

**EL ATLETISMO COMO INSTRUMENTO LÚDICO EN EL DESARROLLO
DE LA HABILIDAD MOTRIZ “CARRERA” EN NIÑOS DE 6 a 7 AÑOS DEL
COLEGIO ICA DANIEL SARRIA VILLANO DE PALMIRA.**

JOHN EDINSON DELGADO LAZO

DIANA CAROLINA PORTILLA BENAVIDES

UNIVERSIDAD DEL VALLE

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PALMIRA

2019

**EL ATLETISMO COMO INSTRUMENTO LÚDICO EN EL DESARROLLO
DE LA HABILIDAD MOTRIZ “CARRERA” EN NIÑOS DE 6 a 7 AÑOS DEL
COLEGIO ICA DANIEL SARRIA VILLANO DE PALMIRA.**

**JOHN EDINSON DELGADO LAZO
DIANA CAROLINA PORTILLA BENAVIDES**

**TUTOR:
ALONSO GARCIA GONZALEZ
ALBERTO LLANOS**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PALMIRA
2019**

FIRMAS DEL JURADO

Firma del presidente del Jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del director

Noviembre de 2019

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mis padres: Mario Delgado y Carmen Lazo por haberme inculcado valores cristianos fundamentados en el compromiso, la honestidad y la responsabilidad para ser un modelo ejemplar en la sociedad. John Edinson Delgado Lazo

Dedico este trabajo de grado principalmente a Dios, a mis padres por todo el sacrificio y gran esfuerzo todos estos años, a mis hermanos por su compañía en mi proceso de preparación, a mi sobrina por ser mi motivación, mis abuelos, tíos, primos a todos ellos por darme el apoyo moral y ayudarme a superar, permitiendo que logre culminar mi carrera profesional. Con todo mi amor y gratitud. Diana Carolina Portilla Benavides.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios principalmente por brindarme la oportunidad de estudiar en una educación superior y ser mi guía en el desarrollo de este proyecto.

Agradezco a mis Padres Mario Delgado y Carmen Lazo por su apoyo en esta área de mi vida y estar siempre atentos y disponibles en mi desarrollo académico.

Agradezco a mis profesores y nuestro tutor el Licenciado Alonso García por su acompañamiento y seguimiento en el desarrollo de esta guía metodológica y disponer de tiempo para las asesorías.

Agradezco a Dios por permitirme lograr superarme, a mi familia por estar siempre presente y ayudarme incondicionalmente.

Al licenciado Alonso García nuestro asesor por compartir sus conocimientos y colaboración de igual manera al licenciado Edwin rebolledo, Alberto llanos por su apoyo e interés académico y profesional.

También a la rectora de la institución educativa ICA Daniel sarria Villano de Palmira por permitirnos realizar nuestro proceso metodológico en la institución.

A mi compañero John delgado por la constancia y compromiso.

A todas aquellas personas que con sus diferentes aportes motivación y orientación en este arduo proceso; aportando valiosas herramientas a mi formación como profesional.

TABLA DE CONTENIDO

	PAG.
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	10
1. INTRODUCCIÓN.....	11
2. ANTECEDENTES.....	12
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
4. JUSTIFICACIÓN.....	16
5. OBJETIVOS.....	17
5.1 Objetivo General.....	17
5.2 Objetivos específicos.....	17
6. MARCO DE REFERENCIA.....	18
7. MARCO CONTEXTUAL.....	19
7.1 Misión.....	19
7.2 Visión	19
8. REFERENTES CONCEPTUALES.....	19
9. ESTRATEGIA METODOLOGICA.....	23
10. PROPUESTA METODOLOGICA.....	24
11. ANALISIS DE LA VALIDACIÓN.....	72
12. CONCLUSIONES.....	81
13. RECOMEDACIONES.....	83
14. PLAN OPERATIVO.....	84
15. ANEXOS.....	85
16. BIBLIOGRAFIA.....	89

LISTA DE TABLAS, GRAFICOS, IMÁGENES, FIGURAS Y ANEXOS

Lista de tablas

Tabla 1. Cantidad de hombres y mujeres evaluados.....	72
Tabla 2. Rango de edad de niños evaluados.....	72
Tabla 3. Cantidad de Estudiantes según el género y el deporte que practican.....	72
Tabla 4. Valoración de cada uno de los gestos técnicos de la carrera de acuerdo a la cantidad de niños.....	73
Tabla 5. Valoración final de cada uno de los gestos técnicos de la carrera con la cantidad de niños.....	75

