

## **MINIATLETISMO COMO ESTRUCTURA ORGANIZATIVA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA CONTEMPORÁNEA EN NIÑOS DE 7-8 AÑOS**

MINI-ATHLETICS LIKE ORGANIZATIONAL STRUCTURE IN THE KIND OF CONTEMPORARY PHYSICAL CHILDREN OF 7-8 YEARS EDUCATION IN

M.Sc. Omar Delis Prades (delis65@nauta.cu). Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. Cuba. Máster en Ciencias,  
Marcelina Consuegra Pino. (susana9504@nauta.cu) .Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. Cuba. Máster en Ciencias,  
Elisa Reyes Proenza. (ereyes@uho.edu.cu) Universidad de Holguín Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo" Universidad de Holguín. Cuba. Máster en Ciencias

### **Resumen**

El Miniatletismo es altamente apropiado para motivar a los niños de las escuelas, a involucrarse en la actividad física y para que encuentren por ellos mismos las ventajas de la práctica del ejercicio regular. Con el "Miniatletismo" los movimientos atléticos básicos (carrera de velocidad, carrera de resistencia, saltos, lanzamientos) pueden practicarse en una atmósfera de juego. Es por ello que en el presente trabajo se proponen juegos del Miniatletismo como ejemplo de estructura organizativa para la clase de Educación Física, con el objetivo de perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se les aplicó la metodología para describir los juegos con el criterio de Herminia Watson.

**Palabras clave:** miniatletismo, juegos, perfeccionamiento, educación física.

### **Abstract**

Mini-athletics is highly appropriate to motivate the schools' children, to engage in the physical activity and in order that they find for them same the advantages of the practice of the not too bad not too good exercise. (Short race at top speed, endurance race, leaps, and launchings) they can practice the athletic basic movements in an atmosphere of game with the Miniatletismo. You are for it than games of the Mini-Athletics like example of organizational structure for the kind of Physical Education for the sake of making perfect the process of teaching, proposes learning themselves in the present work. Were applied the methodology to describe the games with Herminia Watson's opinion.

**Keywords:** mini-athletics, games, perfecting, physical education.

### **INTRODUCCION**

El deporte como fenómeno social de masas es un hecho reciente, al respecto **García Blanco (1996)** citado por **Cortezaga**, lo valora "como patrimonio del siglo que está por culminar". El **deporte pedagógico** que es el que se trata en el trabajo, se utiliza dentro de los planes y programas de educación física, que constituye junto a los juegos, la gimnasia, y la recreación los medios fundamentales de esta actividad. El deporte pedagógico como medio de la educación física le da cumplimiento a objetivos y tareas que la diferencian sustancialmente de otras formas de práctica del deporte.

Aquí el fin fundamental no es la competición ni las altas marcas, sino el desarrollo armónico de las capacidades motoras y de las habilidades técnico-deportivas contempladas en los programas de cada nivel.

En el tercer perfeccionamiento de la Educación en Cuba detectaron como insuficiencias en los Programas de Educación Física las que se relacionan a continuación:

- No se habían concluido las investigaciones de la Educación Inicial, ni las del Inder. Tuvo un carácter más empírico
- Sobrecarga de contenidos.
- Enfoque asistémico en estructura, contenido y organización.
- No se conciben e interrelacionan todos los componentes del desarrollo de la personalidad.
- Concepción poco flexible con unidades programadas para cada grado de los niveles educacionales.
- Concepción metodológica dirigida al desarrollo de los contenidos relacionado con las capacidades físicas y habilidades motrices.

En este sentido el proyecto Miniatletismo de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF) juega un rol importante.

Martínez. T. (2020) en su tesis de diploma “Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo, propone juegos de Miniatletismo para desarrollar habilidades deportivas del salto de longitud en los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Holguín. Por otra parte, en las orientaciones metodológicas de los Programas de Educación Física se recomiendan solo tres juegos de Miniatletismo para que sean utilizados en la clase de Educación Física. Sin embargo, el presente trabajo se traza como objetivo: Perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante la aplicación de los juegos (11) de Miniatletismo como ejemplo de estructura organizativa para la clase de Educación Física desde la concepción curricular cubana actual.

## **DESARROLLO**

Para cumplir con el objetivo se seleccionaron los Juegos de Miniatletismo propuesto por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (laaf) como parte del Proyecto Mundial de Atletismo para Niños y se les aplicó la metodología de Herminia Watson para describir los juegos seleccionados para las edades de 7-8 años.

