

**Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en
Cultura Física**

**Juegos de miniatletismo para la capacidad de fuerza en
el II ciclo de la educación primaria**

Autor: Héctor Luis González Martínez.

Tutora: MSc. Neysi Medina Orama. Profesora Auxiliar.

Consultante. MSc. Eloide Eugenio Góngora Gómez. Profesor Auxiliar.

Año 2020



Y en eso es en lo que más debemos pensar: en los niños de hoy, que son el pueblo de mañana. Hay que cuidarlos y velar por ellos como los pilares con que se funda una obra verdaderamente hermosa y verdaderamente útil”.





DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a los seres que más amo en mi vida, los que se han convertido en la razón de mi existencia, los que nunca han dudado de mí.

En especial a:

A mi abuela Bertha Caridad Rodríguez Almaguer, guía eterna de mis pasos.

A mis padres y hermana por su dedicación, amor y apoyo constante.

A mi familia por apoyarme en cada momento de mi vida.

A los amigos, que de una u otra forma han favorecido a crear mi camino en especial a los más cerca de mí: Jorge Luis Martínez Hernández y Elizabeth Hernández Pérez.



AGRADECIMIENTOS.

Cuando se agradece se corre el riesgo de omitir a alguien, por lo que, de manera general, agradezco a todas aquellas personas que me permitieron llegar hasta aquí, en especial:

A la MSc. Neysi Medina Orama mi tutora por la confianza, dedicación y atención hasta la etapa final de mi carrera universitaria.

Al colectivo de profesores de la asignatura de Atletismo por sus enseñanzas en donde me desempeñé como atleta y alumno ayudante.

A todos mis compañeros que compartieron estudios conmigo durante los cinco años.

Al colectivo de profesores de la Facultad de Cultura Física y Deportes de Holguín que de manera muy profesional propiciaron mi formación integral para obtener este título universitario.

A la Revolución Cubana por hacer realidad mi sueño de convertirme en un profesional de la Cultura Física.



Resumen

La presente investigación que a continuación les ofrecemos constituye un documento de vital importancia para la consulta de los profesores de educación física y en especial los que trabajan con el segundo ciclo de la enseñanza primaria. En la misma se plantea aplicar juegos de miniatletismo para contribuir a la capacidad condicional de fuerza en los niños de 10-12 años de edad, teniendo en cuenta los variados medios del deporte de Atletismo y su correcta utilización, en correspondencia con las líneas de trabajo establecidas en los programas vigentes y las nuevas indicaciones de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) implementadas. El proceso de la investigación se llevó a cabo en los meses de septiembre del 2019 a febrero del 2020 coincidiendo con el periodo del primer semestre del curso escolar, con la realización de dos frecuencias semanales para la introducción de los juegos de miniatletismo, lo que nos accedió apreciar los cambios ocurridos en los resultados que exige la actividad motriz y deportiva de la propuesta. En la confección de la investigación el autor se apoya de diferentes métodos de los niveles teóricos y empíricos para evaluar la efectividad de los juegos tales como: histórico-lógico, analítico y sintético, inductivo-deductivo, la observación, medición, entrevistas, análisis documental, criterio de especialistas y dentro de los matemáticos-estadísticos se utilizó la estadística descriptiva permitiendo diagnosticar los antecedentes y la situación actual de la temática investigada.



Summary

The present investigation that next offer them it constitutes a document of vital importance for the consultation of the professors of physical education and especially those that work with the second cycle of the primary teaching. In the same one he/she thinks about to apply miniatletismo games to contribute to the conditional capacity of force in the 10-12 year-old children, keeping in mind the varied means of the sport of Athletics and their correct use, in correspondence with the work lines settled down in the effective programs and the new indications of the International Association of Federations of Athletics (IAAF) implemented. The process of the investigation was carried out in the months of September from the 2019 to February of the 2020 coinciding with the period of the first semester of the school course, with the realization of two weekly frequencies for the introduction of the miniatletismo games, what consented us to appreciate the changes happened in the results that it demands the motive and sport activity of the proposal. In the making of the investigation the author leans on of different methods of the theoretical and empiric levels to evaluate the effectiveness of the such games as: historical-logical, analytic and synthetic, inductive-deductive, the observation, mensuration, interviews, documental analysis, specialists' approach and inside the mathematical-statistical ones the descriptive statistic was used allowing to diagnose the antecedents and the investigated current situation of the thematic one.



	Página
Índice	
Contenido	
Introducción.....	1
Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los juegos	4
Criterios y valoraciones de algunos autores sobre el juego.....	6
Otras valoraciones.....	9
Evolución histórica de los juegos	10
El miniatletismo	13
Objetivos.....	14
Caracterización Psicopedagógica de los niños de 10-12 años	15
Definiciones de trabajo (concepto).....	16
Premisas tenidas en cuenta para la elaboración de los juegos.....	18
La capacidad fuerza	19
Otros Criterios.....	21
Ubicación del deporte en el plan temático.....	22
Orientaciones metodológicas.....	22
Contenido.....	24
Métodos y/o técnicas de investigación.....	26
Población y Muestra.....	27
Desarrollo.....	28
Juegos de miniatletismo.....	31
Indicaciones metodológicas generales para la aplicación de los juegos de miniatletismo	34
Resultados de la primera y segunda medición	35
Resumen de las entrevistas realizadas.....	39
Conclusiones.....	43
Recomendaciones.....	44
Bibliografía	
Anexos	



Introducción

El deporte es una gran forma de desarrollar capacidades y habilidades, incluso cuando se trata de una prueba individual. Hemos tenido la oportunidad de estar cerca de velocistas y, a pesar de no practicar deportes de conjunto, sus procesos de entrenamiento suelen desarrollarse en equipo y de forma colaborativa.

Esto es muy útil porque además de que obliga a las personas a fungir un rol dentro de un equipo de trabajo, permite aprender del desempeño de los demás. Para quienes realizan actividades deportivas en conjunto, como los juegos en la educación física, las habilidades de liderazgo y comunicación son puestas a prueba de forma cotidiana en la estrategia de juego y la solución de problemas.

La educación física constituye uno de los componentes esenciales en la formación integral de la personalidad de los niños, adolescentes y jóvenes, así como la preparación para la vida, fundamentado en los principios de nuestra revolución socialista y las tradiciones de lucha de nuestro pueblo.

Actualmente, la educación física es considerada parte integral de los programas educativos, dado que permite que las habilidades de los estudiantes y su disposición para la realización del trabajo en equipo sea cada vez mayor, esto gracias a la puesta en práctica de distintos tipos de actividades.

La formación educativa de niños y adolescentes no solo se centra en el estímulo de las distintas habilidades intelectuales, sino que además involucra la actividad física como elemento favorecedor para el logro de un desarrollo integral eficaz, obteniéndose una consciencia de las capacidades del cuerpo humano y de la forma en que éste interactúa con el entorno, mediante la estructuración y la puesta en práctica de actividades de integración social.

La educación física como parte esencial en la formación de niños y adolescentes es, sin duda, el canal más efectivo para incentivar en los niños y jóvenes el desarrollo de actitudes, aptitudes, competencias y conocimientos claves para su correcto desenvolvimiento dentro de la sociedad, así como para promover en ellos una buena salud tanto física como emocional.



De este modo, resulta fundamental estimular el desarrollo integral de los niños en los distintos niveles de la educación actual.

El Atletismo, siendo el más universal de todos los deportes, constituye un acicate en el empeño de los niños por lograr que la educación física y el deporte constituyan parte de su identidad y participen en el logro de los triunfos que de manera nacional e internacional se obtengan por esa vía.

El Atletismo tiene gran importancia en la formación de los niños, su contenido sirve de preparación para la práctica de otros deportes. Su impartición permite el trabajo diferenciado en los diferentes subgrupos de clase, según el rendimiento motor y el nivel de desarrollo de las habilidades técnica de los niños en la clase de educación física.

Durante la enseñanza del Atletismo, se debe tener en cuenta un período determinado en la realización sistemática de actividades físicas, que debe contar con los principios biológicos y físicos para la aplicación de las cargas, los volúmenes y la intensidad del ejercicio físico.

En el Atletismo, y más cuando se es un educador, no se debe perder la perspectiva de que el uso de la metodología, de los juegos y los deportes, debe tener un objetivo educativo y saludable.

El deporte de Atletismo en sentido general contribuye a mejorar las capacidades condicionales y coordinativas en los niños y también por su parte, refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre y brinda a muchos deportes sus propios ejercicios específicos para el desarrollo de su patrón técnico.

El Atletismo como asignatura posibilita, además, la preparación para la práctica de otros deportes, por contribuir al incremento de las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades especiales en los niños, pero siempre, teniendo en cuenta el cumplimiento de los requerimientos biológicos y psicológicos del niño y los principios metodológicos que aportan las ciencias.

Sin embargo, esta disciplina no es vista solo como un instrumento de gran utilidad para la educación de los jóvenes, sino que además se ha pensado en ella como una herramienta



que puede aplicarse exitosamente con fines terapéuticos y recreativos, así como para fomentar la integración social y la competitividad entre los individuos.

En el banco de problemas de la Comisión Provincial de Atletismo y del proyecto Gestión de la Preparación Deportiva en Holguín aparece recogida como una necesidad la aplicación de Juegos de miniatletismo para contribuir a la capacidad de fuerza en el Atletismo en los niños, de 10-12 años de edad por lo que se inicia la investigación a través de un diagnóstico que permite determinar las **siguientes limitaciones:**

Se corrobora que:

1. Los estudiantes están por debajo del III nivel en los resultados de las pruebas de eficiencia física en la fuerza de brazos al realizar la prueba de planchas.
2. Los estudiantes se encuentran entre el IV nivel en las pruebas de eficiencia física en la fuerza abdominal al realizar los abdominales.
3. Los estudiantes en la fuerza de piernas se encuentran por debajo del IV nivel en las pruebas de eficiencia física al realizar la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso.

Por lo que genera la siguiente:

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

En el centro escolar seminternado Lucía Íñiguez Landín que tomamos como muestra de nuestra investigación a pesar de que se tiene en cuenta el nuevo perfeccionamiento de las clases de educación física apreciamos una insuficiente utilización de juegos de miniatletismo para contribuir a la capacidad de fuerza en los niños de 10-12 años.

Por todo lo expuesto anteriormente se hizo necesario determinar el siguiente:

Problema Científico: ¿cómo contribuir a la capacidad de fuerza en el Atletismo con la aplicación de juegos de miniatletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín en el municipio de Holguín ?