Lista de gráficas

Grafica 1. Cantidad de niños con respecto a la edad.....	73
Grafica 2. Cantidad de niños con respecto al deporte que practican.....	74
Grafica 3. Cantidad de niños con relación a la valoración de la ejecución del gesto técnico.....	74
Grafica 4. Cantidad de niños con relación al test final de la ejecución del gesto técnico.....	75
Grafica 5. Cantidad de niños respecto a la valoración de la ejecución de la zancada: test inicial y test final.....	76
Grafica 6. Cantidad de niños respecto a la valoracion del contacto con el suelo (zona metatarsiana): test inicial y test final.....	76
Grafica 7: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la flexion de rodilla minima en la fase de vuelo: test inicial y test final.....	77
Grafica 8: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la cabeza erguida mirando al frente: test inicial y test final.....	77
Grafico 9: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la ejecucion de los brazos flexionados a 90°: test inicial y test final.....	78
Grafica 10: Cantidad de niños respecto a la valoracion de los pulgares hacia arriba: test inicial y test final.....	78

Grafica 11: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la postura erguida en la carrera: test inicial y test final.....	79
Grafica 12: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la velocidad de reaccion: test inicial y test final.....	79
Grafica 13: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la coordinacion: test inicial y test final.....	80

Lista de imágenes

Imagen 1.....	37
Imagen 2.....	37
Imagen 3.....	39
Imagen 4.....	39
Imagen 5.....	39
Imagen 6.....	39
Imagen 7.....	39
Imagen 8.....	41
Imagen 9.....	41
Imagen 10.....	41
Imagen 11.....	43
Imagen 12.....	43
Imagen 13.....	43
Imagen 14.....	45
Imagen 15.....	45
Imagen 16.....	45
Imagen 17.....	47
Imagen 18.....	47
Imagen 19.....	47
Imagen 20.....	49

Imagen 21.....	49
Imagen 22.....	49
Imagen 23.....	50
Imagen 24.....	50
Imagen 25.....	51
Imagen 26.....	53
Imagen 27.....	53
Imagen 28.....	53
Imagen 29.....	55
Imagen 30.....	55
Imagen 31.....	56
Imagen 32.....	56
Imagen 33.....	56
Imagen 34.....	58
Imagen 35.....	58
Imagen 36.....	58
Imagen 37.....	59
Imagen 38.....	59
Imagen 39.....	61
Imagen 40.....	61
Imagen 41.....	62
Imagen 42.....	62
Imagen 43.....	62
Imagen 44.....	62
Imagen 45.....	62
Imagen 46.....	62
Imagen 47.....	62
Imagen 48.....	62

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.....	27
Figura 2.....	28
Figura 3.....	28
Figura 4.....	29
Figura 5.....	29
Figura 6.....	29
Figura 7.....	30
Figura 8.....	30
Figura 9.....	36
Figura 10.....	41
Figura 11.....	43
Figura 12.....	45
Figura 13.....	45
Figura 14.....	47
Figura 15.....	49
Figura 16.....	50
Figura 17.....	53
Figura 18.....	55
Figura 19.....	61

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Guía de observación de la técnica de carrera por cada niño colegio ICA Daniel Sarria Villano niños de 6 a 7 años.....	85
Anexo 2. Tabla para la cantidad de hombres y mujeres.....	85
Anexo 3. Tabla para la cantidad de hombres y mujeres según el deporte que practican.....	86
Anexo 4. Formato sesiones de trabajo.....	86

Anexo 5. Simbología de gráficos.....	87
Anexo 6. Foto grupal.....	88

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es aplicar sesiones de entrenamiento lúdicas enfocadas al atletismo para el desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano. Participaran 20 escolares de ambos sexos (# niños, # niñas) de edades comprendidas entre los 6 y 7 años, del grado segundo de primaria. En donde inicialmente se realizará una guía de observación como método de recolección de datos y también como diagnóstico para de acuerdo a los resultados, determinar un número de sesiones a trabajar.

El movimiento es la primera forma de comunicación que tiene el ser humano con el medio. Aparece en el momento de la gestación y se va perfeccionando durante los primeros años de vida, es por eso que se implementara un número de sesiones, todo esto relacionado con el atletismo en donde se trabajara de manera lúdica para desarrollar la habilidad motriz carrera.

Obteniendo unos resultados de comparación de acuerdo a la edad, el género y la implementación de las sesiones, como conclusión las habilidades motoras maduran a medida que el niño avanza en edad y que la carrera es una de las principales habilidades que se deben desarrollar y estimular en estas edades para llegar a tener unas capacidades básicas optimas en una edad determinada.

PALABRAS CLAVES: Atletismo, Habilidad Motriz, Carrera, Lúdica, Desarrollo Corporal.

ABSTRACT:

The objective of this research is to apply ludic training sessions focused on athletics for the development of motor skills "career" in children from 6 to 7 years of ICA Daniel Sarria Villano school. Twenty schoolchildren of both sexes (#children, # girls) aged between 6 and 7 years, of the second grade of primary school will participate. Where initially an observational guide will be made as a method of data collection and also as a diagnostic for according to the results, determine a number of sessions to work.