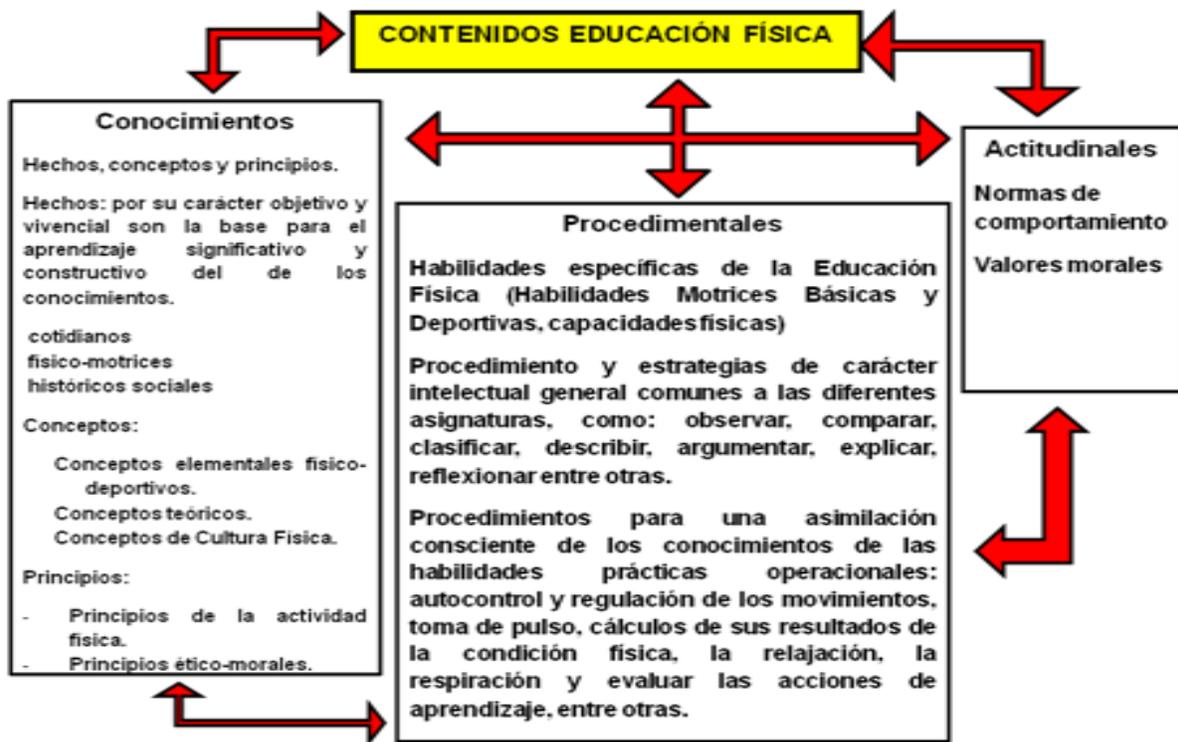
### **1. Fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el perfeccionamiento de la disciplina Educación Física**

Teniendo en cuenta los avances en el campo científico pedagógico en la esfera del deporte, las experiencias acumuladas en la práctica escolar y los diferentes estudios e investigaciones pedagógicas efectuadas en los últimos años, unidos a las dificultades afrontadas en el desarrollo de la asignatura de Educación Física en el Sistema Educativo en Cuba, se pone de manifiesto la necesidad de realizar transformaciones que se traducen en el perfeccionamiento. Por lo que se trata de perfeccionar la concepción de la asignatura actual y lograr que la misma cumpla con su encargo social, de acuerdo con las posibilidades reales y necesidades actuales de nuestras escuelas y las exigencias de nuestra sociedad y del mundo actual.

Los principales cambios en el perfeccionamiento de la educación física se manifiestan en que se concibe en el primer ciclo de la Educación Primaria sobre bases científicas, con investigaciones realizadas por la Dirección Nacional del INDER, actualización de conceptos, concepciones, métodos y vías novedosas de trabajo, racionalización de contenidos en todos los niveles educacionales, grados y unidades didácticas, enfoque sistémico en estructura, contenido y organización, se integran los componentes para la formación de la personalidad desde los objetivos y contenidos.

## Componentes de la formación integral de la personalidad de los educandos

1. Educación patriótica.
2. Educación ciudadana y jurídica.
3. Educación científica y tecnológica.
4. Educación para la salud y la sexualidad con enfoque de género.
5. Educación estética.
6. Educación politécnica, laboral, económica y profesional.
7. Educación para la comunicación.
8. Educación ambiental para el desarrollo sostenible.
9. Educación para la orientación y proyección social.