Objetivo: aplicar juegos de miniatletismo para contribuir a la capacidad de fuerza en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín.

Para dar cumplimiento al objetivo se proponen las siguientes:



Preguntas Científicas:

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los juegos de miniatletismo que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza, en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín?
- 2- ¿Cuál es el estado actual del empleo de elementos de fuerza en la muestra estudiada y de los juegos de miniatletismo que serán aplicados en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín?
- 3- ¿Qué elementos conforman los juegos de miniatletismo que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza en el Atletismo para los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín?
- 4- ¿Qué efectividad poseen los juegos de miniatletismo que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza en el Atletismo para los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín?

Para dar respuesta a las preguntas científicas se plantean las siguientes:

Tareas Científicas:

- 1-Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los juegos de miniatletismo, que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín
- 2- Diagnóstico del estado actual del empleo de elementos de fuerza en la muestra estudiada y de los juegos de miniatletismo que serán aplicados en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín
- 3-Selección de los elementos que conforman los juegos de miniatletismo que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín
- 4- Constatación de la efectividad que poseen los juegos de miniatletismo que serán aplicados para contribuir a la capacidad fuerza en el Atletismo en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín del municipio de Holguín.



1.1 Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los juegos.

El juego es un estímulo valioso por medio del cual el hombre se hace hábil, diestro y fuerte, produce a la vez alegría de saber que te puedes mover, posibilita la riqueza cultural de intercambiar momentos, lo que lo hace una virtud. Estos tienen inicio, desarrollo y fin, además están regidos por normas o reglas inamovibles, en algunos casos, en otros la recreación del juego las hace movibles o cambiantes en tanto así lo deseen los jugadores.

El juego libra un papel fundamental ya que tiene un incalculable valor instructivo-formativo para el niño y la niña, por su encanto que invita a su espontánea participación. Mediante su práctica los niños adquieren, desarrollan y perfeccionan las acciones motrices desde las primeras edades. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños y niñas, a través de los mismos son más felices y al mismo tiempo comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea.

En el segundo ciclo de la educación primaria, el juego cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social y pedagógico, además permite desarrollar una gran variedad de destrezas, habilidades, capacidades y conocimientos que son fundamentales para el comportamiento escolar y personal de los niños.

Los educadores de hoy deben ser investigadores del entorno educativo y establecer cuáles son las necesidades de los alumnos, a fin de planificar las actividades educativas en pro de satisfacer esas necesidades y colaborar con el desarrollo del individuo del futuro; ofreciéndole herramientas que promuevan su aprendizaje, pero que también desarrolle sus capacidades de socialización, de motricidad, en fin, de todo aquello que lo va a ayudar a convertirse en un ser integral.

Por otra parte, el derecho al juego está reconocido en la Declaración de los Derechos del Niño, adoptados por la Asamblea de la Organización de Naciones Unidas, ONU el 30 de noviembre de 1959, en el principio 7: "El niño deberá disfrutar plenamente de juegos y recreaciones; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho".

En síntesis, para los niños jugar no es un pasatiempo; sus juegos están relacionados con un aprendizaje central: su conocimiento del mundo por intermedio de sus propias emociones. Por medio del juego el niño crea una serie de especulaciones con respecto a la vida. Las



mismas que más tarde, en la adultez, volverá a descubrir y elaborar haciendo uso del raciocinio y estableciendo un puente entre el juego y la vida.

La idea fundamental del juego radica en que el desarrollo de los humanos únicamente puede ser explicado en términos de interacción social, siendo precisamente este el elemento fundamental para desarrollar actividades lúdicas, las cuales deben cumplir dos fines, el aprendizaje y el reforzamiento de las relaciones entre los alumnos y su entorno.

Todo lo citado anteriormente demuestra que la escuela es el ámbito ideal para tener la oportunidad de jugar, ya que el juego no es sólo un pasatiempo, y se debe aprovechar todo el potencial de educar a través de lo lúdico. También es sano considerar que los niños son verdaderos especialistas en juego y en modificar las conductas y actitudes por este medio.

Autores como Silva, L. (1995) refieren que "las interacciones que favorecen el desarrollo incluyen la ayuda activa, la participación guiada o la construcción de puentes de un adulto o alguien con más experiencia. La persona más experimentada puede dar consejos o pistas, hacer de modelo, hacer preguntas o enseñar estrategias, entre otras cosas, para que el niño pueda hacer aquello, que de entrada no sabría hacer solo".

Al respecto, Silva, L. (1995) establece que "para que la promoción del desarrollo de las acciones autorreguladas e independientes del niño sea efectiva, es necesario que la ayuda que se ofrece esté dentro de la zona "de desarrollo próximo", una zona psicológica hipotética que representa la diferencia entre las cosas que el niño puede realizar a solas o en las cuales todavía necesita ayuda". Esto probablemente puede ser diferente en función del sexo y las características de la escuela.

1.2 Criterios y valoraciones de algunos autores sobre el juego

El juego desde perspectivas teóricas puede ser entendido como un espacio asociado a la interioridad con situaciones imaginarias para suplir demandas culturales y para potenciar la lógica y la racionalidad, a pesar de las precisiones conceptuales de los diferentes teóricos, todos concuerdan en la importancia del juego en el aspecto psicológico, pedagógico y social del ser humano por lo que muchos autores han valorado el juego desde sus diferentes ópticas, entre ellos podemos encontrar las definiciones dadas por:



Según Vigotsky, L. S. (1924), el juego surge como necesidad de reproducir el contacto con lo demás. Naturaleza, origen y fondo del juego son fenómenos de tipo social, y a través del juego se presentan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales.

Freire, P. R. (1989) relata sobre el juego educacional: "...El niño es un ser humano bien diferenciado de los animales irracionales que vemos en el zoológico o el circo. Los niños son para ser educados, no adiestrados."

El autor Pugmire-Stoy, M. S. (1996) define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo.

En el mismo orden de ideas, Gimeno, S. J. y Pérez, G. A. (1989) definen el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego.

Para estos teóricos, existen dos líneas de cambio evolutivo que confluyen en el ser humano: una más dependiente de la biología (preservación y reproducción de la especie), y otra más de tipo sociocultural (ir integrando la forma de organización propia de una cultura y de un grupo social).

Finalmente, Vigotsky, L. S. (1924) establece que el juego es una actividad social, en la cual, gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio. También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala como el niño, transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación, en otros que tienen para él un distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.



Para Piaget, J. (1986) el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo.

Las capacidades sensorio motrices, simbólicas o de razonamiento, como aspectos esenciales del desarrollo del individuo, son las que condicionan el origen y la evolución del juego.

Piaget, J. (1986) asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego es simple ejercicio (parecido al animal); el juego simbólico (abstracto, ficticio); y el juego reglado (colectivo, resultado de un acuerdo de grupo).

Piaget, J. (1986) se centró principalmente en la cognición sin dedicar demasiada atención a las emociones y las motivaciones de los niños. El tema central de su trabajo es "una inteligencia" o una "lógica" que adopta diferentes formas a medida que la persona se desarrolla. Presenta una teoría del desarrollo por etapas. Cada etapa supone la consistencia y la armonía de todas las funciones cognitivas en relación a un determinado nivel de desarrollo. También implica discontinuidad, hecho que supone que cada etapa sucesiva es cualitativamente diferente a la anterior, incluso teniendo en cuenta que, durante la transición de una etapa a otra, se pueden construir e incorporar elementos de la etapa anterior.

Piaget, J. (1986) divide el desarrollo cognitivo en cuatro etapas: la etapa sensomotriz (desde el nacimiento hasta los dos años), la etapa pre operativa (de los dos a los seis años), la etapa operativa o concreta (de los seis o siete años hasta los once) y la etapa del pensamiento operativo formal (desde los doce años aproximadamente en lo sucesivo).

También es importante resaltar que para Groos, K. (1940) el juego representa etapas biológicas en el ser humano y que son reacciones y necesidades naturales e innatas que lo preparan para su etapa adulta; mientras Vigotsky, L. S. (1924) indica que los niños en la última etapa de preescolar, realizan fundamentalmente, el juego protagonizado, de carácter social y cooperativo; pero también reglado, donde se da la interacción de roles, por tanto la cooperación, que consiste en colocarse en el punto de vista de la otra persona; es lo que más tarde va a generar el pensamiento operativo que permite la superación del egocentrismo infantil.



Buytendijk, K, F. (1935) tiende a señalar que el juego depende de la dinámica infantil marcando que un niño juega porque es niño, es decir, que los caracteres propios de su dinámica le impiden hacer otra cosa sino jugar.

Piaget, J. (1986) enriquecer notablemente los intentos de comprensión de juego infantil, pues reconociendo el valor de las teorías señala que no puede hablarse del juego como una unidad, sino que, en función de la variación de los estadios evolutivos y la superación de etapas, existen notas diferentes en el juego de cada edad.

Erikson, E, H. (1950) indica con respecto a las construcciones realizadas por los niños puede verse claramente la declaración condensada de un tema dominante en el destino de una persona, expresan una renovación lúdica. Si parecen gobernar por alguna necesidad de comunicarse, ciertamente también parecen servir al gozo del auto expresión. Si parecen delicadas al ejercicio de cultivar facultades, también parecen servir al dominio de una compleja situación vital.

Huisinga, J. (1990) el juego constituye el fundamento mismo de la cultura en la medida en que es el único comportamiento irreducible al instinto elemental de supervivencia. Se encuentra en el origen de todas las instituciones sociales y del arte.

1.3 Otras valoraciones

Según Guy, F. Jaquier (2016) citado por Pugmire-Stoy, M, C. (1996) el juego es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente que vencer. El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo que, al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás.

Seguidamente, González, M. (1935) citado por Wallon, H. (1941) lo define como "una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma".

El juego también tiene un concepto sociológico:

Según Huisinga, J. (1990) en su libro "Homo Ludens", citado por Hill, W. (1976)



dice: " el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría".

Diferentes filósofos y psicólogos reflejan la importancia del juego a través de sus teorías, de las cuales se han seleccionado tres de ellas y se analizan a continuación:

Teoría del Juego Como Anticipación Funcional:

Para Groos, k. (1940) filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia.

Para Groos, k. (1940) el juego es pre ejercicio de funciones necesarias para la vida adulta, porque contribuye en el desarrollo de funciones y capacidades que preparan al niño para poder realizar las actividades que desempeñará cuando sea grande. Esta tesis de la anticipación funcional ve en el juego un ejercicio preparatorio necesario para la maduración que no se alcanza sino al final de la niñez, y que, en su opinión, "esta sirve precisamente para jugar y de preparación para la vida".

