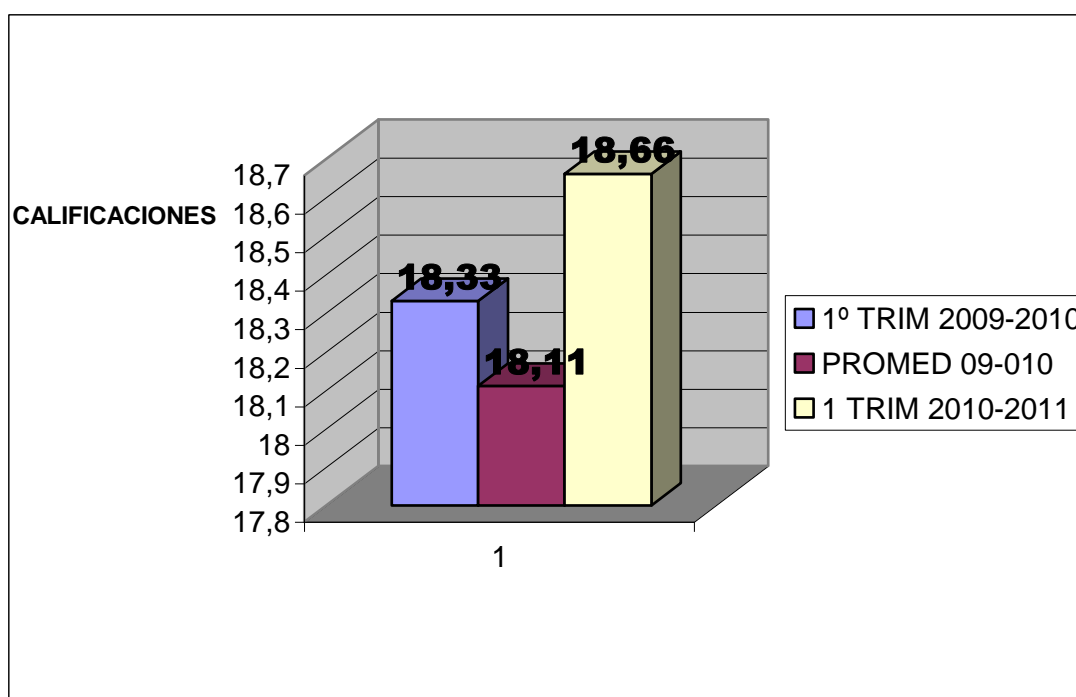
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

El gráfico nos indica que de un total de 5 niños estudiados, de los que se obtuvo registros de sus promedios en el rendimiento académico, haciendo relación del primer trimestre del período académico 2009- 2010 el cual es de 14,7 con el primer trimestre del período académico 2010- 2011 que es de 14,8 existe un incremento en sus calificaciones. De la misma manera al hacer relación el promedio total del periodo 2009- 2010 con las notas del primer trimestre del período 2010- 2011, se puede apreciar que existe una disminución.

CONDUCTA CUADRO ESTADÍSTICO

N° ALUMNOS COLEGIO	P. TRMESTRE 2009- 2010	PROMEDIO 2009-2010	P. TRIMESTRE 2010-2011
5	18,33	18,11	18,66

GRÁFICO DEMOSTRATIVO



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

El gráfico nos indica que de un total de 5 niños estudiados , de los que se obtuvo registros de sus promedios de conducta, haciendo relación del primer trimestre del período académico 2009- 2010 el cual es de 18,33, con el primer trimestre del período académico 2010- 2011 que es de 18,66 existe un incremento en su comportamiento . De la misma manera al hacer relación el promedio total del período 2009- 2010 con las notas del primer trimestre del período 2010- 2011, se puede apreciar un considerable incremento. Es decir que los promedios de conducta aumentaron en este trimestre.

CAPITULO IV
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

4.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al finalizar la investigación de este proyecto, he obtenido las siguientes conclusiones y recomendaciones las mismas que servirán para demostrar que los niños de la Fundación Jesús Divino Preso requieren de un programa de Mini atletismo que les ayude a mejorar el rendimiento académico, a más de eso les inserte en actividades con la sociedad ofreciéndoles oportunidades de vida.

4.1 CONCLUSIONES

- Las actividades de Mini atletismo al ser una actividad deportiva los niños deben regirse a los parámetros establecidos, ayudando a formar valores los cuales se veían manifestados en el desenvolvimiento de sus actividades diarias.
- Las actividades programadas ayudaron a la buena utilización del tiempo libre, el cual la tienen en las tardes luego de cumplir con sus tareas.
- Ayudó a mejorar las relaciones de los niños dentro de la Fundación, aceptando las diferencias de cada uno de ellos, trabajando en equipo.
- Las actividades de Mini atletismo aplicadas a los niños de la fundación a más de provocar disfrute, trabajo en equipo, lograron un encuentro y conocimiento de sus propias capacidades lo cual se ve manifestado en el incremento de su estado físico.
- Las actividades de mini atletismo permitieron al niño involucrarse con otros niños de diferentes escuelas del distrito metropolitano, donde pudieron vivenciar una experiencia nueva y a mas de medir sus capacidades, pudieron hacer amistad a través del deporte.
- Los niños de la Fundación se sintieron motivados al recibir su diploma, lo que se ve en el esfuerzo y dedicación que le han puesto al realizar las actividades.
- El rendimiento académico de los niños de la escuela luego de haber aplicado el programa, mejoró en su totalidad, en tanto que la conducta tuvo una variación mínima, pudiendo decir que se mantuvo en relación al año anterior.
- El rendimiento académico del colegio, tuvo un incremento con relación al primer trimestre, no así con relación al promedio del año anterior.

- La conducta tuvo un incremento en relación al primer trimestre y al promedio general.
- Con relación al primer trimestre del año lectivo anterior, las calificaciones de este trimestre mejoran en su totalidad, tanto en rendimiento académico como en conducta, debido a las mismas condiciones, ya que regresan a clases luego del período de vacaciones, a más de esto las clases no son continuas ya que se tienen algunos días de feriado.
- El promedio general del año anterior con las calificaciones de este trimestre, la que no tuvo mejoría fue el rendimiento académico del colegio, por las condiciones antes mencionadas y también porque los adolescentes en el primer trimestre pasan por un proceso de adaptación de la escuela al colegio.
- En conclusión el programa de mini atletismo a través de sus diferentes actividades en la cual se trabaja las capacidades físicas, la parte emocional, valores entre otras, ayudo al mejoramiento del rendimiento académico de los niños de la Fundación Jesús Divino Preso.

4.2 RECOMENDACIONES

En base el estudio realizado y luego de haber sido participe de la presente investigación se recomienda

- Continuar aplicando el programa de Miniatletismo ya que está elaborado tomando en cuenta las necesidades de los niños y adolescentes de la fundación permitiéndoles mejorar su calidad de vida.
- Incluir a los niños que van ingresando a la Fundación.
- Motivar y apoyar constantemente a los niños y adolescentes.
- Dar a conocer los beneficios y oportunidades que le ofrece el programa de Miniatletismo a la persona responsable del niño.
- Realizar un seguimiento al niño en caso de que abandone la fundación, dándole la opción de seguir con el proceso.
- Continuar apoyando a los niños, para que puedan salir de la fundación en caso de competencias.
- Recomiendo este tipo de actividades, a las instituciones responsables de la educación nacional.

CAPITULO V
PROPUESTA ALTERNATIVA

5.- PROPUESTA ALTERNATIVA

Propuesta para la elaboración de un plan de Miniatletismo para los niños de la fundación Jesús Divino Preso.

5.1 INTRODUCCIÓN

Desde tiempos atrás, el hombre es competitivo por naturaleza, compite entre ellos en todo momento e instancias de su vida.

Tomando lo antes mencionado el niño en especial, durante toda su etapa es competitivo, compite entre sus compañeros y consigo mismo. Es aquí donde hay que aprovechar esta fuerza de competición para involucrarlo al deporte.

El atletismo de pista y de campo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente medio para este tipo de interacción. Por lo tanto, el atletismo es una ocasión especial para estos intercambios, utilizando actividades adecuadas para los niños.

El trabajo con los niños hijos de presas le da un gran valor a estas actividades, ya que, estos niños muestran un alto grado de competitividad, es aquí donde las actividades de Miniatletismo toman un papel importante, permitiendo que el niño al practicar el Miniatletismo, satisfaga sus necesidades y a la vez le ayude a sociabilizar y a trabajar en equipo, valorándose a si mismo y a sus compañeros.

Los objetivos para el programa de Miniatletismo son muy claros, ayudar a los niños a sentirse realizados, no sólo a nivel motor y físico sino también a nivel mental y emocional.

ANTECEDENTES

Estudios realizados muestran que niños hijos de reclusas, sufren cambios en sus vidas, estos provocados por la separación de quien esta a cargo del cuidado, protección, educación y sobre todo de quien es el pilar fundamental en la familia.

Este es el caso de los niños de la Fundación Jesús Divino Preso, quienes sufren la separación de sus madres, las cuales cumplen su condena en la cárcel.

Con necesidad de ayuda y apoyo para poder encontrar caminos que les permitan continuar como seres productivos, se ha tomado como opción el Mini atletismo el cual al ser un deporte, le proporciona salud, interacción social, mejoramiento de sus capacidades físicas, experimentar nuevas aventuras, trabajo en equipo, mejorar su concentración y atención y sobre todo ayuda a inculcar valores ya que la mejora en los rendimientos es el resultado de un entrenamiento continuo, organizado el cual le da valor a la noción de esfuerzo, voluntad y resistencia. Estos valores son absolutamente necesarios para la educación de los niños son la base para todo tipo de aprendizajes y hace relación a toda situación en la vida.

El programa de mini atletismo para los niños de la Fundación Jesús Divino Preso tiene la finalidad de mejorar la calidad de vida del niño, teniendo como objetivo principal el mejoramiento del rendimiento académico.

JUSTIFICACIÓN

Los niños de la Fundación son niños que necesitan de oportunidades que les permitan ir construyendo sus vidas.

Estos niños al tener a su madre en la cárcel, quedan a la deriva, unos esperando la buena voluntad de parientes cercanos y otros van a instituciones públicas, como es el caso de la Fundación Jesús Divino Preso, la cual acoge a niños cuyas madres cumplen su condena.

Aquí le dan la oportunidad de seguir con una vida normal, su objetivo principal es de dotar a los niños de herramientas que les permitan ser seres productivos. Una de las herramientas y la principal es la educación, los niños asisten a instituciones educativas del sector, donde a más de la enseñanza, se relacionan con niños de diferentes costumbres y vivencias.

El niño de la Fundación al provenir de familias desorganizadas y en muchos casos de haber sufrido maltratos físicos y psicológicos, llegan a las instituciones educativas, acarreando todos estos problemas, a mas de esto pasan por un proceso de adaptación a su nueva vida, provocando en el niño miedos, inseguridad, los cuales no le permiten tener un buen desempeño a nivel académico.

Es por esta razón, que se ha visto necesario trabajar en dirección al mejoramiento del rendimiento académico, utilizando como medio la práctica del miniatletismo el cual al ser un deporte, contribuye en la formación de valores, como la disciplina, el respeto, la concentración, la honestidad, el compañerismo, la sociabilización, que se verán reflejados en todas sus actividades incluidas las académicas, logrando así un mejoramiento de las mismas.

5.4 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Propuesta para la elaboración de un plan de Miniatletismo para los niños de la Fundación Jesús Divino Preso.

La presente propuesta esta encaminada para que los niños de la fundación Jesús Divino Preso, puedan mejorar su rendimiento académico, a través de la práctica del miniatletismo, a más de eso puedan involucrarse en actividades con la sociedad, mejorando su calidad de vida.

Estas actividades se realizarán en coordinación con el personal administrativo de la fundación, y con la colaboración de un especialista del Miniatletismo, el presente plan debe ser puesto en práctica cada tres meses, tomando en cuenta cada período de clases.

El trabajo más importante, radica en la ejecución minuciosa de las actividades especificadas, las cuales se encuentran detalladas en las tarjetas instructivas, entre otros factores, como es el manejo del grupo y la constante motivación.

Para lo cual detallo el plan de las actividades, de acuerdo al tiempo disponible, este distribuido en porcentajes según la preparación del trimestre.