**Figura No1.**Contenidos a impartir en la clase de Educación Física.

**Fuente:** Orientaciones metodológicas para el perfeccionamiento de la E.F (2019)

## 2. Miniatletismo. Un Evento para Jóvenes por Equipo.

Desde tiempos inmemoriales, los niños han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros. A menudo, la competencia de los niños en este deporte se asemeja a una versión en miniatura del programa de adultos. Esta estandarización inadecuada, con frecuencia, lleva a una temprana especialización, lo que está claramente en contra de las necesidades de los niños respecto de su desarrollo armónico. También provoca un elitismo precoz que es perjudicial para la mayoría de los niños.

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

propuesta tiene en cuenta (organización de eventos, etc.) los siguientes requisitos: ofrecer a los niños un Atletismo atractivo, accesible e instructivo.

Este enfoque depende de formas de competencias apropiadas para todas las categorías de edades y todas las instituciones que implementen este programa. Estas competencias son las estructuras organizativas para la práctica del Atletismo por parte de los niños, para el entrenamiento del mismo.

### **2.1 Concepto de Miniatletismo**

El Miniatletismo tiene la intención de provocar excitación jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirán a los niños descubrir actividades básicas: carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.). Los juegos de atletismo les proporcionarán a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo, en términos de Salud, Educación y Autorrealización.

### **2.2 Objetivos del Miniatletismo**

Los objetivos de organización del concepto de Miniatletismo son: que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo, que se experimenten las formas de movimientos variadas y básicas, que no sólo los niños más fuertes y veloces hagan una contribución para un buen resultado, que las demandas de habilidad varíen según la edad y el requisito de coordinación de las destrezas, que se infunda en el programa un signo de aventura, ofreciendo un enfoque del Atletismo adecuado a los niños, que la estructura y puntaje de los eventos sea sencilla y basada en el orden de posición de los equipos, que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos (niños y niñas juntos). Además, los objetivos de contenido de los eventos del Miniatletismo son: Promoción de la salud, Interacción social y Carácter de Aventura.

### **2.3 Principio de equipo**

El trabajo en equipo es un principio básico del "ATLETISMO PARA NIÑOS - IAAF". Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento) La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la precoz especialización. Los equipos son mixtos (compuestos de 5 niñas y 5 niños, en lo posible).

El Miniatletismo se lleva a cabo en tres grupos de edades:

**Grupo I:** niños de edades de 7 y 8 años.

**Grupo II:** niños de edades de 9 y 10 años.

**Grupo III:** niños de edades de 11 y 12 años.

Todos los eventos para los grupos de edades I y II se desarrollan como eventos de equipos. El evento se organiza de acuerdo a un principio de rotación, de tal forma que los equipos se turnen en cada estación. Para cada estación, cada miembro de un equipo tiene 1 minuto para competir (10 niños = 10 minutos). Luego de la realización de las distintas disciplinas de los grupos de eventos (velocidad/carreras/vallas, lanzamientos/impulsos y saltos) todos los equipos participan del evento de Resistencia al final.

## **3. Juegos del Miniatletismo como estructura organizativa en la clase de Educación Física contemporánea para niños de 7/8 años.**

### **Juego No. 1**

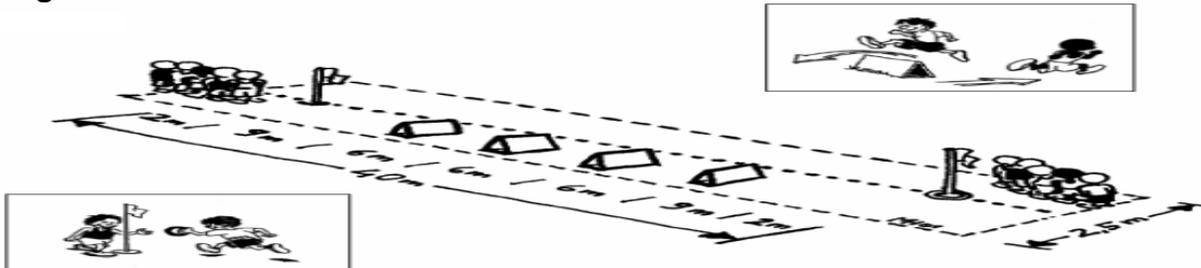
**Nombre:** Relevos de velocidad/Vallas.

**Objetivo:** realizar relevo combinado de carrera de velocidad y vallas.

**Materiales:** marcadores y vallas **Participantes:** niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** el equipamiento se instala como se observa en la figura, se divide el grupo en equipos. Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con y otra sin vallas a una distancia de 40 m.