Este teórico, estableció un precepto: "el gato jugando con el ovillo aprenderá a cazar ratones y el niño jugando con sus manos aprenderá a controlar su cuerpo". Además de esta teoría, propone una teoría sobre la función simbólica. Desde su punto de vista, del pre ejercicio nacerá el símbolo al plantear que el perro que agarra a otro activa su instinto y hará la ficción. Desde esta perspectiva hay ficción simbólica porque el contenido de los símbolos es inaccesible para el sujeto.

En conclusión, Groos, K. (1940) define que la naturaleza del juego es biológico e intuitivo y que prepara al niño para desarrollar sus actividades en la etapa de adulto.



1.4 Evolución histórica de los juegos

El juego en la sociedad y la cultura a lo largo de la historia, ha estado siempre presente en todas las culturas y sociedades, incluso en las más primitivas. Forma parte de la genética de la persona. Se nace, crece, evoluciona y vive con el juego. Ha formado, está formando y formará parte de los sucesos y actividades de la vida cotidiana, está directamente relacionado con el tiempo libre, un espacio que se dedica de descanso, diversión y recreación. En el tiempo libre, la persona está liberada de condicionantes extrínsecos como el trabajo, las obligaciones y los compromisos familiares y sociales.

Desde la antigüedad las personas han buscado formas de entretenerse, competir, conocerse y ocupar el tiempo libre mediante juegos. En el transcurso de la historia, el juego ha evolucionado a la vez que lo hacía el sentido del tiempo libre y del trabajo, y también las actividades de ocio dominantes en cada sociedad, que son influenciadas por los hábitos y costumbres de cada época, lugar y civilización. Los juegos siempre han cumplido una función de aprendizaje y socialización muy importantes. Esto es porque el juego es un elemento indispensable en el desarrollo evolutivo de los niños quienes manifiestan su reconocimiento del entorno físico y social mediante manifestaciones lúdicas, y está presente en todas las épocas y culturas de la historia.

En muchos casos se han convertido en rituales iniciáticos o entrenamientos de habilidades a través de los cuales entender y asumir los valores propios de la sociedad en que se vive. Otras de las ventajas del uso del juego como herramienta educativa es la capacidad de fomentar lo que es denominado “learning by doing” o “aprender haciendo”, ya que el juego enseña por sí mismo una serie de mecanismos y desarrolla unas competencias fundamentales para el desarrollo educativo y social de los niños como pueden ser la observación, el análisis, la intuición y la toma de decisiones.

Erikson, E. H. (1950) en las distintas épocas de la historia según fueran las condiciones socio históricas, geográficas y domésticas concretas de la vida, los niños practicaron juegos de diversas temáticas. Son distintos los temas de juegos de los niños de distintas clases sociales, como pueblos libres, pueblos oprimidos, pueblos nórdicos y los meridionales, hijos de obreros industriales, de los pescadores, de los ganaderos o de los agricultores.



La actividad lúdica permite al niño explorar el mundo; desarrollar la motricidad, la imaginación, la inteligencia y la creatividad; socializarse; satisfacer las necesidades de orden afectivo; crecer en virtudes; y divertirse y disfrutar en su tiempo libre.

Las teorías clásicas sobre el juego infantil se desarrollan entre la segunda mitad del siglo XIX y el primer tercio del siglo XX. A continuación, se exponen algunas de las más conocidas:

-1-Teoría del excedente energético de Spencer, H. (1855)a mitad del siglo XIX, elabora su teoría del excedente energético basada en que, debido a las mejoras sociales, el individuo acumula grandes cantidades de energía las cuales estaban anteriormente dedicadas a la supervivencia. Estas grandes cantidades de energías sobrantes deben ser liberadas en actividades sin una finalidad inmediata para evitar tensiones al organismo siendo el juego, junto con las actividades artísticas y estéticas, una de las herramientas que tiene el cuerpo humano para restablecer el equilibrio interno.

-2-Teoría de la relajación de Lazarus, M. (1833) la teoría de la relajación, del descanso, de la distensión o de la recuperación, propuesta por Lazarus, M. (1833) señala que el juego aparece como actividad compensadora del esfuerzo, del agotamiento que generan en el niño otras actividades más serias o útiles. El juego es visto como una actividad que sirve para descansar, para relajarse y para restablecer energías consumidas en esas otras actividades más serias.

-3- Teoría del pre ejercicio de Groos, K. (1888)propone la denominada teoría del pre ejercicio o del ejercicio preparatorio. Según este autor, la niñez es una etapa en la que el individuo se prepara para ser adulto, practicando, a través del juego, las diferentes funciones que realizará cuando sea adulto. La teoría Groos, K. (1888) destaca el papel relevante que tiene el juego en el desarrollo de las capacidades y las habilidades que permitirán al niño desenvolverse con autonomía en la vida adulta. Este autor concibe el juego como un ejercicio de preparación en el que el niño juega siempre de una manera que prefigura la futura actividad del adulto, siendo el juego una especie de pre ejercicio de las funciones mentales y de los instintos.

-4-Teoría de la recapitulación de Stanley, H, G. (1904)formuló la teoría de la recapitulación, según la cual, el desarrollo del niño es una recapitulación breve de la evolución de la



especie. Para este autor el juego es una característica del comportamiento ontogenético que recoge el funcionamiento de la evolución filogenética de la especie. El juego, desde este planteamiento, reproduce las formas de vida de las razas humanas más primitivas. Por ejemplo, los niños en edad escolar disfrutan jugando al escondite, lo cual podría reflejar la actividad que miembros primitivos de la especie humana realizaban habitualmente al tener que ocultarse para escapar a la agresión de quienes podían atacarlo para arrebatarse sus pieles o armas.

-5-Teoría de Sigmund Freud (1856-1939), Freud elaboró una teoría de la psiquis y un método revolucionario a los que llamó psicoanálisis. Según este autor, el infante y el niño pequeño se encuentran impotentes frente a las poderosas fuerzas biológicas y sociales sobre las cuales ejerce muy poco dominio. Entre estas fuerzas figuran la energía de los instintos, de origen biológico, y las experiencias sociales de los niños, especialmente aquellas que forman parte de la vida familiar.

1.5 El Miniatletismo.

Desde tiempos inmemorables, los niños han tenido interés en competir entre sí y en busca de compararse con otros. El Atletismo, con su variedad de modalidades, proporciona una excelente oportunidad para este tipo de interacción entre pares.

El Atletismo ofrece desde edades tempranas una ocasión especial para ese intercambio, los responsables de nuestro deporte tuvieron la idea de competiciones totalmente adecuadas para los niños.

En la actualidad el miniatletismo desea en primer lugar, alejar a los niños de la especificación de sus eventos por lo que se basa en el reforzamiento de las capacidades y habilidades para lograr una excelente coordinación de movimiento en los niños.

También tiene la misión de formar y preparar, lo mejor posible a sus miembros para tener éxito en las competencias elegidas. El miniatletismo está orientado hacia la búsqueda por parte del niño, de rendimientos en concordancia con los principios de la actividad motora. La mayoría de las veces, las competiciones de niños en este deporte son un modelo proporcional a las competiciones de adultos.

Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la situación actual, el



desafío de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo que es sólo trabajado para desarrollar las necesidades de los niños.

Cualquier propuesta en estas mismas líneas debe tener en cuenta constantemente (eventos, organización, 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.

Además de estos requisitos, el Proyecto de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, debe alcanzar absolutamente las demandas de los organizadores de la actividad, que es asegurar la sistemática practicable de las formas de actividad ofrecidas.

En el verano de 2001, el Grupo de trabajo del "Mini-atletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo," desarrolló un concepto de evento para niños que caracteriza una separación distinta del modelo adulto del Atletismo. El concepto fue a partir de ahí titulado "Miniatletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo.

Entonces, en 2005, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo, creó la política de Atletismo global para Menores de 7 a15 años de edad. Esta política tiene dos objetivos:

- Hacer el Atletismo el deporte individual más practicado en las escuelas en todo el mundo.
- Dar oportunidad a los niños de las federaciones y otras a prepararse para el futuro en el Atletismo de manera mucho más eficiente.

Miniatletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. Guía Práctica

Este avance se basa en formas de actividad que son apropiadas a todas las categorías de edad y de las instituciones que aplican este programa. Estas competiciones son las estructuras de organización para la práctica del Atletismo por los niños, entrenamiento de participantes, educación de los técnicos, árbitros, etc.

1.5.1 Objetivos

Estos son los objetivos organizacionales del concepto de "Miniatletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo:

Que un gran número de niños pueda estar activos al mismo tiempo y puedan experimentarse



formas de movimientos básicos y variados. Los niños más fuertes y veloces no sean siempre los que hagan contribuciones para un buen resultado. Busca también que los requisitos de habilidades varíen según la edad y el tiempo requerido de las capacidades coordinadoras.

Se persigue incrementar en el programa un espíritu de aventura, ofreciendo una aproximación adecuada del atletismo a los niños. Que la estructura y la puntuación de las actividades sean simples y basadas en el orden de posición de los equipos. Persigue la necesidad de utilizar pocos asistentes y árbitros. Y de manera fundamental que el Atletismo sea ofrecido como una actividad de equipo, para niñas y niños juntos.

Requisitos:

1. Atractivo: realizar siempre las actividades en lugares limpios, adornando con colores llamativos y con alegría.
2. Accesible: todas las actividades propuestas serán "construidas", para que todos los niños puedan participar y ejecutar con facilidad.
3. Instructivo: velar por que todas las actividades propuestas cumplan con los requisitos básicos, de las carreras, los saltos y los lanzamientos, así como valores tales como: fraternidad, trabajo en equipo, perseverancia, respeto, ayuda al prójimo, etc.

Principios:

Trabajo en equipo (principio básico): el resultado final y del equipo (nunca individual), todos los niños son importantes, siempre equipos mixtos.

1. Versatilidad: todos los niños participan en todos los eventos, enfoque multivariado del Atletismo, previene la especialización precoz.

1.6 Caracterización psicopedagógica de los niños de 10-12 años.

Se comienza la exposición abordando las características de estos alumnos en el área de su desarrollo social.

Los niños que estudian en quinto y sexto grados (segundo ciclo) en nuestras escuelas tienen como rango de edad, de diez a doce años. Conocer las características de los escolares de estas edades es de gran importancia y constituye un requisito para el trabajo de los maestros y para que la labor docente educativa que realizan pueda cumplirse con éxito.