MACROCICLO

PERIÓDO	PREPARATORIO								
ETAPAS	GENERAL								
MESOCICLO	BÁSICO DESARROLLADOR								
VOLÚMEN	6480 MINUTOS								
VOLÚMEN TRIM	2160 MIN.			2160 MIN			2160 MIN		
MESES	O	N	D	E	F	M	A	M	J
P. TÉCNICA	194	259	194	108	270	162	302	227	227
P. FÍSICA	86	216	130	194	324	130	135	270	135
FUERZA	33	65	33	32	65	49	49	122	73
RESISTENCIA	17	34	34	24	48	24	41	54	41
VELOCIDAD	43	130	43	117	175	97	32	65	49
C. COORDINATIVAS	130	173	130	130	216	86	130	130	130
FLEXIBILIDAD	49	162	113	65	39	39	54	43	86
P. PSICOLÓGICA	43	65	108	29	49	19	54	108	54

ACTIVIDADES POR TRIMESTRES

Horas por semanas: 3 h. / 180 min.

Horas al mes: 12 h. / 720 min.

Horas Trimestrales: 36 h. / 2160 min.

PRIMER TRIMESTRE: Octubre/ Noviembre/ Diciembre

TIEMPO EN EL TRIMESTRE: 2160min.

PREPARACIÓN TÉCNICA 30% 648min.

Técnica de Carrera 60% 389min.

Técnica de posta 15% 97min.

Técnica de obstáculo 25% 162min.

PREPARACIÓN FÍSICA 20% 432 min.

Fuerza Explosiva 30% 130min.

Resistencia 20% 86min.

Velocidad 50% 216min.

• V. Reacción Simple 60% 130min.

• V. Desplazamiento 40% 86min.

C. COORDINATIVAS 20% 432 min.

FLEXIBILIDAD 15% 97 min.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA 15% 97 min.

Videos 40% 39min.

Dinámicas 60% 58min.

SEGUNDO TRIMESTRE : ENERO/ FEBRERO/ MARZO

TIEMPO EN EL TRIMESTRE: 2160min.

PREPARACIÓN TÉCNICA 25% 540min.

Lanzamiento de Pelota 30% 162min.

Lanzamiento de Disco 20% 108min.

Lanzamiento de Jabalina 50% 270min.

PREPARACIÓN FÍSICA	30%	648min
Fuerza Explosiva		25% 162min.
Resistencia		15% 97min.
Velocidad		60% 389min.
• V. Reacción Compleja	30%	117min.
• V. Desplazamiento	70%	272min.
C. COORDINATIVAS	20%	432min.
FLEXIBILIDAD	15%	324min.
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	10%	216min.
Dinámicas		40% 86min.
Videos		60% 130min.

TERCER TRIMESTRE : ABRIL/ MAYO / JUNIO

TIEMPO EN EL TRIMESTRE:		2160min.
PREPARACIÓN TÉCNICA	35%	756min.
Salto Largo		50% 378min.
Salto Triple		30% 227min.
Salto con Pértiga		20% 151min.
PREPARACIÓN FÍSICA	25%	540min.
Fuerza Explosiva		45% 243min.
Resistencia		25% 135min.
Velocidad		30% 162min.
• V. Reacción compleja	20%	32min.
• V. Desplazamiento	80%	130min.
C. COORDINATIVAS	20%	432min.
FLEXIBILIDAD	10%	216min.
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	10%	216min.
Videos		50% 108min.
Charla Motivacional		50% 108min.

ACTIVIDADES

SEMANA 1

LUNES	TIEMPO	MIÉRCOLES	TIEMPO	VIERNES	TIEMPO
Dirección de los niños a la cancha.	5m	Dirección de los niños a la cancha.	5m.	Dirección de los niños a la cancha.	5m.
Presentación	10m	Movilidad Articular	5m.	Movilidad Articular.	5m
Juegos de Integración.	35m	Calentamiento Juegos: El rey manda, buscando la sombra.	10m.	Calentamiento: Juego: Gallitos	10m.
<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de Frutas • Canción de la hormiguita • Casas e inquilinos 		Parte principal Ejercicios de fuerza con su propio peso. ___ En parejas, trasladar a la persona con palmas de manos y de espaldas en un espacio determinado.	30m.	Parte principal Velocidad de reacción simple. En parejas ante el sonido del pito, aplauso o golpe de botellas perseguir a la pareja en un espacio de 15 metros	30m.
Vuelta a la calma	10m	___ Carretilla ___ Trampolines (Mediante juego: conejos y madrigueras, labradores y carretillas entre otros)		___ De frente ___ Espaldas: ___ De pie ___ Sentados ___ Acostados ___ De cubito dorsal, De cubito ventral.	
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación del trabajo a realizar 		Vuelta a la calma: Ejercicios de flexibilidad	10m.	Vuelta a la Calma Juego Expresión corporal ___ El espejo	10m.

SEMANA 2

LUNES	TIEMPO	MIÉRCOLES	TIEMPO	VIERNES	TIEMPO
Movilidad Articular.	5m			Movilidad Articular	5m.
Calentamiento. Lobos y conejos.	5m.	Resistencia: Caminata al bosque Subida.	25m	Calentamiento: El capitán manda. Técnica de carrera.. En parejas : en el propio terreno realizar elevación d rodillas la pareja impedirá que su compañero se desplace ,	10m. 35m.
Parte principal Relevos de velocidad/vallas TI 3 <u>Velocidad:</u> __En un espacio de 30m en línea recta y diagonal. __Pasar obstáculos buscando altura (elevación de rodilla). __Caminando __Caballito: pierna derecha/ pierna izquierda. __Unión del ejercicio, formando equipos los mismos que correrán en línea recta y posteriormente con los obstáculos..	15m. 20m	Juego el rey manda. Retorno	15m. 20m	Escalera de velocidad. (15 metros) TI 2 __Precisión en los apoyos. __Alta frecuencia de apoyos. __ En diferentes direcciones.	
Vuelta a la calma Indicaciones y flexibilidad.	10m 5m	Intercambio de experiencias	10m.	Vuelta a la calma Flexibilidad Guardar los materiales	10m.

TI: Tarjeta Instructiva

SEMANA 3

LUNES	TIEMPO	MIÉRCOLES	TIEMPO	VIERNES	TIEMPO
Movilidad Articular	5m.	Movilidad Articular	5m.	Movilidad Articular	5m.
Calentamiento: Básicos: Piernas y brazos.	10m.	Calentamiento: El gato y el ratón.	10.	Calentamiento: Esquina de colores	10m.
Carrera de Formula uno TI 4 Espacio: 20m. Reaccionar en situaciones variadas, logrando distancias de carrera en curva con diferentes radios. ___ De frente ___ Diferentes direcciones.	30m	Rebote Cruzado TI 1 Saltos con ambos pies juntos . El salto deberá realizarse de acuerdo a la numeración. Saltos: _ Simples __ Dobles ___ Con vuelta.	35m.	Escalera de Velocidad. TI. 1 Utilización de dos botellas o un tambor con distintas frecuencias de tiempos. Espacio 30m. Caminata primera montaña.	20m.
Juego Pato, pato ganso. Flexibilidad.	10m. 5m.	Vuelta a la calma ___ Flexibilidad.	10m.	Flexibilidad, charla.	15m. 10m.

SEMANA 4

LUNES	TIEMPO	MIÉRCOLES	TIEMPO	VIERNES	TIEMPO
Movilidad articular. Calentamiento: Culebra venenosa. (cuerda) Salto a la cuerda T.I. 2 ___ Con la cuerda sostenida con una mano a un lado del cuerpo ___ Despegue con ambos pies cuando la cuerda toque el piso. ___ Baja, media, alta frecuencia. Salto de cuerda clásica. T.I. 3 Con dos pies Alternado. Con pie derecho Con pie izquierdo. En el lugar Con desplazamiento. Flexibilidad con la cuerda	5m. 10m. 15m. 20m. 10m	Movilidad Articular Calentamiento. La pelota nerviosa. Carrera Formula uno T.I. 3 En un espacio de 10 m. Salir a la señal visual o auditiva. ___ De pie ___ Cuclillas ___ Sentado ___ Acostado (cubito dorsal, cubito ventral.) Vuelta a la calma Canción del Martillo	5m. 10m. 35m. 10m.	Movilidad Articular Actividades varias. <ul style="list-style-type: none"> • Balón mano • Fútbol. Vuelta a la calma, retro alimentación de la semana.	5m. 25m. 25m. 10m.

5.- BIBLIOGRAFÍA

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Diccionario Básico del Deporte y la educación Física, German Silva Camargo, editorial Kinesis.
- Juan Manuel García Manso, Manuel Navarro Valdivia, Planificación del entrenamiento Deportivo,
- Mercedes Mitjavila García y Colaboradores, Consultor de Psicología Infantil.
- Mini atletismo IAAF .
- Carlos Peral García, Editorial Visión Libros, Fundamentos Teóricos De Las Capacidades Físicas,
- VILLALVA, Carlos. Metodología de la Investigación Científica.
- Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física,

Escrito por España. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

FUENTES DOCUMENTALES

- Latorre, P.A.; Gasco, F.; García, M.; Martínez, R.M.; Quevedo, O.; Carmona, F.J.; Rascón, P.J.; Romero, A.; López, G.A.; Malo, J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. Journal of Sport and Health Research. 1(1):12-25.
- US Preventive Services Task Force. Physical Activity Guidelines for Americans: Recommendation statement. 2008. Accessed March 1, 2009.
- La American Heart Association.

- Convención sobre los derechos de la niñez U.N Doc HRI/GEN/1/Rev.7.
- Colegio Americano de Medicina del Deporte ACSM (1990)
- FERNANDEZ, Mier Alejandro "Psicología General" ,la habana 1990
- OLIVERA, Beltran Javier "1169 Ejercicios y juegos de atletismo"
Primera y segunda edición.

FUENTES ELECTRÓNICAS

- www.wikipedia.com
- www.efdeportes.com
- <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/velocidad.htm>
- <http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>
- <http://es.thefreedictionary.com/velocidad>

ANEXOS

- Encuesta
- Calificaciones generales del primer trimestre del periodo académico 2009-2010, promedio final del período académico 2009-2010 y caliicaciones del primer trimestre del periodo académico 2010-2011.
- Test Físicos
- Tarjetas Instructivas



ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
DEPORTES Y RECREACIÓN
ENCUESTA DIRIGIDA AL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE
LA FUNDACIÓN JESUS DIVINO PRESO

Elaborada por: Edith Sntaxi

OBJETIVO: Conocer el desenvolvimiento de los niños luego de haber participado del programa de Mini atletismo.

INSTRUCCIONES: Marque con una x la respuesta que usted considera adecuada.

1.- Considera usted, que las actividades de mini atletismo realizadas con los niños ayudó a formar valores?

SI NO

2.- Cree usted que las actividades de mini atletismo ayudan a la buena utilización del tiempo libre?

SI NO

3.- En los tres últimos meses, como es la relación de los niños dentro de la fundación:

Excelente Buena Mala Regular

4.- Cree usted que las actividades realizadas con los niños incentivan los deseos de superación?

SI NO

5.- Según su punto de vista las actividades realizadas ayudaron a mejorar el estado físico del niño?

SI NO

6.- Cree usted que el programa de miniatletismo ayuda a insertar al niño en actividades de la sociedad.

SI NO

7.- Considera usted que la práctica de las actividades de miniatletismo, fomentan buenas relaciones Inter-personales dentro y fuera de la fundación?

SI NO

8.- Cree usted que la práctica del miniatletismo le da al niño oportunidades de vida.

SI NO

9.- Cree usted que se debería dar continuidad al programa de miniatletismo.