The movement is the first form of communication that the human being has with the environment. It appears at the time of gestation and is being perfected during the first years of life, that is why a number of sessions will be implemented, all this related to athletics where they will work in a playful way to develop the motor skill race.

Obtaining some comparison results according to age, gender and the implementation of the sessions, in conclusion we would say that motor skills mature as the child advances in age and that the career is one of the main skills that must be developed and stimulate in these ages to get to have optimal basic capacities at a certain age.

KEY WORDS: Athletics, Motor Skill, Run, Playful, Development.

1. INTRODUCCIÓN.

La línea de investigación de este proyecto es formación ciudadana y desarrollo humano, porque las habilidades motrices ocupa un lugar muy importante en la personalidad del ser humano determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta 1 física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las habilidades ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

El énfasis de la investigación es el deporte porque utilizamos el atletismo como disciplina por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

El campo de aplicación es el entrenamiento deportivo y la preparación física porque se relaciona con el desarrollo de las habilidades motrices de los niños. La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana

TEMA

Relación entre el atletismo y la habilidad motriz “*CARRERA*”

2. ANTECEDENTES.

Rodero, E. A., & Esmeral, L. M. (2013). Habilidades motrices en niños de 6 a 13 años del Colegio Meira del Mar de Barranquilla. *Ciencia e innovación en salud*, 1(1).

El movimiento es la primera forma de comunicación que tiene el ser humano con el medio. Aparece en el momento de la gestación y se va perfeccionando durante los primeros años de vida. Esta investigación Identifica las habilidades motoras gruesas y finas de los niños de 6 a 13 años del colegio Meira Del Mar del Distrito de Barranquilla. Este un estudio descriptivo transversal en 120 escolares. La técnica para la recolección de información fue la Batería de Oseretsky, que permite efectuar un análisis sobre los componentes de la motricidad en los niños. Esta población presento un mejor desempeño que las niñas al realizar movimientos simultáneos (38%). En cuanto a la edad, se observó que los escolares de 8 a 10 años tuvieron mejor desempeño en la coordinación estática positiva (67%), seguido por la ausencia de sincinesia (58%) y la coordinación dinámica de las manos (57%). Las habilidades motoras maduran a medida que el niño avanza en edad. El desempeño de las habilidades motoras en los niños y niñas estudiados fue bueno; pero los niños tuvieron más habilidad en comparación con las niñas.

Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (2007) Luengo Vaquero, C. Madrid, España.

En este estudio sociológico se plantea de forma imperiosa detectar las carencias en la actividad física extraescolar de la población escolar. En este sentido, el estudio ahonda un poco más en la actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). Los resultados muestran como tan solo un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar. Estos porcentajes no son tan preocupantes en el caso de los niños (60,3%). Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer el tiempo de práctica de los escolares que asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%). Teniendo en cuenta las modalidades deportivas y el tiempo de práctica. En esta investigación nos aporta por que va de lo general como lo es la actividad física en niños, como lo podríamos llegar a implementar paso a paso hasta profundizar en el deporte, abarca las edades con las que vamos a trabajar y nos contribuye en su relación de la actividad física con promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la salud.

Acero, R. M., del Olmo, M. F., Doldan, J. V. V., Cepeda, X. L. O., & Guisado, F. A. R. (2001). Fiabilidad de las pruebas de fuerza en salto vertical y velocidad de carrera en escolares de 6 a 8 años. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(63), 40-4.

Este estudio determina la fiabilidad de diversas pruebas de salto vertical y de carrera rápida en escolares de 6 a 8 años. Participaron 56 sujetos de ambos sexos (30 niñas y 26 niños), de edades comprendidas entre 6 y 8 años, seleccionados aleatoriamente entre los de un mismo centro escolar, a los que se administró una batería de pruebas de fuerza de salto vertical sobre plataforma de contactos y de carrera rápida (30 m) en dos ocasiones, con una semana de intervalo entre ambas. Se estudia la reproducibilidad entre repeticiones para cada una de las dos sesiones de valoración y la variabilidad temporal, mediante el cálculo de diferentes estadísticos y de su significación estadística. La variabilidad entre sujetos se mostró bastante más elevada que en estudiantes de educación física adulto. La reproducibilidad temporal (día a día, entre dos sesiones separadas por una semana) de las pruebas puede considerarse cuestionable en términos generales, observándose un elevado error metódico y un empeoramiento significativo de los resultados en la segunda sesión en las pruebas de salto con contra movimiento y de carrera rápida de 30 m ($p < 0,05$). En función de los resultados se proponen algunas medidas conducentes a la mejora de la fiabilidad de las pruebas.

Valero-Valenzuela, A., Gómez-Mármol, A., & González, A. P. (2016). Temporalización en la enseñanza del atletismo a través del modelo ludotécnico. Aula de Encuentro, 18(2).