El hecho de que los escolares de quinto y sexto grados tengan características psicológicas, sociales y otras muy cercanas, y evidencien conductas y formas de enfrentar la enseñanza y el mundo en general de manera muy similar, posibilita que se pueda delinear una caracterización conjunta para estas edades.

De diez a doce años, el campo y las posibilidades de acción social del niño se han ampliado considerablemente en relación con los alumnos de primer ciclo. Ya los alumnos de estos grados han dejado de ser, en gran medida, los pequeñines de la escuela y de la casa, para irse convirtiendo de forma paulatina en sujetos que comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad social.

Al observar el desenvolvimiento del niño en la casa, inmediatamente se constata que, por lo común, ellos tienen mayor incidencia en los asuntos del hogar, en el cumplimiento de las tareas familiares más elementales y cotidianas; el niño comienza a hacer mandados con más frecuencia, tareas que en muchas ocasiones se le atribuye como responsabilidad que debe cumplir con cierta sistematicidad.

Ya no solo es capaz de realizar su aseo personal como le era característico en el primer ciclo; sino que, si tiene más hermanos pequeños, vela por ellos y actúa comunicándoles formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

Estos escolares tienen como común una incorporación activa a las tareas de los pioneros, en los movimientos de exploradores y otras actividades de la escuela; ya salen solos con otros compañeros y comienzan a participar en actividades de grupo organizadas por los propios niños. Es el comienzo, por ejemplo, de la participación en fiestas que aumentará después en la adolescencia.

En este sentido, tiene gran importancia el conocimiento por parte de los educadores, de las relaciones interpersonales de los alumnos entre sí en su grupo escolar.

Los alumnos de este ciclo muestran, respecto a los del ciclo anterior un aumento en las posibilidades de autocontrol, autorregulación de la conducta; lo que se manifiesta sobre todo en situaciones fuera de la escuela tales como el juego, el cumplimiento de encomiendas familiares y otras.



Sin embargo, estas posibilidades no se hacen patentes cuando se trata de la realización de las tareas docentes. Este hecho no indica una incapacidad del alumno; sino que la escuela y en particular los maestros no explotan al máximo las posibilidades de autocontrol de las tareas en las diferentes asignaturas y situaciones escolares. Es necesario dotar a los alumnos de procedimientos de control y autorregulación, haciéndoles ver la importancia de este componente de la actividad.

Los niños del segundo ciclo son pre - adolescentes por lo que poseen necesidad de independencia. A esta edad comienzan a identificarse con personas y personajes que se convierten en modelos o patrones. Esta identificación puede producirse a partir de una valoración crítica de estos; por tanto, el proceso de aceptación de patrones y modelos personales se produce mediado por la valoración y el juicio.

Ya en esta edad los niños se representan claramente cómo debe ser, cómo les gustaría que fuera y cómo es su maestro; además, tienen maestros preferidos y no preferidos.

El efecto del maestro preferido muchas veces se extiende a la asignatura y eso es muy importante. No es raro que el interés de un niño de estas edades por una asignatura decaiga precisamente porque antes decayó el prestigio del maestro, o lo contrario.

Una esfera en la que los alumnos experimentan un notable cambio es la intelectual; en particular en lo que al pensamiento se refiere. Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos; lo cual sirve de base para que se hagan altas exigencias a su intelecto.

En el segundo ciclo se pone de manifiesto el cambio que han experimentado los escolares en lo que al desarrollo anatómico-fisiológico respecta. Se aprecia en estos niños el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

Los caracteres sexuales secundarios comienzan a hacer su aparición. Por lo general en las niñas estos cambios hacen su aparición de forma más prematura. Muchas de ellas han experimentado la primera menstruación a los 11 años (menarquía). En correspondencia con dichos cambios aparece también el interés más marcado hacia las cuestiones del sexo, con lo cual se hace necesaria una correcta y oportuna educación sexual.



Los cambios hasta aquí descritos hacen que el profesor brinde a los alumnos un tratamiento especial, pues no son niños, pero tampoco adolescentes; por lo que se debe actuar con cautela y tacto para influir favorablemente sobre ellos contribuyendo a una adecuada y armónica formación en el terreno emocional, moral y físico de la personalidad.

1.7 Definiciones de trabajo (conceptos)

Juegos: es un elemento de regulación y comprensión de las energías potenciales del niño, es un medio esencial de interacción y socialización donde se desarrollan y perfeccionan las habilidades desde las primeras edades.

Miniatletismo: los nuevos eventos y nuevas formas de organización innovadas que darán las condiciones a los niños de descubrir las actividades básicas: la velocidad, la carrera de la resistencia, el salto, lanzar (estadio, patio de recreo, gimnasio), presente en cualquier área disponible para el deporte donde se le darán la oportunidad de obtener el más grande beneficio a los niños que practican el atletismo, en relación con la salud, la educación y su satisfacción.

Educación física: es la educación que abarca todo lo relacionado al uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognoscitivos de orden superior desarrollando las habilidades y capacidades.

Fuerza: la fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que permite oponerse a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular.

Premisas tenidas en cuenta para la elaboración de los juegos.

1. Estudio y análisis de los programas de educación física con sus respectivas orientaciones metodológicas.
2. Resultado de las entrevistas realizadas a los profesores del seminternado investigado y directivos del municipio Holguín.



3. Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con el Atletismo en la etapa de iniciación escolar, en los aspectos psicológicos, metodológicos y didácticos.
4. Análisis de las indicaciones metodológicas de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) en cuanto a la aplicación del Miniatletismo.

1.8 La capacidad fuerza.

La fuerza, entendida como una cualidad funcional del ser humano, es la capacidad que permite oponerse a una resistencia o ejercer una presión por medio de una tensión muscular. Ejemplos: levantar un peso, arrastrar un objeto o empujar algo.

La fuerza está englobada dentro de las capacidades físicas básicas condicionales, así como la resistencia, velocidad y flexibilidad; que se vinculan a la posibilidad de realizar un movimiento en la menor cantidad de tiempo posible, vencer una resistencia gracias a la tensión, mantener un esfuerzo en el tiempo o alcanzar el máximo recorrido posible de una articulación.

Las capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos, entre ellas tenemos la fuerza. De esta se derivan en su interrelación con otras capacidades, las llamadas capacidades condicionales complejas tales como: fuerza máxima, fuerza rápida y fuerza resistencia y fuerza explosiva.

Un programa de entrenamiento de la fuerza diseñado de manera apropiada puede brindar beneficios para la salud y para el acondicionamiento físico de niños y adolescentes. Cuanto más temprano se incorpore, mayores serán las mejoras en su sistema motor y estarán más aptos para las actividades físicas o deportivas en su vida futura.

Para adentrarnos un poco más en esta capacidad y conocer sus interioridades, para lograr el enfoque necesario en su desarrollo dentro del Atletismo, vamos a conocer su concepto y analizarlo.

Capacidad fuerza: es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante una tensión muscular .Ortiz, C, V. (1990).

Como podemos apreciar esta es una capacidad que le ha servido de mucho al hombre porque lo ha ayudado a transformar el medio en su interacción con este, utilizando solamente



la tensión de sus músculos. La forma en que se realiza esa actividad o interacción va a responder a los tipos de fuerza.

Existen tipos de fuerza que dependen desde el punto de vista de la magnitud de la carga a vencer. Estas son las siguientes:

1. **Fuerza máxima:** el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una contracción voluntaria.
2. **Fuerza rápida:** la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza.
3. **Fuerza explosiva:** máxima tensión generada a la mayor velocidad posible, es decir, en el menor tiempo posible.
4. **Fuerza resistencia:** la capacidad de resistir al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativamente de larga duración.

Ejemplo de fuerza máxima: cuclillas con un peso que nos permita realizar entre 1 y 2 repeticiones, o sea, cerca del 100% de las posibilidades del sujeto.

Ejemplo de fuerza rápida: planchas, cuclillas, tracciones, en 10 segundos tratando de realizar el máximo de repeticiones. Citar el deporte la esprintada en el ciclismo.

Ejemplo de fuerza explosiva: lanzamiento de pelotas medicinales u otro objeto pesados a distancia, saltos sobre o por encima de cajones suecos o plintos, etc. En el caso del deporte citar como ejemplo el lanzamiento en el Béisbol o en el Atletismo, el salto de un jugador de Baloncesto para efectuar un tiro y otros representativos.

Ejemplo para la fuerza resistencia: citar la realización del máximo de ejercicios como plancha, abdominales, cuclillas, tracciones, etc., a un ritmo moderado sin deformar la técnica. Estos ejercicios también se pudieran combinar para su realización durante un tiempo más o menos prolongado.

Existen otros criterios que se ponen de manifiesto a la hora de hacer una clasificación de la fuerza, estos son los siguientes:

En función de la existencia de movimiento.

Fuerza estática: la resistencia es superior a la fuerza generada y no se produce movimiento. Ejemplo empujar la pared.

Fuerza dinámica: la resistencia es menor que la fuerza, se produce movimiento ejemplo: ejercicios en parejas, lanzamientos. En función del tipo de contracción.



Fuerza isométrica o estática: existe acortamiento de las inserciones musculares, aunque se contrae el elemento contráctil del músculo.

Fuerza isotónica: acortamiento o separación de las inserciones musculares. (concéntrica y excéntrica).

Fuerza combinada o pliométrica: combinación de contracción excéntrica, isométrica y concéntrica siendo el tiempo de contracción inapreciable (milisegundos).

En función de la aceleración producida.

Fuerza explosiva: la resistencia es mínima y la aceleración máxima. Aplicación de mucha fuerza en el tiempo mínimo (ejemplo: saltos)

Fuerza rápida: la resistencia es mayor y la aceleración es submáxima. (Ejemplo ejercicio de molinos americanos en la gimnasia deportiva)

Fuerza máxima: la aceleración es tendente a cero.

Fuerza resistencia: la aceleración es media y constante en el tiempo. Depende de la energía anaeróbica láctica.

Ejemplo de fuerza estática: empujar la pared, halar una cuerda atada a una pared, empujar la pared con las piernas.

Ejemplo de fuerza dinámica: lanzamientos, ejercicios con el propio peso corporal. Levantar un peso desde el suelo y llevarlo hasta la altura del pecho o por encima de la cabeza.

Ejemplos de fuerza isotónica: como ejemplo de la fase concéntrica podemos citar el simple hecho de estar subiendo por una escalera y como ejemplo de la fase excéntrica podemos citar bajar esa escalera (contracción concéntrica y excéntrica).