SI NO

CALIFICACIONES

FUNDACIÓN JESÚS DIVINO PRESO

NOMBRES Y APELLIDOS	APROV 2009-2010		CONDUCTA		AÑO DE BASICA	APROV	CONDUCTA
	PRIMER TR.	PROMEDIO	PRIMER TR.	PROM.		PRIMER TRIM 2010- 2011	
Minga Guiracocha Júnior Adrián	MB	MB	MB	MB	1º BASICA	MB	
Bravo Muñoz Daniel Sebastián	B	MB	B	MB	2º BASICA	17,6	18
Steven Malitaxi	MB	MB	MB	MB	2º BASICA	19	18
Murillo Jhon	*	*	*	*	3º BASICA	16,8	18
Lao Delgado Jeferson Falco	19	18,9	18	18	3º BASICA	18	18
Betancourt Bonito Jeremy Jean Pierre	18,5	18,23	17	17,67	3º BASICA	17,3	18
Minga Guiracocha Evelin Daniela	14,8	15,33	18	17	4º BASICA	16,8	18
Lao Delgado Miguel Antonio	15,6	16,6	19	19	4º BASICA	17,1	17
Zhunaula Jorge	14,4	15,83	18	17	4º BASICA	15,8	17
Bravo Nancy	16	15,77	17	17	4º BASICA	15,1	17
Malitaxi Paul	*	*	*	*	4º BASICA	16,5	18
Arpi Almagro Mayuri	16,5	17,3	17	18,33	5º BASICA	17,3	18
Burgos Villacrés José	16,62	17,08	19	19,33	5º BASICA	18	20
Bertancourt Bonito Belen Monserrate	17,5	17,8	18	18,67	6º BASICA	17,4	18
Zhunaula Lozano Lisbeth Lizeth	17,1	17,79	19	19	6º BASICA	18,5	19
Quiñónez Castro Geison Hernán	17,28	17,04	19	19	6º BASICA	16,4	18
Burgos Villacrés Franklin Anderson	15,62	15,46	18	18,67	6º BASICA	18	20
Arpi Almagro Erika Estefanía	18,8	18,6	19	19,67	7º BASICA	18	19
Montaquiza Almagro Rosa Maria	18,4	18,7	19	19	7º BASICA	17,71	19

Tamariz JImbicti Kelly Johana	17,12	17	19	19	7º BASICA	17	19
Landazuri Guazapud Isleny Marely	*	*	*	*	7º BASICA	16,3	19
PROMEDIO ESCUELA	16,8826667	17,162	18,2666667	18,4226667		17,2305	18,3
Minga Guiracocha Jhonatan Estalin	15	16	18	18	8º BASICA	14	20
Gómez Vasquez Cristian Andres	*	*	*	*	9º BASICA	14	*
Arpi Almagro Jhoana Mishell	15	15	19	19	9º BASICA	15,4	19
Minga Guiracocha Angel Ricardo	14,12	14,74	18	17,33	9º BASICA	15	17
Landazuri Guaspud Kevin Jordi	X	X	X	X	9º BASICA	*	*
Gómez Vasquez Jimmy Paul	X	X	X	X	9º BASICA	14	14
PROMEDIO COLEGIO	14,7066667	15,2467	18,3333333	18,11		14,8	18,66

TEST FÍSICOS

NOMBRE Y APELLIDO		velocidad 30 metros		Salto Largo		Jump test						1000 m.	
		SEPTIEMBRE	DICIEMBRE	SEPTIEMBRE	DICIEMBRE	SEPTIEMBRE			DICIEMBRE				
5	Minga Guiracocha Junior Adrian	8"00	7" 75	EX 1,09	EX1,14	1,36	1,7	EX 0,34	1,36	1,73	EX 0,37	*	*
6	Malitaxi Soria Estiven Santiago	9"53	8" 51	R 0,98	B 1,1	1,3	1,55	R 0,25	1,31	1,57	R 0,26	*	*
6	Bravo Muñoz Daniel Sebastián	8"03	8"00	MB 1,05	EX1,13	1,45	1,73	B 0,28	1,46	1,74	MB 0,28	*	*
6	Murillo Mendoza Jhon	8"34	7"58	EX 1,1	EX 1,15	1,45	1,75	MB 0,3	1,45	1,76	MB 0,31	*	*
												*	
8	Bravo Muñoz Nancy Paola	8"00 R	7"55 MB	R 0,91	B1	1,47	1,74	R 0,27	1,47	1,79	MB 0,32	*	*
8	Malitaxi Paul	8"03 R	7"40 MB	R 0,87	MB1,09	1,46	1,76	B 0,3	1,46	1,78	MB 0,32	*	*
8	Betancourt Bonito Jeremy Jean Pierre	8"25 R	7"56 MB	MB 1,1	EX1,14	1,46	1,79	EX 0,33	1,48	1,82	EX 0,34	*	*
9	Minga Guiracocha Evelin Daniela	7"00 E	6"47 EX	EX 1,22	EX 1,27	1,31	1,63	MB 0,32	1,32	1,64	EX 0,32	*	*
9	Zhunaula Lozano Jorge Fabián	7"72 B	7"30 EX	MB1,1	EX1,16	1,5	1,81	MB 0,31	1,52	1,85	EX 0,33	*	
10	Arpi Almagro Mayuri	7"50 R	7"40 B	B1,12	B1,15	1,52	1,8	MB 0,28	1,52	1,84	EX 0,32	6'40 B	6'12 B
10	Lao Delgado Jeferson Falco	6"32 MB	6"20 MB	MB1,39	MB 1,44	1,61	1,96	EX 0,35	1,63	1,98	EX 0,35	5'34 MB	4'46 EX

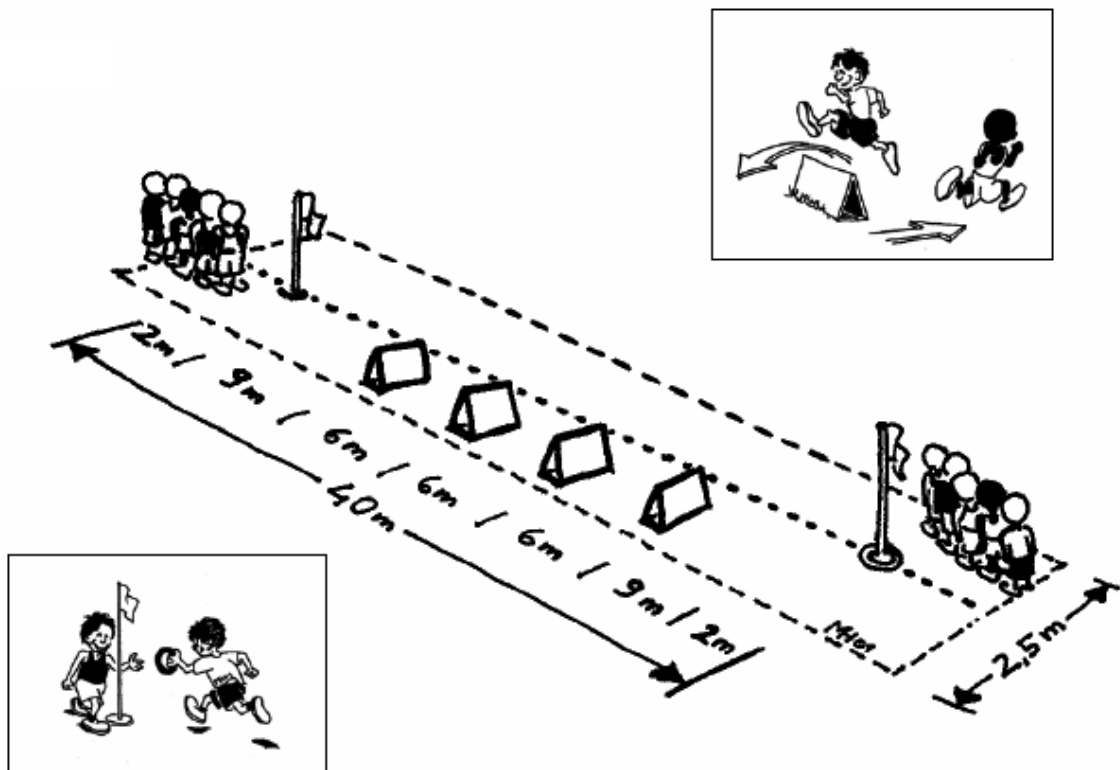
10	Bertancourt Bonito Belen Monserrate	8"18 R	8"00 R	MB 1,32	MB 1,35	1,74	2,05	MB 0,31	1,75	2,06	MB 0,31	6'59 R	6'22 B
10	Burgos Villacres José	6"56 MB	6"37 MB	MB1,37	MB 1,43	1,59	1,92	EX 0,33	1,59	1,96	EX 0,37	5'18 B	4'56 EX
11	Zhunaula Lozano Lisbeth Lizeth	6"43 MB	6"38 MB	MB1,39	MB 1,4	1,66	2	EX 0,34	1,67	2,04	EX 0,37	6'38 B	6'10 B
11	Montaquiza Almagro Rosa Maria	8"03 R	8"05 R	R 0,87	R 0,97	1,84	2,03	R 0,19	1,86	2,07	B 0,21	7'27 R	7'08 R
11	Burgos Villacres Franklin Anderson	7"06 B	6"59 MB	MB 1,31	MB 1,38	1,73	2,11	EX 0,38	1,73	2,14	EX 0,41	5'48 MB	5'16 EX
11	Minga Guiracocha Jhonatan Estalin	7"00 B	6"43 MB	B 1,27	MB 1,33	1,7	2,06	MB 0,33	1,7	2,08	EX 0,38	5'32 MB	5'03 EX
11	Tamariz Jimbicti Kelly Johana	7"00 B	6"38 MB	MB1,33	MB 1,33	1,76	2,08	MB 0,32	1,77	2,14	MB 0,32	6'50 B	6'10 B
11	Quiñonez Castro Geison Hernán	6"09 MB	6"00 MB	MB1,4	MB 1,44	1,75	2,13	EX 0,38	1,75	2,15	EX 0,4	6'23 B	6'18 B
11	Landazuri Guazapud Isleny Marely	6"26 MB	6"20 MB	EX 1,5	EX1,52	1,87	2,2	MB 0,33	1,88	2,23	EX 0,35	6'27 B	5'41 MB
11	Gómez Vasquez Cristian Andres	6"35 MB	6"30 MB	MB 1,39	MB 1,43	1,94	2,23	MB 0,29	1,94	2,25	EX 0,31	5'53 MB	5'27 MB
12	Arpi Almagro Erika Estefanía	6"69 B	6"54 MB	B 1,22	B 1,27	1,75	1,92	R 0,17	1,77	1,98	B 0,21	7'10 R	6'43 B
12	Lao Delgado Miguel Antonio	6"00 MB	5"56 EX	EX 1,5	EX 1,53	1,85	2,24	EX 0,38	1,86	2,25	EX 0,39	6'12 B	5'31 MB
13	Arpi Almagro Jhoana Mishell	7"12 B	7"08 B	B 1,23	B 1,25	1,85	2,1	B 0,25		0,27	MB 0,27	7'05 R	6'50 B
13	Minga Guiracocha Angel Ricardo	5"56 EX	5"50 EX	EX 1,7	EX 1,72	1,83	2,21	EX 0,38	1,83	2,23	EX 0,40	4'46 EX	4'10 EX
13	Landazuri Guaspud Kevin Jordi	5"16 EX	5"15 EX	EX 1,52	EX 1,52	1,96	2,24	MB 0,28	1,97	2,26	MB 0,29	5'21 MB	4'59 EX
13	Gómez Vasquez Jimmy Paul	5"41 EX	5"34 EX	EX 1,56	EX 1,57	2,02	2,36	EX 0,34	2,02	2,38	EX 0,36	6'03 B	5'53 MB

MINIATLETISMO - Tarjetas Instructivas IAAF

Tarjetas Instructivas: Relevos de Velocidad/Vallas

Análisis del evento: El evento requiere de dominio de pasaje de obstáculos bajos a velocidad de carrera y la habilidad de organizar los pasos en una distancia determinada.

Seguridad de los participantes: La selección del área para la práctica es importante (suave, antideslizante, plana). La selección de vallas también es crítica para la seguridad (segura: liviana, sólida, etc.). Los circuitos deberían ajustarse a los diferentes niveles de los participantes.



Evento de la Competencia de Miniatlético

Tarjeta Instructiva 1: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el pasaje de obstáculos

Situación propuesta: Organizar un circuito con diferentes implementos para la práctica de saltos (pasaje vertical – horizontal) distribuidos al azar.