Un planteamiento de la práctica deportiva ajustada a los intereses y necesidades de los niños es fundamental para obtener éxito y garantizar la continuidad de sus practicantes en el tiempo. En estos últimos años han sido varias las propuestas metodológicas alternativas para la iniciación a la práctica del atletismo, si bien, ninguna de ellas ha sido capaz de atender de forma concreta al desarrollo evolutivo de los participantes. Este trabajo presenta una progresión en la enseñanza del atletismo siguiendo el Modelo Ludotécnico, el cual contempla las características del proceso de maduración de las principales habilidades motrices implicadas en el atletismo y aporta una serie de adaptaciones en función del momento evolutivo. Esto logra un aprendizaje mucho más eficaz, ofreciendo una mejor concepción de cómo ha de ser la intervención del docente en función de la etapa educativa, donde el criterio de progresión de los contenidos es el grado de dificultad de las disciplinas y la motivación de los menores con las tareas de aprendizaje. Por tanto, el proceso de adquisición y control de las habilidades motrices adquiere una concepción más cognitiva y global.

Andrade, A., & Josué, J. (2016). Guía de juegos recreativos para desarrollar las habilidades de saltar y correr en niños de 5-6 años de la unidad educativa Young Living Academy en Guayaquil 2016 (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Deporte y Recreación).

El presente proyecto de investigación la guía de juegos recreativos para desarrollar las habilidades de saltar y correr en niños de 5-6 años de la unidad educativa Young living Academy contribuye a solucionar el problema científico definido ¿Cómo desarrollar las habilidades motrices básicas de saltar y correr en

niños de 5 – 6 años de la unidad Educativa Young Living Academy?, teniendo como objeto de investigación y de estudio el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y como campo de acción los juegos recreativos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 5-6 años de edad de la unidad Educativa Young Living Academy.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La actividad física en niños es importante porque mejora sus habilidades motrices básicas, su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. El ejercicio interviene en multitud de factores. Estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños. De igual manera, Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), señala que:

“La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

El atletismo contribuye al desarrollo de la carrera siendo el gesto más importante dentro de esta disciplina. Esta habilidad se desarrolla en esta edad sensible por eso una buena estimulación en esta etapa resultara ser muy beneficiosa a la hora de iniciar cualquier actividad deportiva. Por lo tanto, Castañer, Camerino (1996) señala que:

Las actividades propuestas en esta etapa de primaria (de 6 a 10 años) deben incitar la aparición y el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, físicas motrices y socio motrices. La enseñanza de las especialidades del atletismo a través del juego supone un buen medio para conseguirlo.

En la Ciudad de Palmira se encuentra el colegio DANIEL SARRIA VILLANO (ICA) que es una institución que oferta cursos escolares que van desde jardín hasta quinto grado de primaria, entre ellos se encuentran los niños de 6 años con los cuales se va incorporar la práctica y objeto de estudio.

En la práctica se trabaja diferentes aspectos del atletismo que van desde pruebas de velocidad, saltos, lanzamientos y pruebas de fondo; siempre enfocados a la recreación debido a su etapa sensible en el aprendizaje. Mientras los niños se divierten van adquiriendo destrezas con las que se estimula el desarrollo de sus habilidades motrices y coordinativas.

En relación con lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación:
¿Como El Atletismo Ayuda Al Desarrollo De La Habilidad Motriz “Carrera” En Los Niños De 6 a 7 años del Colegio (ICA) DANIEL SARRIA VILLANO De la ciudad de Palmira?

4. JUSTIFICACIÓN.

Este proyecto se realiza con la intención de conocer el desarrollo y avance de la habilidad motriz “carrera” de los niños de 6 a 7 años del colegio DANIEL SARRIA VILLANO Mediante el proceso elaborado. El colegio ofertó grados escolares de primaria con programas de Educación física dos veces a la semana y los niños utilizan estas horas para dedicarle tiempo a la recreación, actividad física y juego. Este trabajo pretende identificar y analizar esa destreza que los niños van a desarrollar a lo largo de su formación. El mejoramiento de la habilidad motriz “carrera”, como factor principal de las diferentes ramas del atletismo. Se quiere conocer ¿Cómo influye esta práctica en el desarrollo de esta habilidad en los niños? y ¿Cómo puede impactar en sus vidas para llegar a ser buenos deportistas? Conocer si hay un buen desarrollo de esta habilidad para un buen desempeño deportivo es el motivo por el cual se realiza este trabajo.