Ejemplo de la fuerza pliométrica: es un ejemplo clásico el salto alterno en el atletismo, el triple salto, la plancha despegando las manos del suelo en la extensión, los pases de pelotas medicinales en parejas, etc.

Debemos ser conscientes de que el trabajo a realizar es para niños, por ello se debe tener en cuenta el desarrollo evolutivo en el que se encuentran. Aún así, todos deben trabajar de forma global, equilibrada y armónica para desarrollar todos los grupos musculares.

Otros criterios

Existen otras definiciones de esta capacidad, encontradas en las bibliografías consultadas, que responden a criterios de otros autores, aunque es importante señalar que todas de una u



otra forma guardan relación con la anteriormente expuesta. Podemos citar dos de estas para poner un ejemplo.

- Capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. Mora, V, M. (1989).
- Capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular (Ehlenz, H. Grosser, M. Zimmermann, A. (1983).

A continuación mostramos algunos de los parámetros relacionados con la fuerza, los que resultan de gran importancia para el profesor y conocerlos a la hora de elaborar ejercicios para desarrollar esta capacidad.

Contracción isométrica: contracción en la que no varía la longitud del músculo. Este tipo de contracción está presente cuando empujamos algún cuerpo que se mantiene inmóvil o estático como una pared, una barra fija, etc. Igualmente está presente cuando el movimiento es de tracción.

Contracción isotónica: contracción en la cual sí varía la longitud del músculo con una aproximación o alejamiento de los extremos de este, provocando un desplazamiento.

A continuación vamos a observar algunos factores que determinan o influyen en el nivel de fuerza que tenga o pueda alcanzar un sujeto:

• **Factores extrínsecos.**

1. El clima.
2. La alimentación.
3. El entrenamiento.

• **Factores intrínsecos.**

1. Tipo de fibra muscular.
2. Orden de las fibras musculares
3. Coordinación ínter e intramuscular.
4. Sección transversal del músculo.
5. Edad y el sexo.
6. Estados emocionales
7. Temperatura corporal.



Dependiendo del grado, se realizarán unas actividades u otras, circuitos o juegos, se explicarán algunos contenidos conceptuales con sus técnicas, pero todos tendrán en común su carácter motivante y lúdico.

BENEFICIOS POTENCIALES DE LA FUERZA

- Aumenta la fuerza y la potencia de los músculos.
- Aumenta la densidad mineral ósea.
- Reduce el riesgo de lesiones en el deporte.
- Mejora el desempeño de las habilidades motrices (saltar, lanzar, correr).
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Mejora la composición corporal en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad.

1.9 Ubicación del deporte según el plan temático.

PLAN TEMÁTICO

Tabla 1.

Frecuencia semanal 2h/c	Contenidos Tiempo aproximado (en horas clases)
Cuarto período	
Unidades 1 y 5 Gimnasia básica y Atletismo	12
Días feriados	1
Reserva	2
Pruebas de eficiencia física	4
Evaluación	1
Total	2



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

Período: 4 Unidad: 5 Atletismo para el quinto grado.

Objetivos:

- 1- Aumentar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices básicas de modo que les permita cumplir con las actividades propias de su grado, edad y sexo.
- 2- Realizar con un nivel de desarrollo grueso los complejos de habilidades arrancada baja, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 50 metros y carrera de impulso, despegue, vuelo y caída en el salto de altura técnica tijeras.
3. Aplicar las reglas fundamentales del atletismo en correspondencia con cada habilidad.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El atletismo reúne los ejercicios más difundidos y a la vez necesarios para el hombre, como son: las carreras, los saltos y los lanzamientos. En este grado se trabajarán las temáticas de carreras de distancias cortas, distancias medias y el salto de altura técnica tijeras.

Con la realización práctica de las actividades comprendidas en las temáticas, los alumnos deben lograr un desarrollo satisfactorio de las habilidades motrices básicas (movimientos fundamentales que sirven al individuo de forma directa como medio de conservación de la salud, de trabajo, de defensa, de recreación; y de forma indirecta como base para la instrucción, educación y desarrollo de habilidades y capacidades específicas de tipo laborales y deportivas); las habilidades motrices deportivas fundamentalmente en las habilidades principales del grado; las capacidades físicas de resistencia, rapidez de traslación, reacción y fuerza; y de las cualidades morales y volitivas.

El atletismo mantiene una estrecha vinculación con las demás unidades del grado, ya que en él se ejercitan una serie de habilidades que van a estar presentes en la gimnasia básica y juegos pre deportivos.

Atendiendo a esto el docente aprovechará que una unidad se puede valer del desarrollo de habilidades y capacidades alcanzadas por otras para hacer más factible el proceso de aprendizaje y ejercitación, y a su vez obtener mejores resultados, teniendo en cuenta el



principio del aumento gradual y progresivo de las cargas (volumen e intensidad); además el profesor tendrá presente que en sus clases debe transmitir conocimientos teóricos a sus alumnos basados en los reglamentos y en las habilidades componentes de los complejos de habilidades de las carreras y los saltos (fases técnicas), sin dedicarle tiempo específico para ello, sino que introducirá y comprobará el dominio de los juegos durante la propia dinámica de la clase, aunque en caso de suspensión de estos por afectación externa (lluvia) puede dedicar el tiempo para trabajar dichos contenidos.

Contenidos:

Carreras

Carreras de distancias medias

- Ejercicios para los pasos normales, arrancada alta y pasos transitorios en rectas y curvas.
- Carrera 600 metros con la aplicación de la técnica completa.
- Carrera de rendimiento 600 metros.

Carreras de distancia corta

- Ejercicios para los pasos normales, arrancada baja, pasos transitorios en rectas.
- Carrera de 50 metros con la aplicación de la técnica completa.
- Carrera de rendimiento 50 metros.

La carrera se realiza con el tronco ligeramente inclinado hacia delante, manteniendo la cabeza y el tronco en una misma línea; el pie de apoyo debe hacer contacto con la superficie del terreno en la parte delantera del metatarso; en la fase de impulso la pierna debe quedar extendida totalmente, mientras que en la de péndulo debe ser flexionada en la articulación de la rodilla y el muslo moverlo hacia delante y arriba para que alcance su mayor altura en el momento del impulso; los brazos deben flexionarse en los codos y moverlos al mismo ritmo que las piernas, pero alternadamente, las manos deben estar relajadas y los dedos semiflexionados.

Descripción de las pruebas:

PLANCHAS: En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se tenderá en el suelo acostado de frente (boca abajo) Brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista



siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas. Se cuidará que en cada extensión de brazos el cuerpo se mantenga en forma recta; se controlarán todas las repeticiones hasta que se altere la correcta ejecución técnica del movimiento.

ABDOMINALES: Superficie lisa, preferiblemente blanda un sujeto que haga parejas con el investigado, el sujeto se acostará atrás sobre la superficie con los pies separados a una distancia de 30 cms, las piernas estarán flexionadas en las rodillas en un ángulo recto. Los brazos irán cruzados al pecho. El sujeto que hace la pareja se apoyará frente a las piernas del participante y se las sujetará por los tobillos de forma tal que mantenga siempre los talones sobre la superficie.

Desde la posición de acostado irá a la de sentado sin llegar a la línea media vertical. Sin parar regresará a la posición inicial de forma tal que la espalda toque el colchón o superficie para inmediatamente sentarse de nuevo y repetir la acción. Se cuenta la cantidad de movimientos completos "de sentarse" que se realicen.

SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO: En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto se *parará* de tal forma que la punta de los pies queden detrás de la línea de despegue. En el momento en que se encuentre preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para ello realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los dos intentos. Esta prueba es para ambos sexos.

1.10 Métodos y/o técnicas de investigación.

Nivel Teórico:

Histórico-Lógico: permitió valorar los antecedentes y desenvolvimiento histórico de los juegos en el contexto investigado, su evolución, significado y su influencia en la actualidad.

Analítico- Sintético: este se evidencia a través del estudio y búsqueda realizada donde logra extraer varias citas de diversos autores que de una forma u otra hacen mención del



tema investigado. Su utilización fue dirigida en todo el proceso de consulta de la bibliografía, documentos especializados y en análisis de todos los elementos relacionados con el objeto de estudio (programas, reglas y otras literaturas).

Inductivo-Deductivo: empleado sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente, las características y relaciones fundamentales de los juegos, así como su aplicación en los niños investigados.

Nivel Empíricos:

Observación: mediante este se pudo constatar el problema y su diagnóstico, así como las principales limitaciones de los niños en cuanto al desarrollo de las capacidades, habilidades y los juegos, entre otros, además se mantiene vigente en todo momento del proceso de investigación.

Entrevistas: para conocer el nivel de preparación que poseen los profesores que trabajan en este tipo de enseñanza en cuanto al desarrollo e implementación de los juegos del miniatletismo.

Medición: se utilizó para comparar una primera medición con otra segunda medición de igual magnitud física.

Análisis Documental: para constatar la situación de la introducción del miniatletismo, mediante el análisis de los programas, orientaciones metodológicas e indicaciones de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF).

Criterio de Especialistas: para la valoración de los juegos de miniatletismo por parte de un personal con un alto nivel de experiencia en la especialidad.

Matemáticos estadísticos:

Estadística descriptiva: media, máximo, mínimo, la desviación estándar, coeficiente de variación y el análisis inferencial para obtener los indicadores de medición de las habilidades. (SPSS).

El cálculo porcentual: para cuantificar los datos obtenidos y poder hacer una valoración de los resultados de las técnicas aplicadas en el transcurso de la investigación



2.1 Población y Muestra

La población está compuesta por 85 niños de 5to grado, la cual fue dividida en estratos según los grupos de clase A, B y C y por muestreo aleatorio seleccionamos el 25 % de cada estrato, conformando una muestra aleatoria estratificada compuesta por 22 niños del segundo ciclo del S/I Lucia Íñiguez Landín. De ellos 13 son del sexo femenino (59,09) y 9 son masculino (40,01) %.

El proceso de la investigación se llevó a cabo en los meses de septiembre del 2019 a febrero del 2020 con la ejecución de dos frecuencias semanales para la introducción del nuevo método científico, lo que nos accedió apreciar los cambios en los resultados que exige la actividad motriz y deportiva de la propuesta y concertando con las pruebas de eficiencia físicas.



DESARROLLO

A continuación los juegos seleccionados cumplen con la metodología confeccionada por Herminia Watson, con su correspondiente descripción, mediante los diez pasos metodológicos.