Actitud del principiante: Los principiantes se sienten indecisos ante los obstáculos, y con frecuencia caen en una posición segura (apoyo con ambos pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr lo más regular posible
- Realizar una rápida transición hacia la carrera luego de sortear el obstáculo

Puntos destacables:

- Mantener equilibrio luego del pasaje
- Dominar el pasaje del obstáculo con una aproximada posición horizontal
- No desacelerar antes de los obstáculos
- Utilizar los segmentos libres para impulso y no por equilibrio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los obstáculos (alto, bajo, largo, diferentes)
- Variar las distancias entre obstáculos
- Variar las secuencias de ejercicios
- Movilizarse hacia juegos individuales o colectivos

Seguridad: Equipamiento:

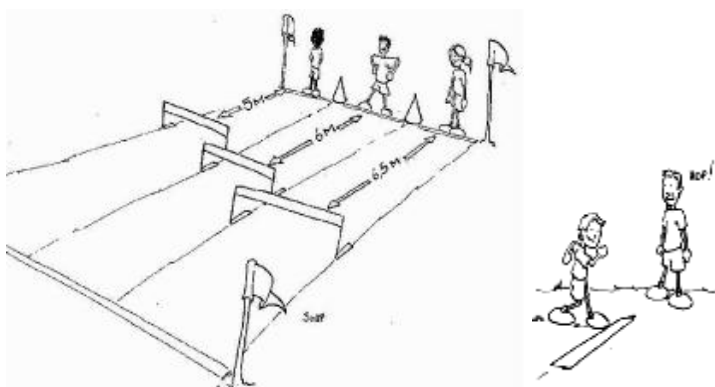
- Trayectos seguros - Marcadores horizontales
- Obstáculos apropiados - Marcadores verticales para el circuito

Tarjeta Instructiva 2: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar la organización de la distancia entre la línea de salida y el primer obstáculo.

Situación propuesta: Contar con 3 trayectos (5, 6, 7m) a disposición de los participantes de la siguiente manera:

- Comenzar desde un punto de partida que puede ser una varilla en el suelo
- Se colocan obstáculos seguros a 5-m, 6-m, 7-m de distancia (son bajos de manera de pasarlos fácilmente).



Instrucciones para el ejercicio:

- No disminuir la velocidad ante de los obstáculos
- Correr velozmente hasta la línea final
- Realizar una rápida transición hacia la carrera luego de sortear el obstáculo

Puntos destacables:

- Progresiva Aceleración hacia el obstáculo
- Progresiva amplitud de pasos
- El despegue se realiza lejos de la valla
- Caída activa y equilibrada luego del pasaje

Progresión de Enseñanza:

- Variar las distancias/ Correr en parejas/ Tomar el tiempo/ Moverse hacia actividades de juego

Seguridad:

Trayectos seguros

- Adecuada altura de vallas y distancias entre vallas verticales en el trayecto
- Organización del grupo

Equipamiento:

- ___ Vallas
- ___ Marcadores

Tarjeta Instructiva 3: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar los pasos de carrera en las distancias entre vallas

Situación propuesta: Llevar a cabo distancias intermedias para aumentarlas gradualmente y pedirle a los participantes que trabajen en la amplitud y el número de pasos (obligatorio o libre).

Actitud del principiante: Los principiantes trabajarán sobre el número de pasos manteniendo su propio ritmo personal; caerán en posición seguro (contacto con ambos pies).



Instrucciones para el ejercicio:

- Trabajar diferentes amplitudes de paso
- Permanecer en velocidad de carrera

Puntos destacables:

- Mantener un paso regular
- Estrategia de ahorro para la carrera
- Se mantiene el equilibrio y la correcta posición general

Progresión de Enseñanza:

- Variar las distancias
- Variar los requisitos
- Tomar el tiempo
- Movilizarse hacia juegos individuales o colectivos

Seguridad:

- Suelo no resbaladizo
- Obstáculos seguros
- Organización del grupo

Equipamiento:

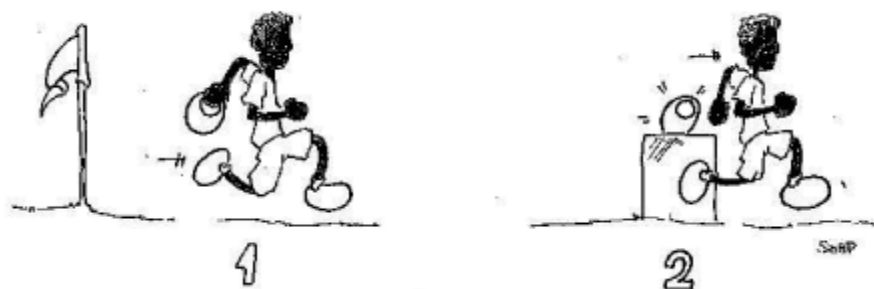
- Vallas
- Marcadores verticales

Tarjeta Instructiva 4: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el pasaje del testimonio

Situación propuesta: Tomar y liberar el testimonio (pelotita de tenis, aro sueva, testimonio de relevos, etc.) ubicado a nivel de la cadera a velocidad de carrera.

Actitud del principiante: Los principiantes tienen grandes dificultades en separar la acción de su brazo de la acción de carrera. Su brazo acompaña el movimiento de velocidad y no puede llevar adelante una acción adecuada.



Instrucciones para el ejercicio:

- Permanecer en una posición relajada
- No girar la cabeza en dirección al objetivo

Puntos destacables:

- Toma/liberación de los implementos con precisión y regularidad
- Sin interrupción del movimiento de carrera (solo del brazo que transporta)
- Sin pérdida de velocidad durante el ejercicio

Progresión de Enseñanza:

- Variar los implementos y la velocidad
- Utilizar mano derecha, mano izquierda
- Completar las secuencias: liberación/toma, toma/liberación
- Realizar ejercicios con distintas manos
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Circuito sin obstáculos
- Organizar el grupo
- Testimonio ubicado a la altura adecuada

Equipamiento

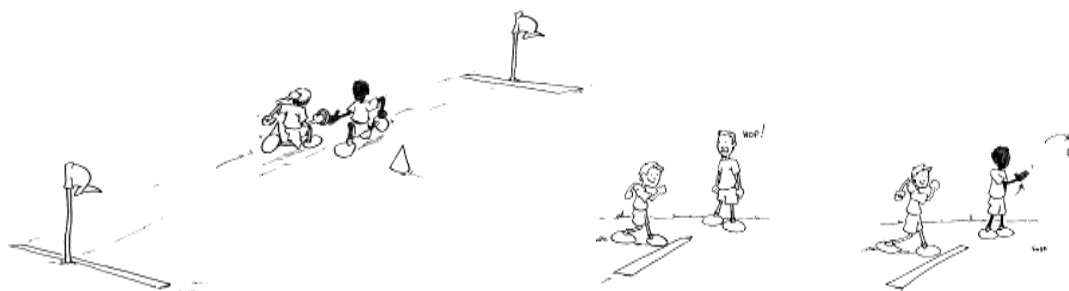
- Testimonios o diferentes
- Apoyo para los testimonios

Tarjeta Instructiva 5: Relevos de Velocidad / Vallas

Objetivo: Mejorar el traspaso y reaccionar a una señal de salida visual o sonora.

Situación propuesta: Luego de una determinada señal dos participantes, separados por 10 m y enfrentados, realizan una salida simultánea. Se cruzarán a velocidad de carrera y completarán el intercambio sin desacelerar.

Actitud del principiante: Para los principiantes será difícil decidir con qué mano recibir el testimonio. Siempre se colocan frente al corredor entrante. Permanecen muy toscos durante el traspaso.



Instrucciones para el ejercicio:

- Correr en trayectorias modificadas, sobre el lado del traspaso del testimonio
- Correcta acción del brazo para tomar el testimonio

Puntos destacables:

- No dejar caer el testimonio
- Ninguno de los participantes desacelera
- Los traspasos son exitosos regularmente

Progresión de Enseñanza:

- Cambiar manos de ambos lados
- Aumentar la velocidad
- Variar las formas de testimonios
- Tomar tiempo (la línea de salida/llegada es la misma)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad:

- Organización del grupo
- Testimonios seguros
- Trayectorias bien marcadas

Equipamiento:

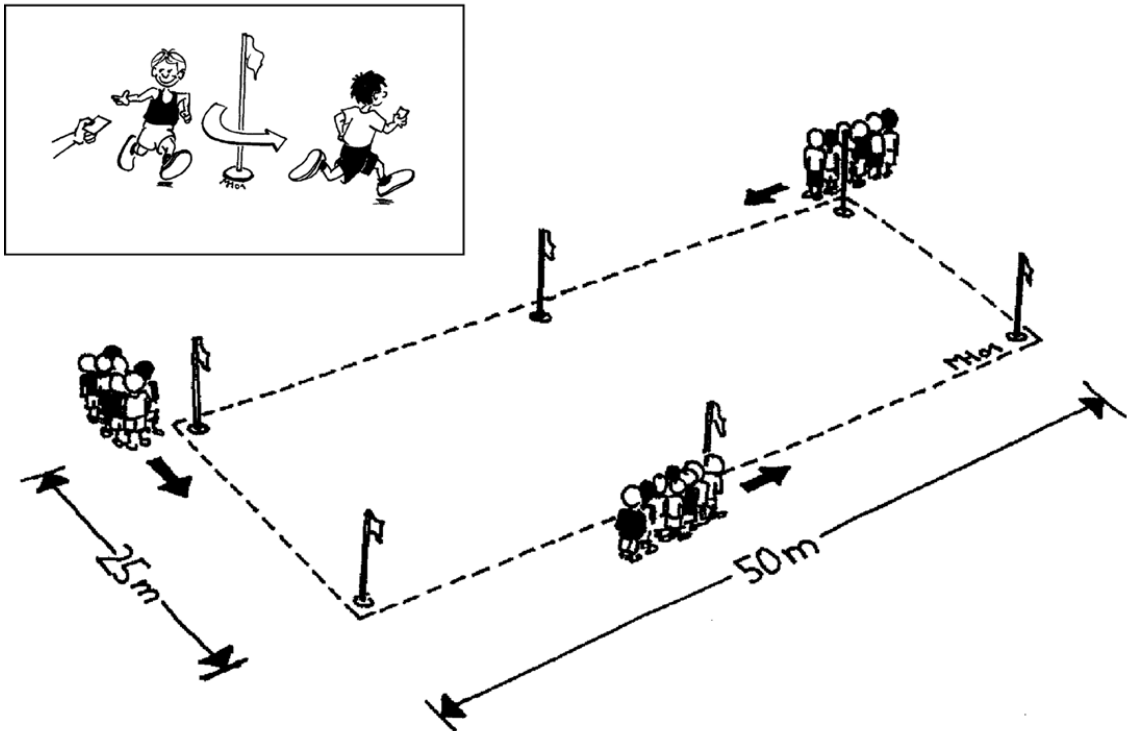
- Marcadores verticales
- Testimonios

Tarjeta Instructiva: Carrera de Resistencia de 8 min.

Análisis de la Situación: Este evento demanda la obediencia de la velocidad de carrera dentro de estrictos requisitos de velocidad. Este es un evento individual en un contexto de equipo. Cada participante se limita a una tabla de velocidad para ayudar a su equipo.

Instrucciones para la seguridad del participante: La preparación para el evento, es sin dudas la mejor garantía de seguridad. Los marcadores a lo largo de la distancia, como los puntos de referencia para la base del equipo deben ser seguros.

Los formadores en cada una de las bases tendrán que aconsejar a cada niño luego de cada giro.



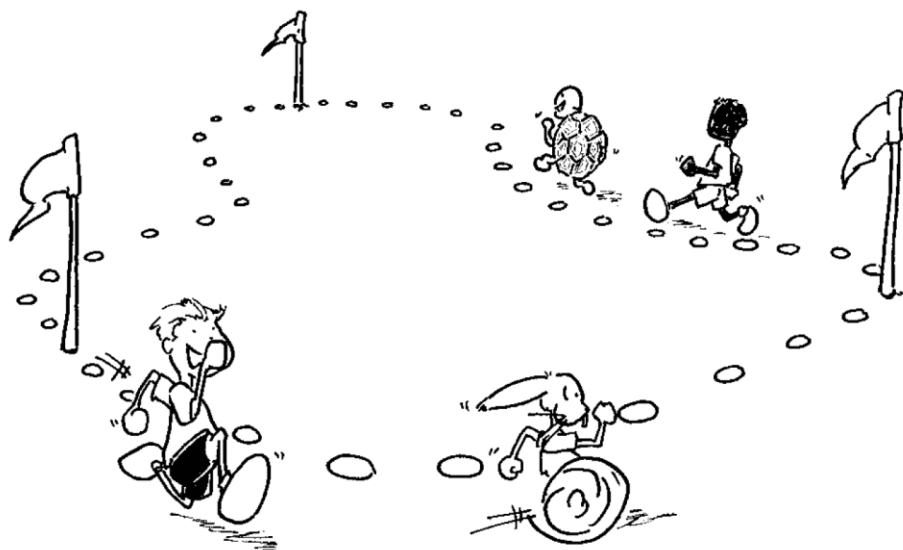
En este evento, los niños intentarán mantener una velocidad regular. Esto les garantizará un buen dominio del ejercicio.