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** la primera distancia es la de vallas y luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como una prueba regular de Relevos. El evento se completa cuando todos los miembros de del equipo han cubierto ambas distancias, la de velocidad y vallas. El relevo se realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda. El ranking se evalúa según el tiempo.

**Reglas:**

1. El equipo ganador es el que posee menor tiempo.
2. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

**Variantes:** 1- Aumentar la distancia.

2- variar el orden del recorrido, primero la de velocidad y luego las vallas.

**Clasificación:** juego predeportivo.

## Juego No. 2

**Nombre:** Carrera de “Resistencia de 8’.

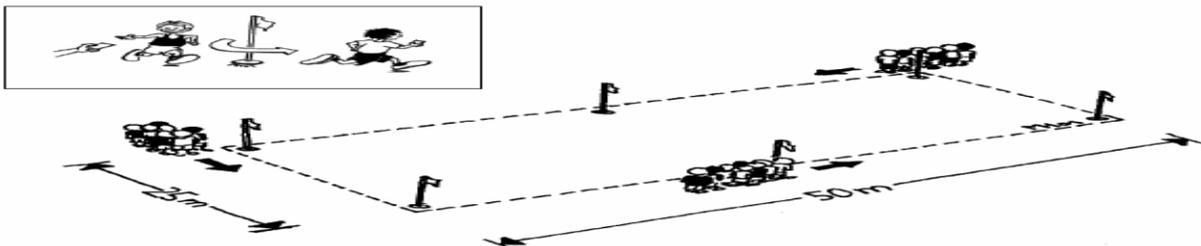
**Objetivo:** realizar carrera de ocho minutos en un circuito de unos 150 m.

**Materiales:** banderitas o conos para delimitar el terreno.

**Participantes:** niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** se divide en equipos el grupo, cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de de 150 m (ver figura) desde un punto de partida determinado.

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 8 minutos. La orden de partida es para todos los equipos a la vez

(silbato o disparo, etc.). Cada miembro del equipo comienza con una tarjeta (pelota, trozo de papel, corcho o algo similar) que tiene que regresar a su equipo luego de completar una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva tarjeta o similar, y así sucesivamente. Después de 7 minutos se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de los 8 minutos se indica la finalización de la carrera con una señal final.

**Reglas:**

1. Entregan todas las tarjetas al asistente quien las cuenta para el puntaje. Sólo se cuentan las vueltas completas; las que no están completas se ignoran.
2. Gana el equipo que más vueltas completas tenga.

**Variantes:** incluir un fartlek especial.

**Clasificación:** juego predeportivo.

**Juego No. 3**

**Nombre:** Fórmula Uno.

**Objetivos:** realizar relevos combinados de carrera plana, vallas y de velocidad – Slalom.

**Materiales:** banderas, vallas, colchones.

Participantes: niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** el grupo se divide en equipos la distancia a recorrer es de alrededor de 60 m y está dividida en áreas para la carrera de velocidad plana, para la carrera de vallas y la de slalom alrededor de postes (ver diagrama).

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** se utiliza un aro blando como testimonio de relevos. Cada participante debe comenzar con un rol adelante sobre la colchoneta. El “Fórmula Uno” es un evento de equipo en el cual cada miembro del equipo debe completar una vuelta. Pueden participar hasta seis equipos a la vez sobre el circuito. El ranking se evalúa según el tiempo:

**Reglas:**

1. El equipo ganador es el que posee menor tiempo.
2. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Variantes: incrementar la distancia hasta 80m.

**Clasificación:** juego predeportivo.

**Juego No. 4**

**Nombre:** Salto en Sentadillas Hacia Adelante.

**Objetivo:** saltar en dos pies hacia adelante desde posición de sentadillas.

**Materiales:** marcadores, banderitas.

**Participantes:** niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** se divide el grupo en equipos. Desde una línea de salida, los participantes realizan un “salto de rana” detrás de otro (“salto de rana”: salto en dos pies en sentadillas hacia adelante).

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** el primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. Realiza una sentadilla y salta lo más lejos posible hacia adelante, cayendo sobre ambos pies. Si un participante cae hacia atrás, se marca, por ej., el punto de caída de su mano. El punto de caída, a su vez, es el punto de partida del segundo saltador del equipo quien continúa con su “salto de rana” desde allí. El tercer compañero de equipo salta desde el punto de caída del segundo.

El evento se completa cuando el último miembro del equipo ha saltado y se marca ese punto de caída. El procedimiento completo se repite una segunda vez (segundo intento).