2.2 Juegos de Miniatlético

1) Nombre: **fórmula uno para el atletismo.**

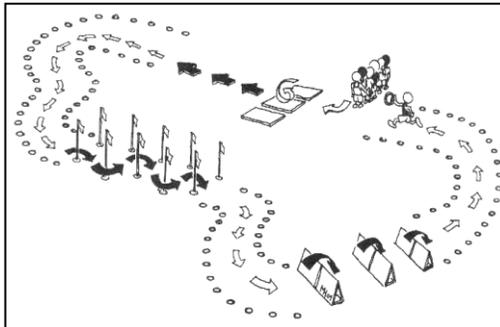
Objetivo: combinar saltos, velocidad y zigzag.

Materiales: una colchoneta, cinco banderillas, tres soportes de valla y un batón.

Participantes: veintidós niños.

Organización: la distancia es sobre sesenta metros en forma de círculo o de óvalo. En la primera estación una colchoneta, en la segunda cinco banderillas separadas a dos metros cada una y en la tercera tres soportes de valla separados a un metro cada uno, los equipos serán de diez niños

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor el primer niño con un batón en la mano realizará un salto de longitud sin carrera de impulso hacia la colchoneta, posteriormente correrá hacia las banderas las cuales pasará en forma de zigzag, luego pasará hacia los soportes de las vallas los cuales pasará saltando con ambos pies, al terminar correrá hacia la meta donde le entregará el batón al compañero para que realice el circuito.

Regla: gana el equipo que complete el circuito en el menor tiempo posible.

Variantes: aumentar la cantidad de obstáculos.

Clasificación: colectivo, intensidad, alta, deportivos, social.

2). Nombre: **salto con los dos pies cambiando de dirección.**

Objetivos: realizar el salto con ambos pies hacia diferentes direcciones.

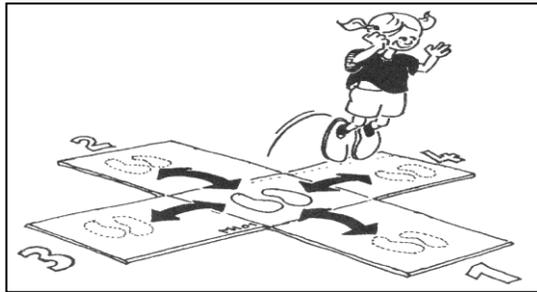


Materiales: una tiza.

Participantes: veintidós niños.

Organización: los equipos son de diez niños. En una superficie plana se pintará una cruz, en cada esquina va un número, del uno al cuatro. El niño va colocado en el centro de la cruz

Diagrama:



Desarrollo: cada miembro del equipo tiene 15 segundos para su intento y debe llevar contado y con un orden a seguir. Cada salto (hacia delante, el centro, ambos lados y atrasado) es notable con un punto, pueden ser obtenidos como máximo ocho puntos.

Reglas: gana el equipo que más punto acumule.

Variante: disminuir el tiempo para realizar los saltos.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

3). Nombre: **correr con obstáculos.**

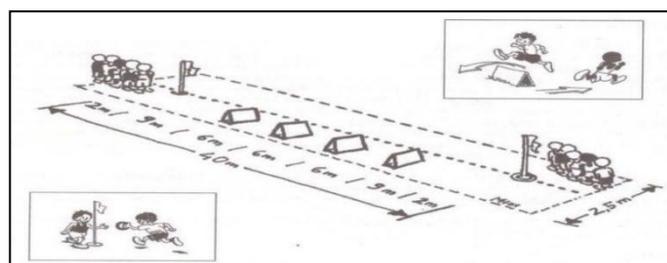
Objetivo: combinar la carrera de velocidad con obstáculos.

Materiales: dos banderas y cuatro soportes de vallas.

Participantes: veintidós niños.

Organización: un equipo de diez será dividido en dos de cinco cada niño. Dos líneas son necesarias para cada equipo, un carril de quince metros con obstáculos y el otro carril de quince metros sin obstáculos.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor ambos equipos de cinco cada uno comienza a correr, uno por el carril sin obstáculos y el otro por el carril con obstáculos.



Regla: de los dos equipos principales gana el cual realice todo el recorrido en el menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia del carril hasta veinte metros.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

4). Nombre: **salto con la soga.**

Objetivo: realizar el salto con la soga en el menor tiempo posible.

Materiales: una soga.

Participantes: veintidós niños.

Desarrollo: en una superficie plana va colocado el niño con una soga en las manos.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor el niño deberá saltar la soga en un tiempo comprendido de quince segundos.

Regla: gana el niño que mayor cantidad de saltos haga en quince segundos.

Variante: aumentar el tiempo de saltos.

Clasificación: individual, intensidad alta, deportivos, social.

5). Nombre: **salto triple.**

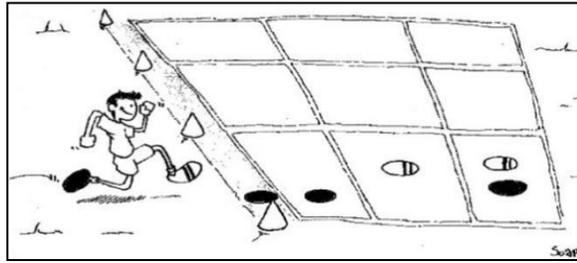
Objetivo: realizar la coordinación de saltos con ambas piernas.

Materiales: una tiza.

Participantes: veintidós niños.

Organización: en una superficie plana se pintará una línea, posterior a la línea se pintarán tres cuadros, uno detrás del otro. El niño deberá saltar dentro de los cuadros. La puntuación del salto se realizará según el niño marque un paso dentro del cuadro que le corresponda.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor el niño tendrá tres pasos de impulso y realizará el salto triple según el cuadro que le corresponda pisar, la actividad tiene que estar consumada dentro de las líneas.

Reglas: gana el niño que menos falta cometa y haya acumulado mayor puntuación.

Variante: aumentar el tamaño del área de salto.

Clasificación: individual, intensidad alta, deportivos, social.

6) Nombre: **lanzamiento en la distancia con un brazo, con dardos por niños.**

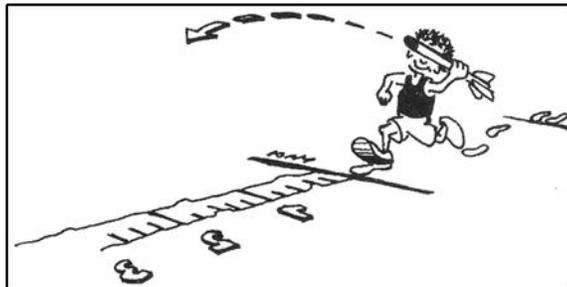
Objetivo: lanzar el dardo lo más lejos posible.

Materiales: regla, tizas y dardos.

Participantes: veintidós niños.

Organización: el lanzamiento de dardo para niños tiene lugar en un área de cinco metros. El niño lanzará el dardo para la zona, el lanzamiento se realizará de una línea.

Diagrama:



Desarrollo: cada niño tiene dos intentos. Está solamente permitida la presencia de los ayudantes en el área de salida. Es prohibido estrictamente lanzar el dardo fuera de su turno de lanzamiento.

Reglas: gana el niño que realice el lanzamiento más lejos.

Variante: aumentar el tamaño del área del lanzamiento.

Clasificación: individual, intensidad alta, deportivos, social.

7) Nombre: **competencia en escalera**



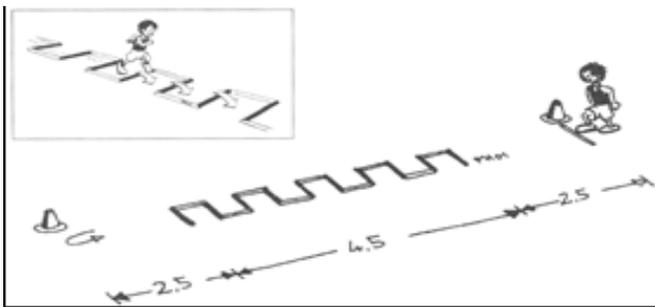
Objetivo: realizar la carrera enfatizando en la elevación de muslo.

Materiales: dos conos y tablas de valla.

Participantes: veintidós niños.

Organización: en una distancia de veinte metros se colocarán tablas de vallas en forma de escalera en cada esquina se colocará un cono y los equipos de diez niños se ubicarán detrás de la línea de comienzo.

Diagrama:



Desarrollo: a la señal del profesor sale el primer niño corriendo entre la escalera le da la vuelta al cono y le da una palmada en la mano de su compañero para que inicie el recorrido.

El juego acaba cuando pasa por la meta el último niño.

Reglas: gana el equipo que haga menor tiempo posible.

Variante: aumentar la distancia donde se corre.

Clasificación: colectivo, intensidad alta, deportivos, social.

8) Nombre: **lanzamiento desde arrodillado.**

Objetivo: lanzar la pelota medicinal lo más lejos posible.

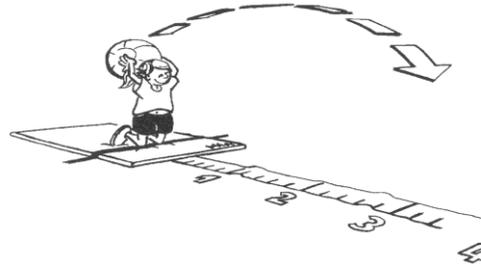
Materiales: Pelotas medicinales, cinta de medición o rodillo de medición.

Participantes: veintidós niños.

Organización: el lanzamiento de la pelota medicinal tiene lugar en un área de ocho metros de largo en una superficie liza. El niño lanzará la pelota medicinal de frente al área delimitada que se encuentra lateral a la cinta de medición.



Diagrama:



Desarrollo: el niño de cada equipo tendrá un intento, se debe colocar arrodillado frente a la cinta de medición sosteniendo la pelota medicinal abajo frente al cuerpo con ambas manos y brazos extendidos. Luego levanta los brazos hacia arriba y hacia atrás y lanza la pelota lo menos lejos posible.

Reglas: Lanzar la pelota con ambas manos y no se levanta las rodillas.

Variante: Lanzar la pelota desde el pecho hacia el frente

Clasificación: individual, intensidad alta, deportivos, social.

2.3 Indicaciones metodológicas generales para la aplicación de los juegos del miniatletismo.

1. En la aplicación de los juegos se tendrá en cuenta las preferencias de los mismos por parte de los niños, así como las opciones les sean comunes a ambos sexos.
2. El tiempo de duración y la cantidad de repeticiones en la aplicación de los juegos seleccionados varía en dependencia de los contenidos a impartir.
3. Los principales encargados de que se realicen correctamente la aplicación de los juegos son el profesor y el investigador, así como tendrán en cuenta además las condiciones del área.