Tarjeta Instructiva 1: Carrera de Resistencia de “8”

Objetivo: Controlar la velocidad de carrera

Situación ejemplo: Sobre una distancia de 100-200-m, correr a velocidad variada según las instrucciones impartidas por el instructor. El primer requisito será mantener una velocidad “regular”.

Actitud del principiante: Los principiantes tendrán gran dificultad en seguir las instrucciones y correr a una velocidad regular determinada.



Instrucciones para la actividad:

- Modificar gradualmente la velocidad de carrera
- Acomodar la respiración y respirar “naturalmente”

Puntos destacables:

- Respetar las instrucciones
- Respirar fácilmente

Progresión de enseñanza:

- Correr a diferente ritmo en cada zona
- Correr diferentes distancias
- Realizar carreras colectivas (relevos en parejas, relevo americano, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad: Equipamiento

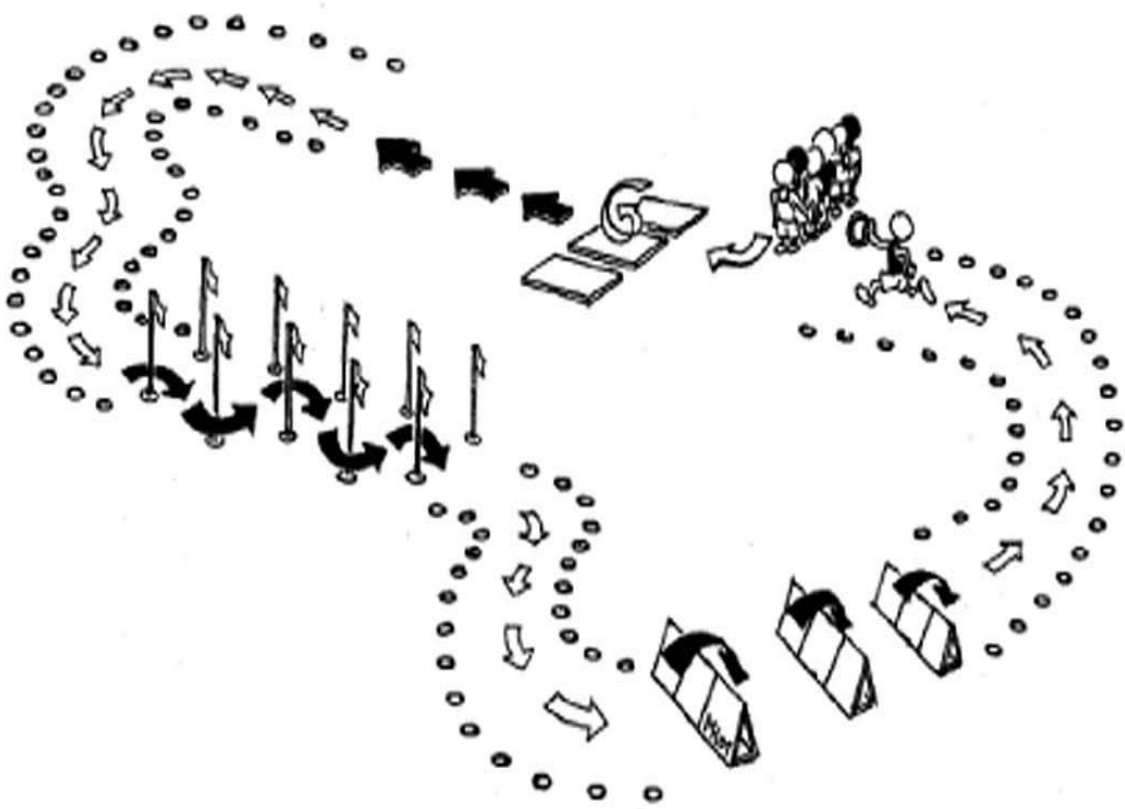
- Circuito seguro - implementos de marcación
- Velocidad: adecuada al nivel de habilidad - un silbato u otro elemento para
- Adecuada duración de tiempo para el ejercicio - dar la señal de salida

¿Cómo preparar la Carrera de Fórmula Uno?

Análisis de la situación: la carrera de Fórmula Uno es un compendio de problemas/situaciones de carrera.

Cada elemento puede estar sujeto a un trabajo preliminar.

Instrucciones para la seguridad del participante: Trayecto y equipamiento seguro, máximo 60-70m de distancia.



Evento de Miniatlético IAAF

Tarjeta Instructiva 2: Carrera de Fórmula Uno

Objetivo: Experimentar y dominar el pasaje de obstáculos

Situación Propuesta: Hacer que los niños cubran distancias de carrera con obstáculos bajos e indefinidos.

Cada curso será diferente; el número de obstáculos puede variar y pueden estar colocadas con una separación de 1 a 10 pasos.

Actitud del principiante: Los principiantes con frecuencia desaceleran antes del obstáculo para ajustar su ritmo y pasarlo. La caída luego del pasaje siempre se completa en una posición segura (con el contacto de ambos pies) impidiendo correr nuevamente.



Instrucciones para el ejercicio:

- Vincular la carrera con el pasaje de los obstáculos
- Lograr el pasaje con el despegue desde ambos pies

Criterios para un rendimiento exitoso:

- Sin pérdida de equilibrio
- Sin pérdida de velocidad en la aproximación a los obstáculos
- Mantener la posición de carrera en el pasaje (brazos, posición general del cuerpo, etc.)

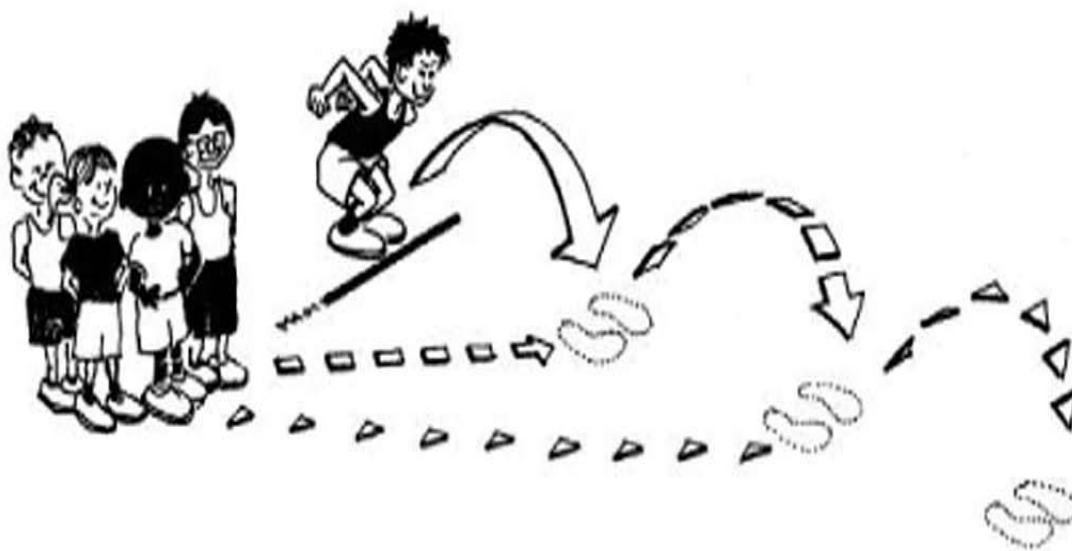
Progresión de Enseñanza

- Variar los trayectos
- Circuito con recta y curva
- Variar la altura de las vallas (bajas)
- Vincular vallas y pasaje del “foso de agua”
- Avanzar hacia los juegos (relevos por ej.)

Cómo preparar el salto en sentadilla hacia adelante?

Análisis del Evento: Evento de saltos que pone énfasis no solo en la fuerza de los miembros inferiores, sino también en la coordinación entre brazos y piernas, la acción simétrica de los miembros inferiores y finalmente la aceptación por parte de los niños de la inestabilidad hacia adelante.

Instrucciones para la seguridad de los participantes: La seguridad del evento estará garantizada por un suelo suave y no resbaladizo y por las instrucciones sobre la concentración durante la caída (silencio).

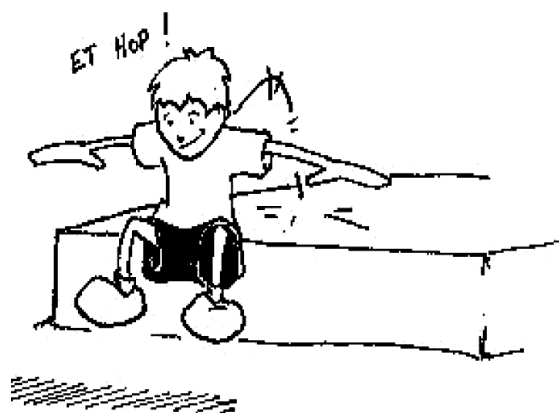


Tarjeta Instructiva1: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Experimentar el salto en descenso y aprender a concentrarse en la fase de caída luego del salto en sentadilla hacia adelante.

Situación propuesta: Desde una caja u otro implemento, adecuado a las habilidades de los niños (20 cm son suficientes para comenzar), completar un salto para caer con ambos pies sobre el suelo.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre miran sus pies mientras caen, y también tienen una posición “desordenada” del cuerpo, sin concentración con los miembros inferiores.



Instrucciones para el ejercicio:

- No hacer ruido al caer
- Mantener el tronco en posición erguida

Criterios para un desempeño exitoso:

- Caer sobre ambos pies en forma simultánea
- Absorber la caída con piernas flexionadas
- Mantener el tronco en posición erguida

Progresión de enseñanza:

- Lograr saltos sobre objetivos
- Vincular saltos variados descendentes en una secuencia
- Saltar sosteniendo un implemento (pelota, tarjeta, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

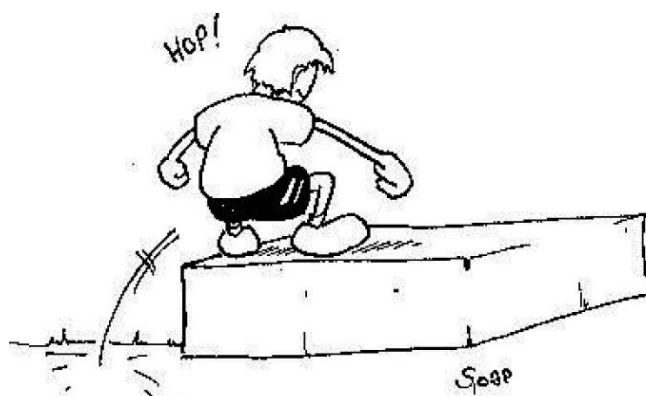
Seguridad: Equipamiento:

- Suelo suave - Una estructura en altura
- Estabilidad sobre la estructura - Colchonetas si fuera necesario
- Altura adecuada.

Tarjeta Instructiva2: Salto en sentadilla hacia adelante

Objetivo: Experimentar el despegue con ambos pies y la flexión de los miembros inferiores para una caída elevada. **Situación propuesta:** Saltar sobre una superficie adecuada (20 cm son suficientes para comenzar) y lograr una posición sólida de caída (evaluar el despegue y la rotación del cuerpo).

Actitud del principiante: Por seguridad, los principiantes tienden a anticipar el contacto con la superficie elevada reduciendo significativamente el despegue con ambos pies.