Como futuros Licenciados en Educación física este trabajo aporta el aprendizaje de nuevas estrategias metodológicas para formar buenos deportistas desde su edad sensible y adquirir nuevos conocimientos sobre el desarrollo motriz mediante la práctica deportiva, en este caso, el atletismo que es muy complejo por la cantidad de ejercicios que tiene cada rama. La contribución que se hace está muy ligada a los procesos de enseñanza-aprendizaje que la pedagogía aporta. El desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en esta edad sensible mediante la práctica de atletismo, será uno motivo más para añadirlos a nuestros conocimientos y experimentar nuevas experiencias de la carrera profesional

El aporte que se hace con este trabajo a la sociedad es la motivación a practicar cualquier actividad física de una manera lúdica para el desarrollo de habilidades que permiten conseguir resultados que satisfacen la vida personal. Una buena estimulación de las habilidades motrices en los niños traerá consigo un buen desarrollo de las capacidades físicas a futuro que son fundamentales a la hora de practicar cualquier actividad deportiva. El caso de las personas adultas la iniciación de actividad física para el buen funcionamiento del organismo y salud. Por otro lado, para que involucren a sus hijos en los procesos de formación.

En los niños con los que se va a realizar este estudio, permitirá conocer sus avances a medida que vayan realizando la práctica lúdica. Sus logros en el desarrollo de la habilidad motriz y eso los impulsará a seguir practicando y mejorando para su rendimiento deportivo. Los datos les indicarán como ha sido su progreso y si la aplicación correcta de los ejercicios indicados para cada rama del atletismo. Si los resultados no son positivos, será una opción para mejorar la técnica de los ejercicios y obtener resultados considerables que le aporten cada día a un buen desempeño en la participación en las competencias infantiles. El niño se sentirá motivado con los resultados que logre cada día de práctica.

5. OBJETIVOS.

5.1 Objetivo General

Proponer sesiones de entrenamiento lúdico enfocado al atletismo para el desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano.

5.2 Objetivos Específicos

- Profundizar sobre los referentes teóricos del desarrollo de la habilidad motriz “carrera” aplicada a los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano.
- Evaluar el estado de la habilidad motriz “carrera” de los niños de 6 a 7 años del Colegio ICA Daniel Sarria Villano.
- Ejecutar las sesiones de entrenamiento lúdico para el desarrollo de la habilidad motriz “carrera” de los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano.
- Comparar los resultados obtenidos del desarrollo de la habilidad motriz “carrera” en los niños de 6 a 7 años del colegio ICA Daniel Sarria Villano.

6. MARCO DE REFERENCIA.

Referente Legal:

La elaboración de este proyecto está apoyada por la Ley 181 de 1995 la cual se apropia de unas normas que apoyan y asesoran la práctica deportiva, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. El Artículo Tercero es el que más se apropia del enfoque que le va a dar a este proyecto. Tomando en cuenta algunos objetivos generales y rectores de la ley; *“Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos”* (1) Este artículo respalda, porque se va a apoyar el desarrollo humano, verificar la evolución con la práctica de la actividad física los cuales llevara a cumplir los objetivos señalados para esta propuesta. Con este proyecto se está estimulando la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes, así como lo estipula en el Numeral Diez del Artículo tercero de la Ley, estimular a la comunidad, en este caso a los niños, a iniciar una práctica deportiva para el mejoramiento de su calidad de vida y su desarrollo intrapersonal y físico, con deseos de superarse y romper barreras que delimitan sus logros.

Por su parte la Ley 115 de febrero 8 de 1994 decreta en el Artículo 5, Numeral 1 El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico. Dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Tomando en cuenta lo anterior se concluye que la formación física e integral hace parte de un desarrollo físico y esta no debe limitarse en ningún caso. Para ello la realización de este trabajo está también relacionado con el desarrollo de la personalidad del niño mediante la práctica deportiva del atletismo considerando que no tendrá ningún tipo de restricción. Por el contrario, se obtendrá una evaluación LA cual fomentará el conocimiento propio de sus destrezas y poder mejorarlas todo esto hace parte de la formación física e integral que declara esta ley que nos da un soporte para el referente legal.

La Ley 12 de 1991 Decreta en el Artículo 29 que Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada a: Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades. La oportunidad de ingresar a un programa de formación deportiva hace que el niño desarrolle su personalidad actitudes y capacidad mental y física. Esta Ley apoya este trabajo de investigación porque la educación del niño se basa en diferentes aspectos y uno de ellos es el desarrollo de la capacidad física por lo tanto se está promoviendo un análisis en el aumento de estas mediante este proyecto, que también pretende dar participación y conocimiento a los niños sobre los avances a lograr.

7. MARCO CONTEXTUAL.

El Proyecto Educativo Institucional del colegio ICA “Daniel Sarria Villano” es el resultado de un proceso continuo de estudio, análisis, evaluación y seguimiento de cada uno de los componentes que lo integran. El colegio ICA “Daniel Sarria Villano” se ha preocupado por mantener un alto nivel académico y una formación integral en principios y valores, promoviendo una organización que le permita realizar un trabajo sistemático y participativo. Teniendo en cuenta los intereses posibilidades y expectativas de los diferentes miembros de la comunidad educativa, se ha podido obtener información para orientar las decisiones y fortalecer el horizonte institucional (*filosofía, misión, visión, objetivos*), el plan de estudios, los Proyectos Pedagógicos, encausados a mejorar la calidad, eficacia y eficiencia de la educación.