2.4 Resultados de la primera y segunda medición.

Resultados de la primera y segunda medición al sexo femenino

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
planchauno	13	4,00	12,00	7,3846	2,53438
plancha dos	13	8,00	15,00	11,7692	2,31495
abdonuno	13	6,00	22,00	12,2308	5,11784
abdon dos	13	9,00	25,00	15,6154	4,97558
s.l.s.iuno	13	40,00	130,00	90,0000	24,53229
s.l.s.i dos	13	80,00	138,00	104,4615	17,04218
N válido (según lista)	13				

En el caso de planchas y abdominales se aplica una d'écima no paramétrica porque las variables son discretas.

Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Rangos

	N	Rangopromedio	Suma de rangos
Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
plancha dos - planchauno	13 ^b	7,00	91,00
Empates	0 ^c		
Total	13		
Rangos negativos	0 ^d	,00	,00
abdon dos - abdonuno	13 ^e	7,00	91,00
Empates	0 ^f		
Total	13		

a. plancha dos < plancha uno

b. plancha dos > plancha uno

c. plancha dos = plancha uno



- d. $\text{abdon dos} < \text{abdon uno}$
- e. $\text{abdon dos} > \text{abdon uno}$
- f. $\text{abdon dos} = \text{abdon uno}$

Estadísticos de contraste^a

	plancha dos - planchauno	abdon dos - abdonuno
Z	-3,241 ^b	-3,201 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	,001	,001

- a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- b. Basado en los rangos negativos.

Como 0.001 es menor que 0.05 hay diferencia significativas por lo que la segunda medición tiene mejores que la primera.

Para el caso de slsi se aplica una d6cima param6trica porque los datos como se observa la tabla siguiente est1n normalmente distribuidos.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		slsiuno	slsi dos
N		13	13
Par1metrosnormales	Media	90,0000	104,461
	Desviaci3n t6pica	24,5322	17,0421
Diferencias m1s extre- mas	Absoluta	,087	,142
	Positiva	,076	,142
	Negativa	-,087	-,089
Z de Kolmogorov-Smirnov		,314	,511
Sig. asint3t. (bilateral)		1,000	,956

- a. La distribuci3n de contraste es la Normal.
- b. Se han calculado a partir de los datos.



Prueba T

Estadísticos de muestras relacionadas

	Media	N	Desviación tí p.	Error tí. de la media
Par 1 slsi uno	90,0000	13	24,53229	6,80403
slsi dos	104,4615	13	17,04218	4,72665

Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 slsi uno y slsi dos	13	,958	,000

Al aplicar la d cima de diferencia de media para muestras relacionadas se obtiene $t = -5.453$ y una sig. De 0.000 por lo que se plantea que la diferencia es significativa la segunda medición es superior a la primera.

Análisis generales del sexo femenino.

En el análisis de la tabla no. 2, la cual responde a los test físicos de la primera medición , se realiza una valoración a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar y coeficiente de variación, de donde podemos inferir que en los resultados de las tres variables analizada (planchas, abdominales y el salto de longitud sin carrera de impulso), donde muestran valores que están centrados alrededor de la media, pues en todos los casos podemos apreciar que el coeficiente de variación es inferior al 15% como se referencia en las diferentes bibliografías.

En el análisis de la tabla no. 3, la cual responde a los test físicos de la segunda medición, se efectúa una apreciación general, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar. Donde desde el punto de vista científico se pudo deducir que, en el resultado de las tres variables, muestran valores más concentrados alrededor de la media, existiendo niveles de homogeneidad o de concentración de los resultados de la muestra investigada en relación a la primera medición, estando presente una diferencia significativa con respecto a la primera medición. Además, se observa que en los tres casos los



coeficientes de variación están por debajo del 15%, como establecen las bibliografías para considerar que los datos no están dispersos respecto a la media.

Resultados de la primera y segunda medición al sexo masculino.

Tabla no. 8 Estadísticos descriptivos (1 masculino)

Test	Personas	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Planchas	9	7,00	15,00	11,2222	2,99073
Abdominales	9	6,00	27,00	17,3333	7,77817
S.L.S.C	9	70,00	150,00	128,4444	25,28889

Tabla no. 9 Estadísticos descriptivos (2 masculino)

Test	Personas	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Planchas	9	10,00	20,00	16,0000	3,64005
Abdominales	9	10,00	30,00	21,6667	8,12404
S.L.S.C	9	100,00	162,00	141,1111	20,49661

Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Tabla No. 10 Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Plancha dos-plancha uno	Rangos negativos	0a	,00	,00
	Rangos positivos	9b	5,00	45,00
	Empates	0c		
	Total	9		
abdon dos - abdon uno	Rangos negativos	0d	,00	,00
	Rangos positivos	9e	5,00	45,00
	Empates	0f		
	Total	9		



Prueba T

Tabla No 12 Estadísticos de muestras relacionadas

	Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media	
Par 1	slsi uno	128,4444	9	25,28889	8,42963
	slsi dos	141,1111	9	20,49661	6,83220
Sig. asintót. (bilateral)		,007		,007	

- Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- Basado en los rangos negativos.

Tabla No 13 Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 slsi uno y slsi dos	9	,971	,000

Al aplicar la dócima, de diferencia de media para muestras relacionadas, se obtiene un resultado de $t = -5.207$ y una sig. de 0.001 por lo que se plantea que la diferencia es significativa por lo que la segunda medición es superior a la primera.

Análisis generales del sexo masculino.

En el análisis de la tabla no. 8, la cual responde a los test físicos de la primera medición, en el sexo masculino, al igual se realiza una valoración, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media, desviación estándar y coeficiente de variación. En el cual podemos deducir que en los resultados de las tres variables analizadas (planchas, abdominales y salto de longitud sin carrera de impulso), muestran valores que están centrados alrededor de la media, pues en todos los casos podemos apreciar que el coeficiente de variación es inferior al 15% como se referencia en las diferentes bibliografías.

En el análisis de la tabla no. 9, la cual responde a los test físicos de la segunda medición, se efectúa una apreciación general, a partir de los resultados, mínimos, máximos, media y desviación estándar. En el que se pudo constatar el resultado del salto de longitud sin carrera de impulso, donde se muestran que los valores están más concentrados alrededor de la



media, existiendo niveles de homogeneidad o concentración de los resultados de la muestra investigada en relación a la primera medición realizada. Además, se observa que en los tres casos los coeficientes de variación están por debajo del 15%, como establecen las bibliografías para considerar que los datos no están dispersos respecto la media.

Análisis general de los resultados:

Para analizar todos los cálculos se efectuó un procesamiento de la información utilizando la estadística descriptiva con el paquete estadístico SPSS para una información más segura y confiable de todos los datos procesados, donde se comprobó la diferencia significativa entre ambas mediciones.

2.5 Resumen de las entrevistas realizadas.

Resumen de la entrevista realizada al metodólogo municipal

Cuando nos reunimos con el metodólogo municipal y le realizamos la entrevista, le comentamos acerca de la investigación y del objetivo que persigue la misma, con la aplicación de juegos de miniatletismo, a raíz del nuevo perfeccionamiento en los programas de Educación Física. Refiere que tiene dominio de los mismos, que fueron presentados a los directivos y profesores de experiencia y así irradiarlos y transmitirlos en sus centros en las preparaciones, pero en la concreta no se emplean, restándole la importancia que tienen para obtener en las clases una alta motivación, además de lograr con ellos un desarrollo de las habilidades y capacidades fundamentales en la etapa escolar del niño.

Resumen de la entrevista realizada al jefe de cátedra del centro

En la entrevista realizada al profesor jefe de cátedra del centro alega que el seminternado cuenta con tres profesores, que ostentan la categoría de Licenciados en Cultura Física por lo que el nivel científico es mayor. Señalan lo importante y novedoso de la aplicación de los juegos de miniatletismo, pues se observa que desde la aplicación de los mismos existe un incremento en el desempeño de los niños, por lo que lo consideran interesantes y atractivos, con el fin de lograr un desarrollo multilateral en los niños de estas edades. Además de las características que cumplen los juegos, desde una correcta metodología, estructura e indicaciones metodológicas guías fundamentales para el trabajo del profesor.



Resumen de la entrevista realizada a los profesores de educación física del centro.

De forma general se apreció, que los profesores implicados en la investigación a pesar de sus años de experiencias están muy contentos con la aplicación de los juegos en los niños, pero por otro lado existen aún insuficiencia y desconocimiento acerca de su elaboración, metodología, estructura e indicaciones metodológicas. Declaran que se valora como paulatinamente los niños fueron mejorando sus habilidades y capacidades, para su desempeño técnico con calidad en la ejecución del movimiento, estableciendo las bases para los diferentes deportes que recibirán durante la vida estudiantil.



Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados permitieron sistematizar elementos y aspectos esenciales en los juegos de miniatletismo aplicados para contribuir a la capacidad de fuerza en los niños de 10-12 años de edad del seminternado Lucía Íñiguez Landín.
2. A partir del diagnóstico realizado se demostró la existencia de limitaciones en unas series de procesos que se encuentran ligados a los elementos característicos de la capacidad fuerza.
3. Los juegos de miniatletismo aplicados cumplen con una adecuada estructura que responde a la necesidad de contribuir a la capacidad de fuerza para lograrla elevación paulatina de los resultados en los niños de estas edades.
4. Con la aplicación de las entrevistas a los profesores y especialistas y los resultados de la segunda medición con respecto a la primera se constató la efectividad de los juegos de miniatletismo.



Recomendaciones

1-Continuar con la aplicación de los juegos de miniatletismo en el deporte de Atletismo, en otros ciclos y edades, teniendo en cuenta su metodología e indicaciones metodológicas.

2-Seleccionar y planificar los juegos de miniatletismo sobre la base de descubrir las limitaciones de los niños de estas edades, teniendo en cuenta los diferentes indicadores y niveles de las pruebas aplicadas.

3-Que la presente investigación sirva como material bibliográfico para la superación en los profesores de educación física de otros ciclos.