Instrucciones para el ejercicio:

- Pararse cerca de la estructura elevada
- Elevar los pies antes de caer

Puntos destacables:

- Caída equilibrada
- Despegue completo con ambos miembros inferiores
- Acción relajada de los brazos
- El tronco está casi en posición vertical

Progresión de enseñanza:

- Variar la altura de la estructura (dentro de las posibilidades)
- Saltar sobre objetivos
- Vincular saltos y otras acciones: por ejemplo, un lanzamiento o un salto hacia abajo, etc.)
- Movilizarse hacia los juegos

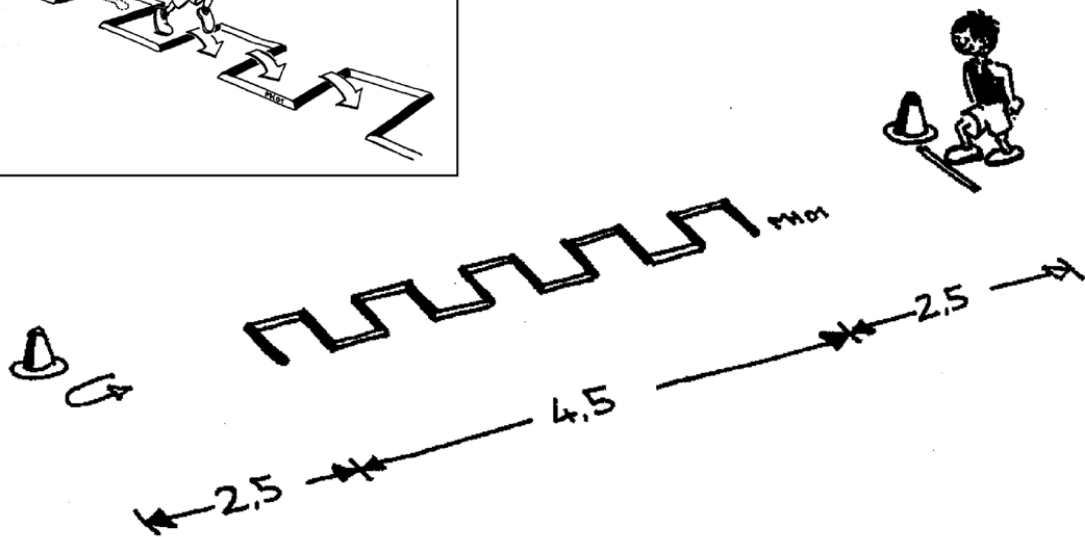
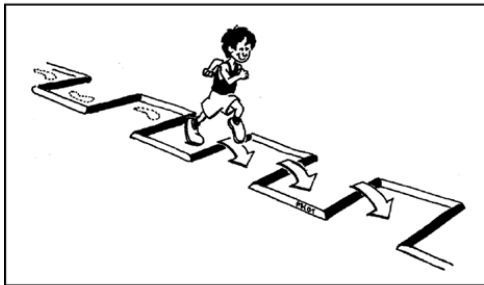
Seguridad: Equipamiento:

- Estabilidad sobre la estructura - Una estructura en altura
- Altura adecuada

Tarjeta Instructiva: Escalera de Velocidad

Análisis del Evento: El evento de la Escalera de Velocidad requiere precisión en los apoyos a velocidad de carrera y habilidad para crear alta frecuencia de apoyos.

Instrucciones para la seguridad del participante: Marcadores en el suelo que delimiten que las zonas de apoyo sean seguras. El suelo debe ser suave y no resbaladizo. Es necesaria una sesión preliminar de entrada en calor



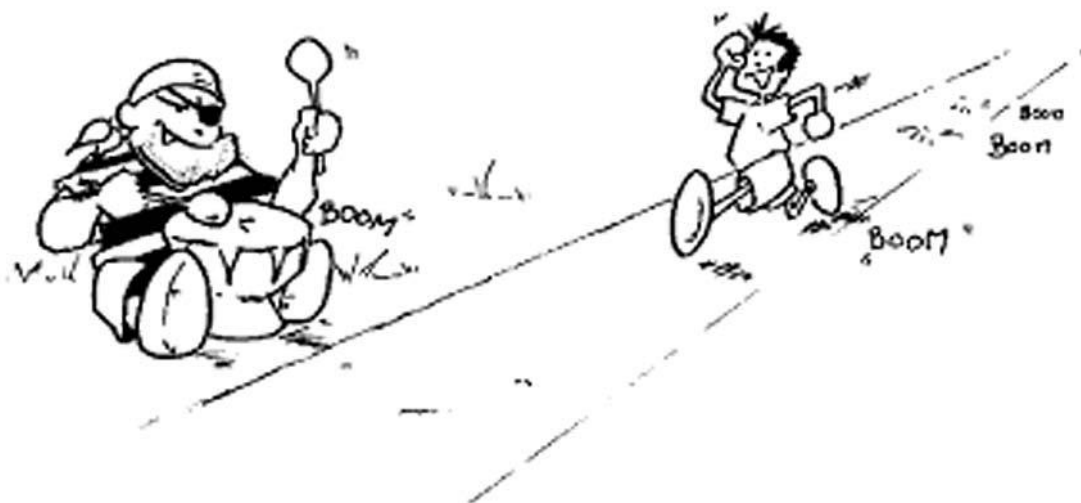
Evento de la Competencia Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Escalera de Velocidad

Objetivo: Trabajar en la secuencia del despegue

Sesión de ejemplo: Utilizar un tambor (o música) con distintas frecuencias de tiempos y ajustes del despegue con el golpe del tambor.

Actitud del principiante: Los principiantes soportarán la frecuencia impuesta de sonidos respondiendo en forma tensa y tardía.



Instrucciones para el ejercicio:

- Sentir el ritmo establecido
- Estar relajado

Puntos destacables:

- Seguir la frecuencia necesaria
- Mantener la velocidad de carrera
- Tratar de sentir el ritmo de los golpes en lugar de pensar en ellos

Progresión de enseñanza:

- Variedad de ritmo y frecuencia
- Variedad de sonidos incluso ayudas visuales (compañeros de equipo, otras)

Seguridad: Equipamiento:

- Adecuadas frecuencias - Zona de carrera demarcada
- Organización del grup

Tarjeta Instructiva: Salto a la Cuerda

Análisis del Evento: Practica de coordinación brazos/piernas y un mínimo dominio del despegue con ambos pies.

Seguridad de los participantes: El ejercicio se debe llevar a cabo sobre suelo suave no deslizante. El largo de la cuerda se debe ajustar a los diferentes participantes (= distancia desde la mano hasta el suelo cuando el brazo está horizontalmente extendido).



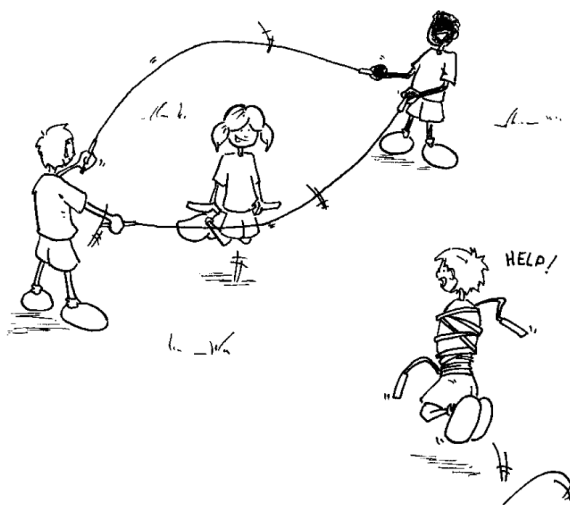
Evento de la Competencia de Mini atletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 1: Salto a la Cuerda

Objetivo: Experimentar saltar en el "Salto a la Cuerda"

Situación propuesta: Lograr varios rebotes en una cuerda girada por dos participantes.

Actitud del principiante: Los principiantes siempre permanecen en su posición de movimiento y no tienen idea precisa de la trayectoria de la cuerda. Con frecuencia saltan hacia delante en lugar de saltar alto



Instrucciones para el ejercicio:

- Mirar al participante que hace girar la cuerda
- Saltar en forma vertical

Puntos destacables:

- Lograr los rebotes necesarios
- Coordinar brazos y piernas
- Realizar pequeños rebotes

Progresión de enseñanza:

- Variar la frecuencia de rotación
- Variar el número y las formas de salto (paso, rebote)
- Entrar / salir del proceso cíclico desde diferentes puntos
- Aumentar el número de cuerdas
- 2, 3 incluso 4 chicos pueden brincar la cuerda al mismo tiempo
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad: Equipamiento:

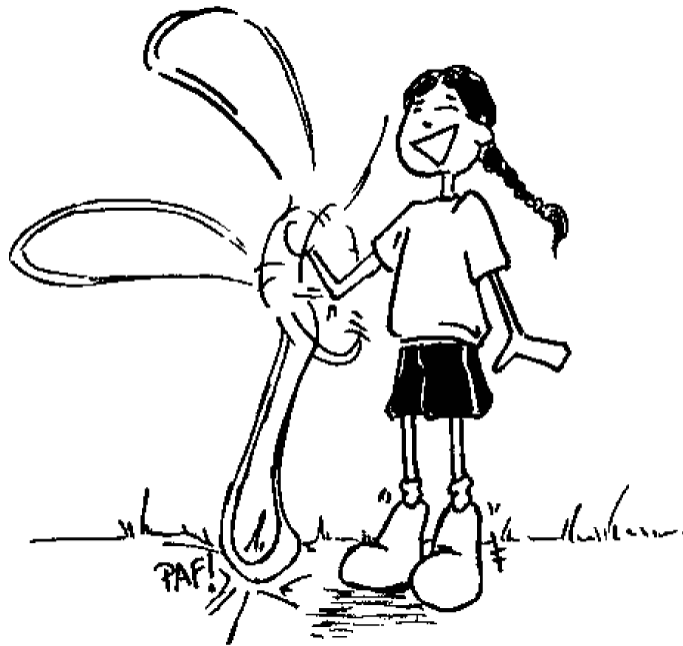
- Suelo plano - Cuerdas seguras de brincar

Tarjeta Instructiva 2: Salto a la Cuerda

Objetivo: Experimentar la coordinación Salto/Giro

Situación propuesta: Sostener la cuerda en ambos extremos con la mano derecha y hacerla girar con la muñeca. Despegar con ambos pies cada vez que la cuerda toca el suelo.

Actitud del principiante: Tienen dificultad en hacer girar la cuerda y rebotar al mismo tiempo, y con frecuencia realizan los rebotes con el cuerpo flexionado



Instrucciones para el ejercicio:

- Comenzar a girar la cuerda con baja frecuencia
- Tener cuidado cuando la cuerda toca el suelo para comenzar a rebotar
- La cuerda debe ser sostenida por la muñeca
- Posición general erguida del cuerpo (despegue y apoyo)

Progresión de enseñanza:

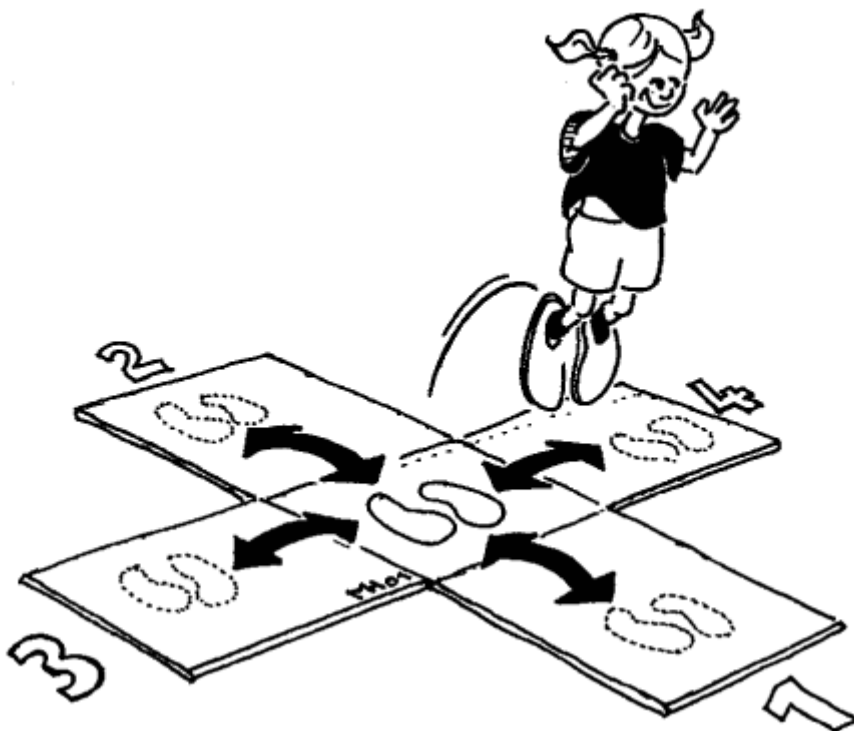
- Practicar con la mano izquierda
- Variar la frecuencia
- Organizar secuencias de movimientos
- Para los mayores o aquellos con mayor coordinación, practicar el Salto a la Cuerda con piernas extendidas (por lo tanto: sólo práctica de la ubicación del pie)
- Movilizarse hacia los juegos

Tarjeta Instructiva: Rebote Cruzado

Análisis de la situación: Este evento requiere dominio del despegue con ambos pies utilizando retorno muscular. También demanda control motor durante un ejercicio prolongado y organizado.