**Reglas:**

1. Compite cada miembro de equipo.
2. La distancia total de todos los saltos es el resultado del equipo.
3. El puntaje del equipo se basa en el mejor resultado de los dos intentos.
4. La medición se registra a intervalos de 1 cm.

**Variantes:** realizar los saltos con pasos de impulso.

**Clasificación:** juego predeportivo.

## Juego No. 5

**Nombre:** Carrera en Escaleras.

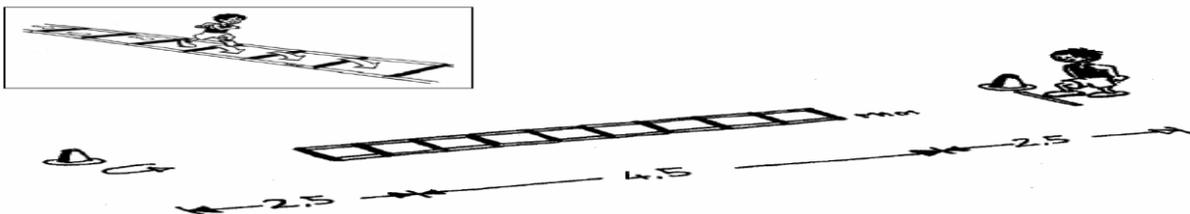
**Objetivo:** realizar carrera de ida y vuelta sobre una escalera.

**Materiales:** escaleras y conos.

**Participantes:** niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** se hacen equipo según las escaleras que se posea, se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos (ver figura).

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** al comienzo, el participante se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, el participante corre hacia la escalera, (50 cm. De

distancia entre escalones) tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono. Después de dos intentos se considera el de mejor puntaje.

**Reglas:**

1. Si un participante abandona el área de la escalera o salta sobre ella, el asistente que se encuentra junto al siguiente cono extiende en 1 m la distancia a recorrer (un asistente debe estar junto a cada cono).
2. De este modo se penaliza al participante que no ha ejecutado correctamente la tarea ya que debe correr una distancia mayor. Si cometiera dos errores, la distancia se extiende a 2 m y así sucesivamente.

**Variantes:** aumentar la distancia entre los conos y la escalera y viceversa.

**Clasificación:** juego predeportivo.

**Juego No. 6**

**Nombre:** Rebotes Cruzados.

**Objetivo:** realizar saltos en dos pies con cambio de dirección.

**Materiales:** tizas y cartulinas.

**Participantes:** niñas y niños de 7-8 años.

**Organización:** se divide el grupo equipo el primer alumno frente a la cruz de cartulina.

**Diagrama:**



**Fuente:** Guía práctica para el proyecto mundial “Miniatletismo IAAF” (2007)

**Desarrollo:** el niño comienza a saltar con los dos pies desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro. Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible. Cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto, de modo que en una ronda se puede obtener un máximo de ocho puntos.

**Regla:** el equipo ganador será el que logre obtener los 8 puntos.

**Variantes:** Los saltos se realizarán con una sola pierna.

**Clasificación:** juego predeportivo.

**CONCLUSIONES**

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados constituyeron aspectos novedosos como soporte científico de los juegos de Mini-atletismo para potenciar la estructura organizativa en las clases de Educación Física para los niños de 7-8 años de edad.
2. Los juegos de Mini-atletismo para potenciar la estructura organizativa en las clases de Educación Física permite el perfeccionamiento de la disciplina en particular y del sistema de educación en general.
3. Los juegos de Mini-atletismo en las clases de Educación Física contemporánea, permiten el desarrollo habilidades deportivas, la promoción de la salud y la interacción social, además de ser una excelente ayuda para la formación global de los niños, en estrecha cooperación con cualquier otro programa educativo, cultural, deportivo y artístico.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

Díaz, A. (1993). Desarrollo Curricular para la Formación de Maestros Especialistas en Educación Física (et al). España: Editorial Gymnos.

Martínez. T. (2020). Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo proponen juegos de Mini-atletismo para desarrollar habilidades deportivas del salto de longitud en los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Holguín. Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física, Holguín.

López, A. (2006). El proceso de enseñanza–aprendizaje en la Educación Física. La Habana: Editorial Científico–Técnica.

Orientaciones metodológicas del programa de Educación Física para el segundo ciclo de la Educación Primaria (2019)

Sainz de la Torre, Norma (2010) Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Watson, H. (2008). Régimen de participación masiva. Ciudad de La Habana: Editorial Deporte.