BIBLIOGRAFÍA

- Balanta Agrono, D. (2013). Los juegos tradicionales y los juegos tecnológicos en la niñez y juventud de Cali: Relaciones e Implicaciones en la actividad Física. Universidad del Valle (Santiago de Cali).bibliotecadigital.univalle.edu.
- Barthelemí, Cobas. N. (2001). La preparación de la fuerza explosiva de los saltadores de longitud.EFDeportes.com. Revista Digital.
- Bell Benítez, N. (2014). Ejercicios físicos técnicos para el mejoramiento del despegue en el salto de longitud con carrera de impulso en atletas escolares del combinado Deportivo micro 2 en Santiago de Cuba. [EFDeportes](http://EFDeportes.com). Revista Digital. 19 193.
- Betancourt Mella, Lázaro. Quintana, Díaz. Víctor Lucas. (1991). El Atletismo en el Ámbito Escolar y Deportivo. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Buytendijk. (2018). El juego como recurso educativo. [http://www.Researchgate .net /Publiation/324365292](http://www.Researchgate.net/Publiation/324365292).
- Colectivo de autores. (1986). Teoría y Metodología de la enseñanza de la Enseñanza de la Educación Física. Editorial: Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
- Colectivo de autores. (2005). III Encuentro Internacional de Juegos Tradicionales. La Habana.
- Chapman, Martínez. Manuel Víctor. (2011). Conjunto de Ejercicios especiales para la correcta ejecución de la fase de despegue en los atletas de salto de longitud. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura física “Manuel Fajardo”
- Cuy, F. Jaquier. (2016). Priorto joining the Equilibrium capital Boord of Directorin.eg-cap.com/team/guy.f-jaquier/1mar.
- Colectivo de autores. (2001). Programa y Orientaciones Metodológicas en la Educación Primaria. Segundo ciclo. Educación Física.



- Delgado, Ramírez. Yelier. (2014) Juegos de Mini-Atletismo para potenciar las Habilidades Atléticas desde la clase de Educación Física. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura física "Manuel Fajardo"
- Freire, P, N. (1989). El juego educacional. Temas para la educación. revista digital para profesionales de la enseñanza· Nro 7. Marzo (2020). Federación de la enseñanza de Andalucía.
- Forteza de la Rosa, A. (1997) Entrenar para Ganar. Editorial Pila Pelaña. S. L. España.
- Pugmire-Stoy.(1996).Uso de los juegos como estrategia educativa.<http://www.Monografía.com>
- Garzón, Campaña. J.C. (2015). Sistema de Salto Pliométricos. Revista DeporVida.uho.edu
- Gimeno y Pérez. (1989). Uso de los juegos como estrategia educativa. <http://www.Monografía.com>
- Grossen.M.(1990). Entrenamiento de fuerza .Barcelona. Martínez Roca. Editorial Deportiva. <http://www.anceulen.com>
- Spencer.(2018). El juego como Recurso Educativo.PDF <http://www.Researchgate.net/324363292-Teorias-del-juego-como-recurso> 9/4/2018.
- Huisinga, J:(1990); Homo Ludens, Editorial Alba. Madrid.
- Martínez, Fuentes. Osvaldo. (2009). Modelo de Ejercicios por bloques para el desarrollo físico de la fuerza de piernas en los saltadores de longitud Trabajo de diploma Facultad de Cultura física "Manuel Fajardo"
- Makarov, A. N. (1991). Atletismo. Editorial Prosveschenie. Moscú.
- Mora,V,J.(1989). Condición Física. Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia. Editorial Deportiva. España
- Muller, Harold. (2006);Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar! La guía IAAF de la enseñanza del Atletismo. Santa Fe, Federación Internacional de Atletismo Amateur.



- Martínez, Torres. Juan Manuel. (2019) Juego de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física. Manuel Fajardo. Universidad de Holguín.
- Ozolin, N.G. (1991). Atletismo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana
- Platonov, V. N, Bulatova, N. M (2006) La Preparación Física. Editorial Paidotribo Barcelona, 4ta edición.
- Rodríguez, T,E y Pérez, C, M. (2012). Pruebas diagnósticas de eficiencia física. Monografía.com
- Russell, Arnoll. (2017). Juego de los niños. [http://www.casadellibro.com/Libro-Juego de los niños –el /267361](http://www.casadellibro.com/Libro-Juego-de-los-niños-el-267361). (ISBN)9788425405464.
- Ruslan, Reyes. Lausao. (2016). Propuesta de Juegos Pre Deportivos en la clase de Educación Física. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Antillas. Cuba vol. 13,
- Ruiz, Gutiérrez. Marta. (2017). El Juego una herramienta importante para el Desarrollo Integral del niño en la Educación Infantil <http://repositorionican.es/xm/ui/bitstream/handle/10902.PDF> 3/7/2017.
- Toro, V, del. (2013). El Juego como herramienta educativa del Ecuador en actividades de Animación Sociocultural y de Ocio y Tiempo libre con niños con discapacidad. Revista de Educación social 16-1-13.
- Vigotsky. L, S. (1924). Teoría de los Juegos. [http://www.actividades lúdicas](http://www.actividades-lúdicas) (2012). Wordpress.com
- Watson, Brown. H. (2008). Teoría y Práctica de los Juegos. Editorial I Deportes. La Habana.



Anexos



Anexo No 1.

Guía de entrevista realizada al metodólogo municipal

Estimado compañeronecesitamos de su valiosa colaboración para la realización de una investigación sobre la aplicación de juegos de miniatletismo para realizar el trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física, para ello precisamos la mayor sinceridad en sus respuestas porque sus criterios son muy importantes a partir de su experiencia en la educación física.Lo que usted exprese no será del dominio público, ni se utilizará con otros fines, que no sean los que se le plantean.

Cuestionario:

1. ¿Domina usted los juegos de miniatletismo implementados en los programas?
2. ¿Cree usted importante la realización de los juegos de miniatletismo para el desarrollo de las capacidades en los niños?
3. ¿Considera usted que son empleados por parte de los profesores en sus clases?



Anexo No 2.

Guía de entrevista realizada al profesor jefe de cátedra del centro

Como parte de una investigación que se realiza para confeccionar el trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física que consiste en aplicar juegos del miniatletismo a raíz de su implementación en los nuevos programas del perfeccionamiento de la educación física necesitamos que responda las siguientes interrogantes. Lo que usted exprese no será del dominio público, ni se utilizará con otros fines, que no sean los que se le plantean.

Cuestionario:

1. ¿Conoce usted los juegos del miniatletismo?
2. ¿Cuáles son los tipos de juegos que usted considera se deben incluir en las clases para desarrollar habilidades y capacidades en estas edades?
3. ¿Domina usted si es tratado el tema de los juegos en las preparaciones metodológicas de los profesores?



Anexo No 3

Guía de entrevista realizada a los profesores de educación física del centro

Estimados compañeros, estamos realizando un trabajo investigativo con el objetivo de aplicar Juegos de miniatletismo para el empleo por parte de ustedes en sus clases en el deporte de Atletismo, donde necesitamos su colaboración, contestando algunas preguntas con la sinceridad que a ustedes los caracteriza. Lo que ustedes expresen no será del dominio público, ni se utilizará con otros fines, que no sean los que se le plantean.

Cuestionario:

1. ¿Conoce usted los juegos del miniatletismo?
2. ¿Has realizado alguna vez en otros tipos de ciclos juegos de miniatletismo?
3. ¿Considera que es importante el empleo de estos juegos en las clases de Educación Física? ¿Por qué?



Anexo No 4

Resultados de la primera medición (sexo femenino)

niñas	Planchas	Abdominales	Salto.L.S.C
1	8	13	1,10
2	5	9	0,81
3	10	19	1,05
4	12	20	1,20
5	7	10	0,87
6	4	6	0,65
7	9	14	0,97
8	11	22	1,30
9	6	9	0,70
10	5	10	0,40
11	8	11	1,00
12	6	9	0,72
13	5	7	0,93

Resultados de la segunda medición (sexo femenino)

niñas	Planchas	Abdominales	Salto.L.S.C
1	12	16	1,20
2	10	12	1,00
3	15	22	1,15
4	14	22	1,25
5	11	15	1,00
6	8	12	0,80
7	13	19	1,10
8	15	25	1,38
9	10	11	0,90
10	9	14	0,80
11	14	15	1,05
12	12	11	0,95
13	10	9	1,00



Anexo No 5

Resultados de la primera medición (sexo masculino)

varones	Planchas	Abdominales	Salto. L.S.C
1	12	22	1,45
2	10	18	1,32
3	9	10	1,28
4	15	25	1,50
5	11	20	1,30
6	8	7	1,10
7	7	6	0,70
8	14	21	1,49
9	15	27	1,42

Resultados de la segunda medición (sexo masculino)

varones	Planchas	Abdominales	Salto. L.S.C
1	18	28	1,57
2	17	22	1,40
3	14	13	1,37
4	19	29	1,62
5	14	25	1,48
6	12	11	1,18
7	10	10	1,00
8	20	27	1,59
9	20	30	1,49



Anexo No 6

Escala de la calificación para los niños y niñas de 10-12 años.

	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4
plancha	17-11 M	10-8 M	7-6 M	5-0 M
	17-11 F	10-8 F	7-6 F	5-0 F
abdominales	29-16 M	17-13 M	12-9 M	8-0 M
	22-14 F	13-10 F	9-5 F	6-0 F
S.L.C.I	1.51-1.28 M	1.27-0.90 M	0.89-0.78 M	0.77-0.00 M
	1.38-1.17 F	1.16-0.82 F	0.81-0.70 F	0.69-0.00 F

Simbología:

F-Femenino. M-Masculino.





Opinión del tutor

TUTOR: MSc. Neysi Medina Orama: Profesora Auxiliar.

El trabajo desarrollado por el diplomante Héctor Luis González Martínez está catalogado de gran novedad científica y actualidad, para el deporte de Atletismo en Holguín, al aplicar Juegos del Mini-Atletismo para la capacidad fuerza en el II ciclo de la enseñanza primaria en niños de 10-12 años, ya que aborda unos de los elementos recientes implementados por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) a nivel internacional y en Cuba introducida desde el 2013 siendo incluido a raíz del nuevo perfeccionamiento de la Educación Física en los programas de los diferentes niveles de enseñanza con el objetivo de lograr un desarrollo multilateral del niño en estas edades y a su vez elevar los resultados en cuanto a las capacidades y habilidades del deporte.

La investigación responde al banco de problema de la comisión provincial de Atletismo de Holguín, reuniendo una adecuada estructura metodológica correspondiente a un trabajo de diploma.

Durante el proceso de la investigación el diplomante demostró creatividad y habilidades para la búsqueda de información, demostrando además dominio del idioma materno y de la computación, perteneciendo además por varios años al movimiento de alumnos ayudantes de la facultad.

De acuerdo a la calidad y actualidad de la investigación considero que este prestigioso tribunal puede solicitar a la Rectora de la Universidad de Holguín el título de Licenciado en Cultura Física con la más alta calificación.

Neysi Medina Orama.

NMOrama