Seguridad de los participantes: El suelo debe ser desmenuzable, no resbaladizo y perfectamente nivelado.

Los marcadores en la zona deben estar claramente numerados y seguros



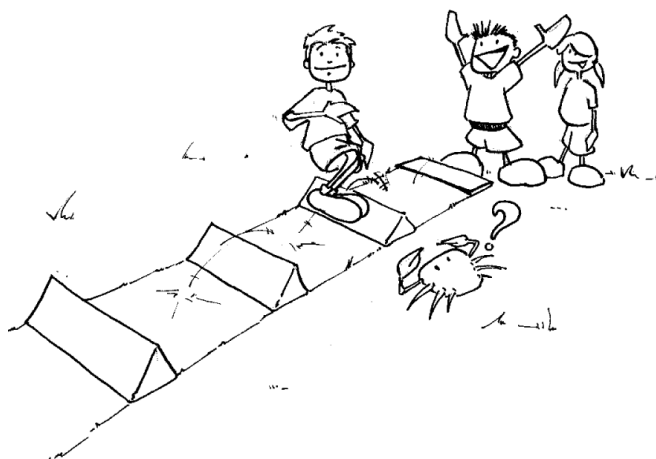
Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 2: Rebote Cruzado

Objetivo: Controlar una secuencia motora básica prolongada.

Situación propuesta: Saltos laterales sobre obstáculos superables siguiendo una secuencia hacia “adelante”, con sistemático retorno al punto de partida 0 (de 0 a 1 y de nuevo a 0, luego 1 y 2, y de nuevo a 0, etc.).

Actitud del principiante: Los principiantes tienen dificultad en rebotar de derecha a izquierda (en general giran doble). Se les dificulta memorizar la secuencia.



Puntos destacables:

- Equilibrio durante el ejercicio
- Trabajar en el rebote muscular
- Movilizarse en línea con los obstáculos
- Postura general erguida
- Utilización de los brazos durante el despegue

Progresión de enseñanza:

- Moverse hacia adelante, el atleta salta en esa dirección, luego hacia la izquierda y a la derecha, etc. a través de una escalera de coordinación (“escalera de velocidad”)
- Circuito de slalom con despegue con dos pies (cf. ski)
- Circuito a través de aros dispuestos al azar
- Evolución hacia actividades de juego

Seguridad: Equipamiento:

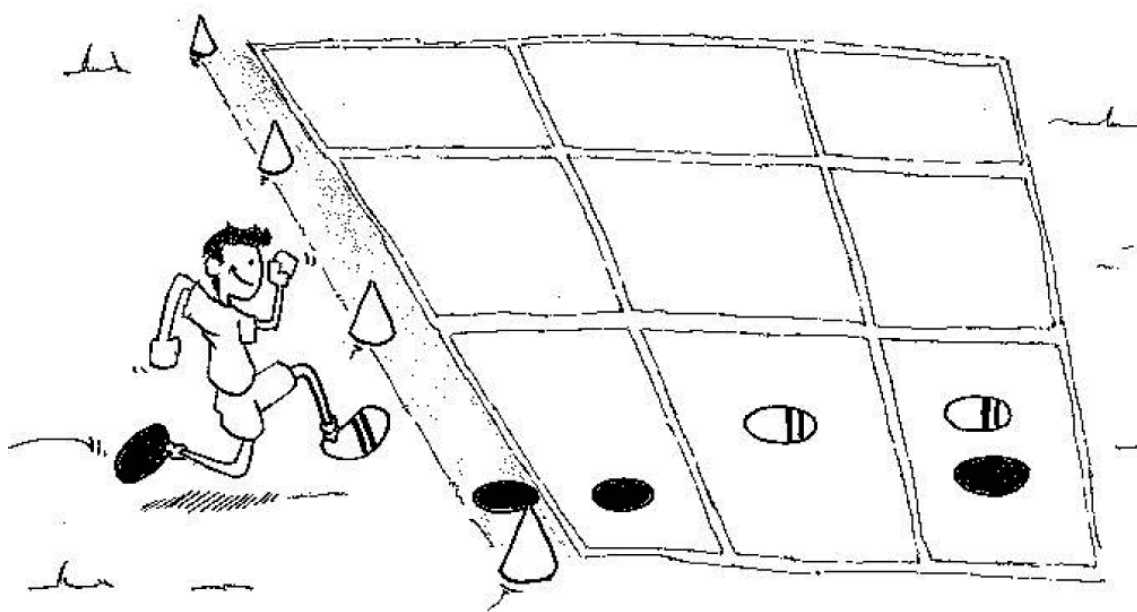
- Suelo no resbaladizo - Obstáculos
- Obstáculos seguros y apropiados - Estación bien delimitada

¿Cómo preparar el salto triple en un área limitada?

Análisis de la práctica de salto: El salto triple dentro de un área limitada requiere un mínimo dominio de la precisión en la carrera de aproximación, la técnica de salto y la secuencia hop/ step (rebote/paso). Práctica de hop/step es eficiente para descubrir el equilibrio de apoyo.

Seguridad de los participantes: Hay dos garantías para la seguridad:

- - Llevar a cabo los ejercicios de salto sobre un suelo liso y no resbaladizo.
- - Primero dirigir los esfuerzos de práctica hacia el dominio de la técnica antes de trabajar en el rendimiento.



Evento de la Competencia de Miniatlético IAAF

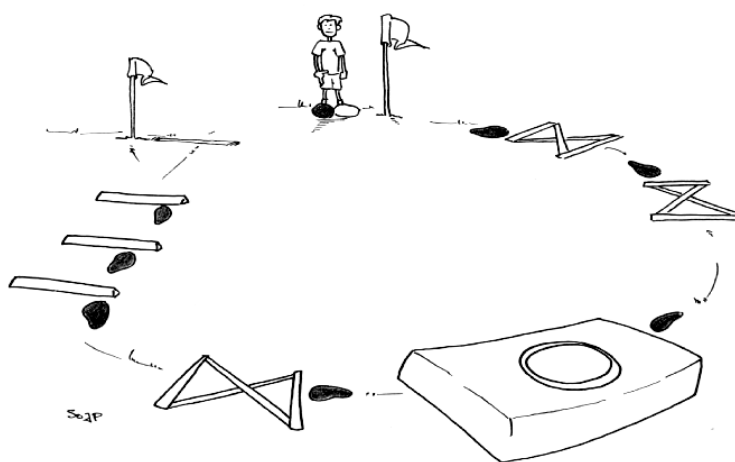
NB: En todas las situaciones de entrenamiento para eventos de saltos múltiples, la prioridad será "la regularidad del salto".

Tarjeta Instructiva 1: Salto Triple Limitado

Objetivo: Mejorar la precisión del despegue

Situación propuesta: Completar un salto hacia adelante con una corta carrera de aproximación para mejorar la precisión en la ubicación del apoyo. Los obstáculos serán fundamentalmente horizontales para no forzar al participante a saltar alto.

Actitud del principiante: Para lograr precisión, los principiantes desaceleran antes de la zona de salto y miran al suelo, retirándose del comportamiento regular de un salto.



Instrucciones para el ejercicio:

- No mirar al suelo
- Vincular las fases de salto y carrera en una sola secuencia

Puntos destacables:

- Ubicación precisa del pie
- Sin pérdida de velocidad antes de saltar
- Caer a velocidad de carrera

Progresión de enseñanza:

- Variar las distancias (mantener las distancias cortas – 10m)
- Realizar el despegue desde el pie derecho y luego desde el izquierdo
- Realizar la caída rebotando sobre pie derecho y luego sobre pie izquierdo
- Movilizarse hacia los juegos

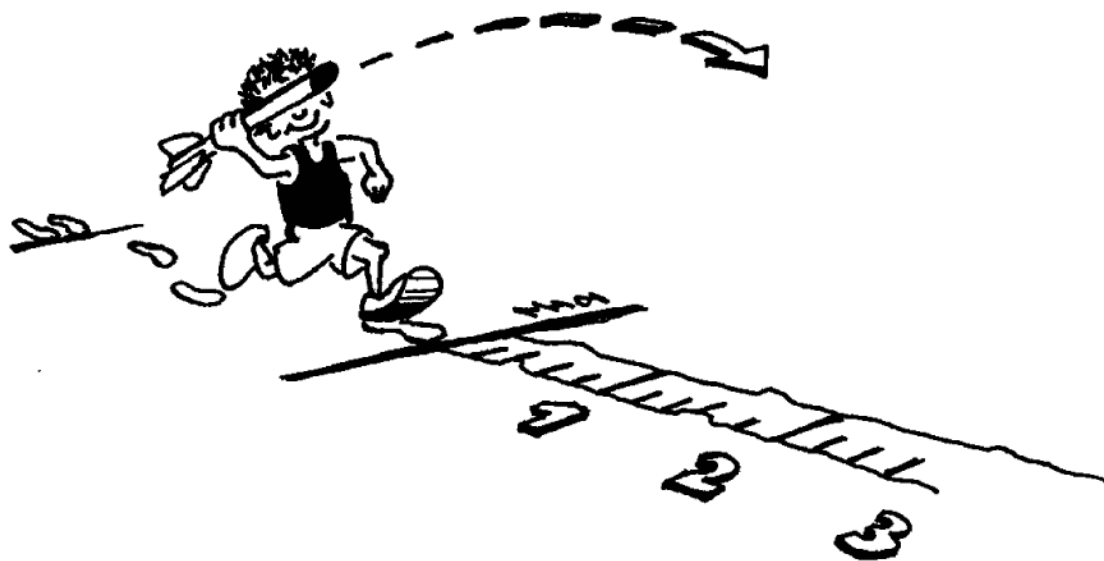
Seguridad: Equipamiento:

- Suelo firme - Marcadores de salto
- Marcadores seguros y no deslizables - Marcadores en el circuito

Cómo preparar el Evento de Lanzamiento de la Jabalina para Niños?

Análisis de la situación: El evento de lanzamiento requiere manejo de la trayectoria y ejecución con un brazo flexionado luego de una carrera de aproximación corta.

Seguridad de los participantes: Los implementos retenidos y el objetivo de precisión deben resolver el problema de seguridad. Sin embargo, se recomienda organizar el grupo, tiempo y espacio para hacer conscientes a los participantes de las reglas de seguridad durante la secuencia de lanzamiento.



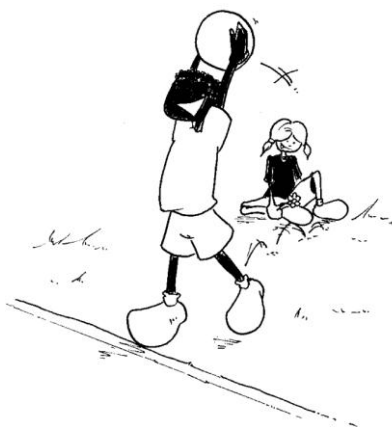
Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva 2: Lanzamiento de la Jabalina para Niños

Objetivo: Mejorar el dominio de la carrera de aproximación

Situación propuesta: Después de 3 pasos caminando realizar un lanzamiento de fútbol en contacto con una pelota, o una pelota medicinal.

Actitud del principiante: Los principiantes se detendrán antes de lanzar, y su pelvis se moverá hacia atrás luego de la aceleración de la pelota medicinal.