7.1 Misión:

La Institución Educativa Colegio ICA “Daniel Sarria Villano” es una institución de carácter privado, su misión es ofrecer educación integral y de calidad a la comunidad educativa, orientada a formar estudiantes es valores, y sana convivencia; preparándolos para enfrentar los retos según las necesidades del medio, con responsabilidad social.

7.2 Visión:

La Institución Educativa Colegio ICA “Daniel Sarria Villano” continuará siendo reconocida por brindar educación con calidad a la comunidad palmirana, proyectando la formación integral de personas con visión positiva hacia el cambio, valores éticos, espirituales y competencias ciudadanas.

ESCUDO



8. REFERENTES CONCEPTUALES.

En esta sección se elabora una revisión bibliográfica de los conceptos generales a partir de los cuales se sustenta este proyecto de investigación. Los conceptos a considerar son: educación física, deporte, actividad física, atletismo, capacidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Educación física:

La Dra. Vanessa Bird (1995) enfatiza *que la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social.*

Para Wuest & Bucher (1999) *es un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”*

Deporte:

Según Kent (1998):

“El deporte involucra esfuerzos físicos vigorosos o el uso de destrezas deportivas relativamente complejas por individuos cuya participación se encuentra motivada por una combinación de satisfacciones intrínsecas asociadas con la actividad propia y los premios externos que se pueden adquirir por medio de su participación”

También para García Fernando (1990):

“El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa”

Actividad física:

Según Kent, (1998):

“Cualquier actividad física altamente estructurada, con metas definidas y gobernada por reglas, la cual posee un alto nivel de compromiso, toma la forma de lucha/esfuerzo con uno mismo o involucra la competición con otros, pero que también posee algunas características del juego”

También para Wuest & Bucher (1999):

“Actividades físicas organizadas, competitivas y gobernadas por reglas. Las reglas estandarizan la competencia y condiciones, de manera que los individuos puedan competir imparcialmente. Los deportes proveen oportunidades significativas para demostrar la competencia personal y para retar los límites propios. La competencia puede ocurrir contra un oponente o contra uno mismo.” Son “juegos que enfatizan el involucramiento físico, donde la estrategia y destrezas poseen una función signficante en la determinación del resultado,

Atletismo:

Wuest & Bucher, (1999): *Deportes altamente organizados y competitivos donde participan individuos que poseen notables destrezas motoras/deportivas.*

Martens (1986): según nos cita Blázquez y Batalla (1998): *Considera los 6 años de edad mínima y los 11 como la edad media para el comienzo de la iniciación al atletismo.*

Juego:

Segun Pugmire-Stoy (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”

Para Gimeno y Pérez (1989): *definen el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta susemociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad.*

Habilidad Motriz:

Segun Generelo y Lapetra (1993): *El concepto de Habilidad hace referencia a la capacidad que se adquiere por aprendizaje para realizar acciones motrices por medio de las que se logra el objetivo esperado con un mínimo gasto de energía y/o de tiempo.*

Bárbara Knapp (1981): *“Capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”*

Correr:

Wickstrom (1990): *Correr es una forma energica de locomocion y una ampliacion natural de la habilidad basica andar.*

Ludica:

Segun Jimenez (2002):

“La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego”.

Torres (2004):

“Lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo. En ese sentido el docente de educación

inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña”.

Recreación:

Pérez, Aldo (2003):

“Considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social

Plant, James (2009):

“Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad”.

9. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.

Enfoque: mixto

Esta investigación tiene este enfoque por que inicialmente se llevara a cabo un proceso de recolección de datos de los niños, en donde se les clasificara entre edad y género, por lo tanto, es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos.

Tipo de investigación: descriptiva por que se utilizara como técnica la guía de observación y así hacer análisis de los resultados que se obtengan. También se implementarán sesiones de trabajo ejecutadas de igual manera se hará un punto de comparación en el antes y el después de la investigación. Este tipo de investigación permite comprender la descripción, registro, análisis e interpretación del grupo a trabajar de acuerdo a lo implementado, por que implicara el observar con describir los diferentes comportamientos que se vayan obteniendo.

Técnicas: Guía de observación

Población: 20 niños del colegio ICA Daniel Sarria Villano.

Muestra: 6-8 años que cursan segundo grado de primaria

10. PROPUESTA METODOLOGICA.

CALENTAMIENTO

Calentamiento:

Se denomina calentamiento a todo protocolo de actuaciones (es decir ejercicios u otras formas) de tratamiento preliminar a una sesión de actividad física, solicitando la intervención de los diferentes sistemas (respiratorio, cardiovascular, osteoarticular etc.) que permite llevar al niño a niveles óptimos previos a una actividad deportiva.

El calentamiento deberá ser direccionado en función al objetivo del deporte o tema que se vaya a realizar, siendo estas actividades un preámbulo lúdico de manera que llame la atención de los niños, que todos quieran ser partícipes de la actividad.

En esta población también se debe tener en cuenta, el desarrollo motriz, así que el calentamiento incorpora ejercicios que ayuden a este; como lo son los ejercicios coordinativos.

MOVILIDAD ARTICULAR

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. El segundo es de forma descendente, iniciándose en las muñecas para culminar con los tobillos.

Movilidad articular en sentido ascendente:

1. Tobillos

- Circonducción de Tobillos 16 veces cada pie
- acercamiento de la punta del pie hacia la parte anterior de la tibia.
- alejamiento del dorso del pie de la parte anterior tibial.
- aproximación del borde externo del pie hacia el maléolo perneo

2. Rodillas

- Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces

- aproximación del talón hacia el glúteo homolateral.
- movimiento circular del pie que siempre se hace desde flexión de rodilla. La tibia rota sobre el fémur.

3. Cadera

- Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces
- A Fondo Lateral 16 veces por cada lado

4. Tronco

- Flexión y Extensión de Tronco y cadera 16 veces
- Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado
- Rotación de Tronco 16 veces cada lado
- aproximación de la rodilla a la parte anterior del tronco.
- alejamiento de la rodilla de la parte anterior del tronco llevándola hacia atrás.
- Ante versión, desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia delante.
- Retroversión desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia atrás.
- Inclinación lateral, desplazamiento hacia un lado de la cadera.
- Flexión, inclinación del tronco hacia adelante
- Extensión, inclinación del tronco hacia atrás.
- Inclinación lateral desviación del tronco a un lado.

5. Hombros

- Flexión de Hombros 16 veces cada hombro
- Extensión de Hombros 16 veces
- Circonducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás

6. Cuello

- Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado

- Rotación del Cuello 16 veces cada lado
- Flexión y extensión de Cuello 16 veces

7. Codos

- Flexión y extensión de los antebrazos.

8. Muñeca

- Circunducción de muñecas 16 veces cada una
- Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una

Movilidad articular en sentido descendente:

1. Muñeca
2. Codos
3. Cuello
4. Hombros
5. Tronco
6. Cadera
7. Rodilla
8. Tobillo

EJERCICIOS DE CARRERA CONTINUA

1. Carrera continua durante 5 minutos
2. Desplazamiento llevando talones a glúteos
3. Desplazamiento lento con elevación de rodillas
4. En el puesto saltos abducción y aducción de la pierna alternamente
5. En marcha realizaremos flexión y extensión de cadera.
 - 5.1 En el puesto elevación alterna de piernas extendidas al frente

5.2 Desplazamiento lateral

5.3 Desplazamiento perfilado

5.4 Títeres 30 segundos

5.5 Marcha con movimiento de hombros atrás y adelante

5.6 Desplazamiento con movimiento de brazos por encima de la cabeza

5.7 Marcha con movimiento de brazos cruzándolos al frente

5.8 Desplazamiento con gesto de cabeceo cada tres pasos

5.9 Skipping corto en el puesto a la orden auditiva alargue 5m

5.10 Eslalon en el puesto a la orden visual alargue 3m

5.11 Tres saltos rodillas arriba alargue 3m

FASE INICIAL ESTIRAMIENTO

1- Estiramiento de piernas



Figura 1. Estiramiento de piernas

Para estirar la pantorrilla, ponte de pie un poco alejado de un soporte sólido y apóyate sobre él con los antebrazos y con la cabeza descansando sobre las manos. Dobla una pierna y coloca su pie en el suelo frente a ti, con la otra pierna recta detrás tuyo.

Mueve lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la parte inferior de la espalda recta. Asegúrate de que el talón de la pierna que está recta no se levanta del suelo y de que los dedos del pie señalan hacia adelante. Estira durante 30 segundos cada pierna.

2- Estiramiento espalda baja



Figura 2. Estiramiento de espalda baja

Desde la posición de estar de pie, ponte en cuclillas con los pies tocando el suelo en su totalidad y los dedos señalando hacia afuera formando ángulos de aproximadamente 15°. Tienes que separar los talones entre 10 y 30 cm. La distancia depende de lo flexible que seas, de que el estiramiento se te vaya haciendo familiar o de qué zonas quieras estirar. Mantén las rodillas por fuera de los hombros. Permanece de forma cómoda durante 30 segundos. Puede ser fácil para algunos o difícil para otros. La posición en cuclillas estira la parte frontal de las piernas, las rodillas, la espalda, los tobillos, los tendones de Aquiles y la parte interna de las ingles.

3- Estiramiento espalda, cadera.



Figura 3. Estiramiento de espalda cadera

De pie, con los pies separados a la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia el frente. Dóblate con lentitud hacia adelante desde las caderas. Mantén siempre las rodillas ligeramente dobladas durante el estiramiento (2-3 centímetros) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. Estírate fácil entre 15-25 segundos has que estés relajado. No te estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo vaivén.