Instrucciones para el ejercicio:

- Lanzar desde un despegue de pie izquierdo (para un lanzador diestro)
- Mantener la pelota alta sobre la cabeza

Puntos destacables:

- No pararse y lanzar
- Movilizarse hacia adelante después de la descarga
- Mantener la vista en dirección del lanzamiento
- Mantener las manos altas por encima de la cabeza para lanzar

Progresión de enseñanza:

- Variar las trayectorias (alta, baja, recta, etc.)
- Practicar el despegue desde ambos lados
- Movilizarse hacia los juegos

Seguridad: Equipamiento:

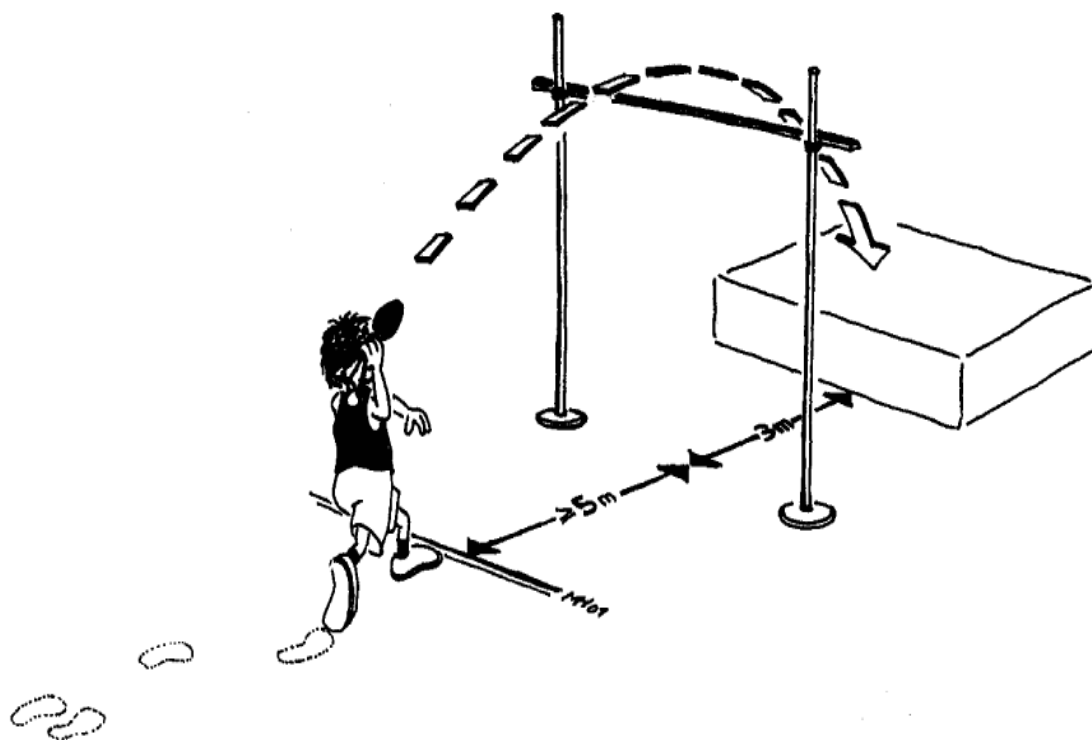
- Utilizar implementos seguros - Diferentes implementos de lanzamiento.
- Organizar el grupo - Objetivos
- Organizar la secuencia del ejercicio
- Suelo plano

Tarjeta Instructiva: Lanzamiento de Precisión

Análisis de la Situación: Lanzar un implemento liviano a un objetivo.

Dominar el equilibrio y controlar la acción y la intensidad.

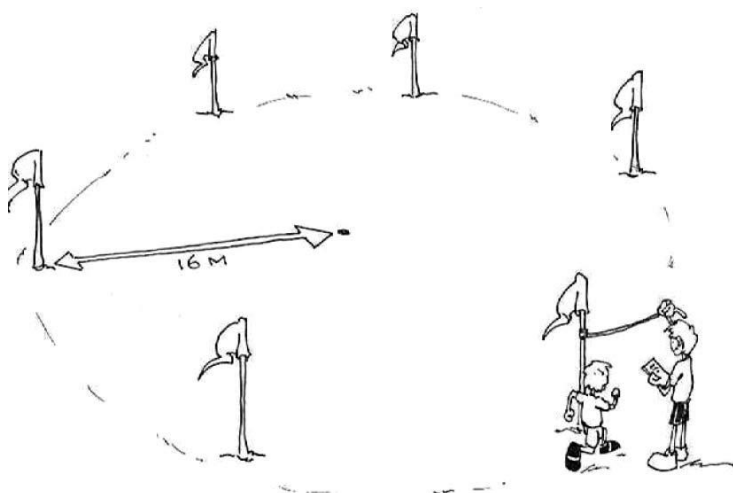
Seguridad del participante: La mejor manera de reducir los riesgos al máximo es seleccionar implementos seguros y organizar el grupo para la práctica de lanzamientos.



Evento de la Competencia Miniatletismo IAAF

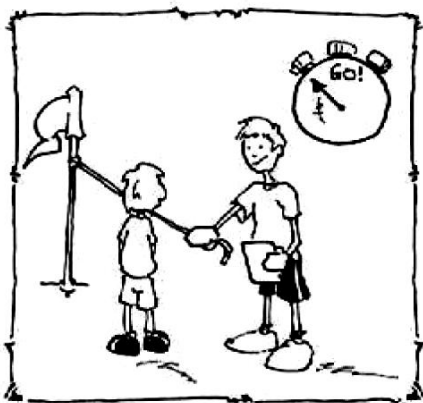
¿Cómo preparar la Carrera de Resistencia Progresiva?

Análisis de la situación: El circuito propuesto pone énfasis en el control de velocidad y las habilidades aeróbicas de los participantes. El evento requiere de una estrategia de ahorro implementada al comienzo de la carrera.



Instrucciones para la seguridad de los participantes: ningún riesgo en el circuito propuesto, exhaustiva explicación antes del inicio del evento.

Apertura de la puerta : 5" según la planificación de la carrera



Estas tarjetas instructivas también son válidas para la Prueba de Resistencia de 1000m para 11/12 años, quienes no tendrán que seguir ningún programa específico de entrenamiento.

Tarjeta Instructiva: Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom

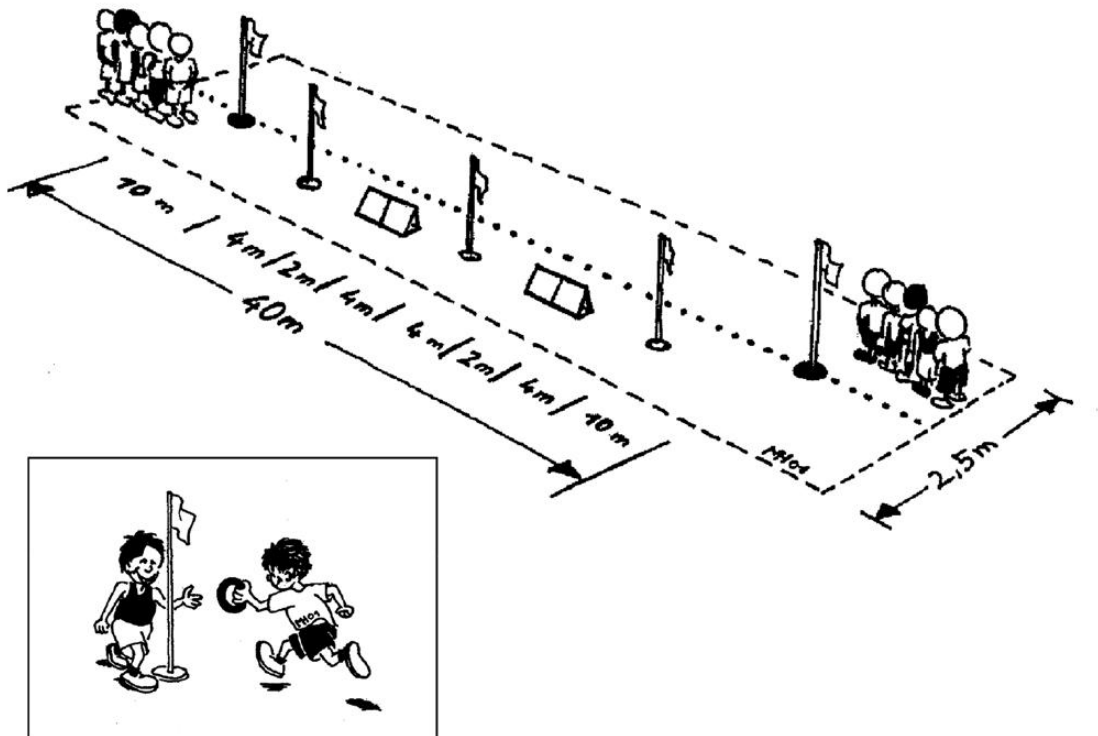
Análisis de la situación: Este evento de velocidad requiere:

Ajustes a distancias planas y al/las slalom/vallas.

Dominio de las acciones de pasaje en ambos lados.

Dominio de los segmentos libres superiores.

Seguridad de los participantes: Seleccionar las vallas y un suelo suave resolverá la mayoría de los problemas de seguridad. La práctica y el entrenamiento también son claves para la seguridad.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjetas instructivas: Salto con Garrocha

Análisis del Evento: El evento de salto con garrocha requiere de habilidades para dominar el transporte de la garrocha, dominar un despegue equilibrado desde la garrocha para lograr una acentuada trayectoria.

Seguridad de los participantes: Para las pruebas dentro de la competencia, la seguridad estará garantizada por una buena práctica de salto, un suelo suave seleccionado para la caída y una garrocha adecuada para la ejecución.



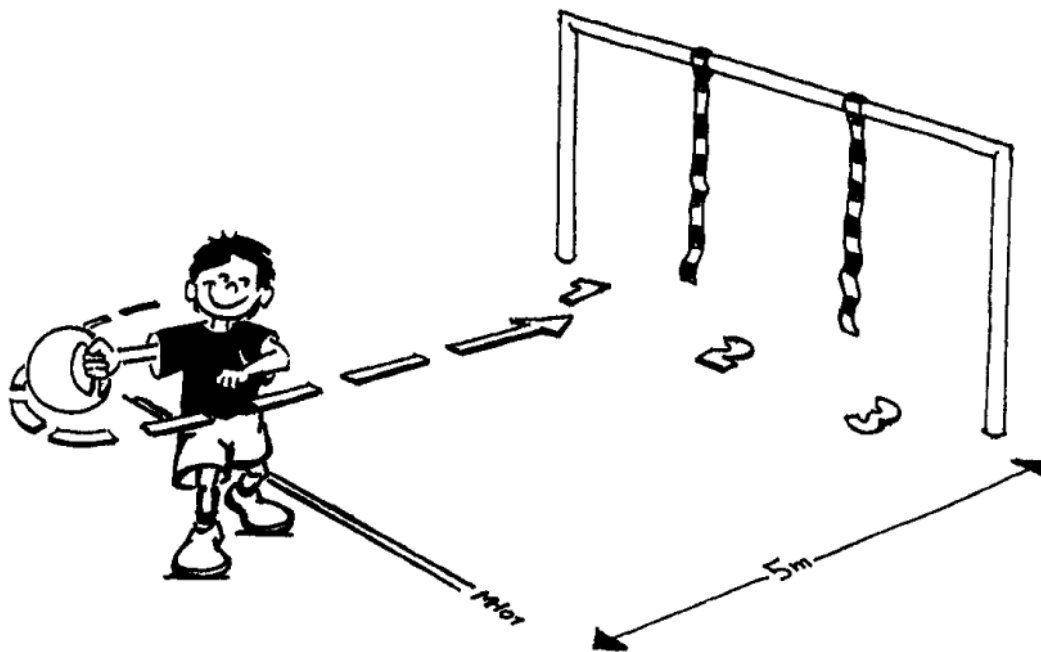
Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF

Tarjeta Instructiva: Lanzamiento Rotacional

Análisis de la práctica de lanzamiento: Con un movimiento rotacional, lanzar un implemento liviano en una dirección precisa. Esta acción implica:

- Experimentar el Lanzamiento Rotacional (eje, radio, pasos)
- Dominar el equilibrio.

Seguridad de los participantes: El Lanzamiento Rotacional es un lanzamiento de alto riesgo. La selección de implementos seguros, la organización del área de lanzamiento (marcadores, objetivos), la organización del grupo para la práctica de lanzamiento (lanzadores zurdos hacia la izquierda, suficiente espacio, lanzar en turno) y el tiempo de acción (lanzamiento, recolección del implemento) deberían ser suficientes para reducir al máximo los riesgos.



Evento de la Competencia de Miniatletismo IAAF