4- Estiramiento cuádriceps



Figura 4. Estiramiento de cuadriceps

Primero siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el gluten. La pierna izquierda está doblada y la planta del pie izquierdo se encuentra al lado de la parte interior del muslo de la pierna derecha. En esta posición de estiramiento el pie bien que estar extendido hacia atrás con el tobillo estirado. Si el tobillo está tirante y la restringe el estiramiento, mueve el pie hacia un lado lo justo para disminuir la tensión en el tobillo. no dejes que el pie se te abra hacia afuera en esta posición. Si lo mantienes señalando hacia atrás evitarás la presión del interior de la rodilla.

5- Estiramiento de elongación



Figura 5. Estiramacion de elongacion

Extiende los brazos por encima de la cabeza y estira también las piernas. Debes estirar como si quisieras coger algo por ambos lados. Debes estirarte unos 5 segundos y luego relajarte. Como variante puedes estirarte de forma diagonal, es decir, estirando un brazo y pierna contrarias.

6- Estiramiento tendones de la corva

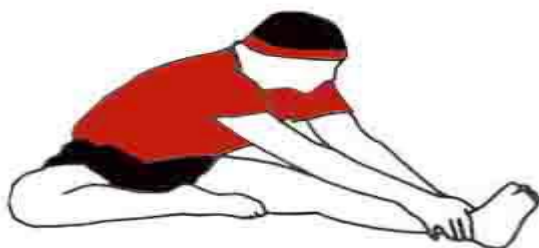


Figura 6. Estiramiento tendones de la corva

Dóblate lentamente hacia adelante desde las caderas y coge el pie de la pierna que está estirada para crear una sensación de estiramiento muy ligera. Mantén esta posición 25 segundos. Cuando la sensación de estiramiento haya disminuido, inclínate un poco más desde las caderas. Aguanta este último estiramiento unos 25 segundos. Luego cambia de lado y haz lo mismo. Mantén siempre vertical el pie de la pierna que está estirada con el tobillo y los dedos de los pies relajados.

7- Estiramiento para el tobillo



Figura 7. Estiramiento para el tobillo

Rota el tobillo en el sentido de las agujas del reloj y al revés. Este movimiento rotatorio ayuda a evitar suavemente ligamentos tensos. Repítelo varias veces con ambos tobillos. Observa si existe alguna diferencia de tirantez entre los dos. Algunas veces un tobillo que ha sufrido algún esguince estará más tirante y débil.

8- Estiramiento ingles



Figura 8. Estiramiento Ingles

Pon juntas las plantas de los pies y cógete los dedos. Tira de ti hacia delante con suavidad, doblándote desde las caderas, hasta que sientas el estiramiento en las ingles. Puedes sentirlo también en la espalda. No realizar el movimiento inicial desde la cabeza y hombros. Muévete desde las caderas. Intenta poner los codos por fuera de las piernas de tal manera que la posición del estiramiento tenga equilibrio.

FASE FINAL ESTIRAMIENTO

1- PIES Y TOBILLOS

1.1 DEDOS Y ARCO PLANTAR.

En posición de rodillas y con las manos apoyadas en el suelo, colocar los dedos de los pies en hiperextensión anterior. Espire el aire lentamente, mientras mueve las nalgas hacia atrás y hacia abajo. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

1.2 DEDOS Y CARA ANTERIOR E INTERNA DEL TOBILLO En posición de sentado, cruce primero una pierna sobre la rodilla opuesta y realice el siguiente ejercicio: Sujete la pierna por encima del tobillo con la mano correspondiente y la parte superior del pie, un poco más atrás de los dedos, con la otra mano. Espire el aire lentamente, mientras empuja los dedos del pie con la mano, hasta su hiperflexión. Sin cambiar de postura vuelva a espirar lentamente y tire ahora lentamente de la planta del pie hacia su cuerpo. Repita el ejercicio con el otro pie. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

1.3 PARTE ANTERIOR DEL PIE Y DEDOS Colóquese de pie, con una pierna ligeramente avanzada. Gire la parte superior del pie hacia delante, apoyando la parte superior de los dedos en el suelo. Espire el aire lentamente, mientras presiona los dedos hacia abajo utilizando el peso del cuerpo. Repita el ejercicio con el otro pie. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2- PIERNAS

2.1 PANTORRILLAS Inclínese hacia delante apoyado en una pared, con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada, apoyando totalmente las plantas de ambos pies en el suelo y en línea hacia delante. La cabeza, el cuello, la columna, la pelvis, la pierna estirada y el tobillo deben formar una línea recta. Flexione los brazos, desplazando su peso corporal hacia la pared. Espire el aire lentamente, mientras flexiona la rodilla adelantada. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.2 CUÁDRICEPS Colóquese de rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, como indica la figura, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.3 FLEXORES DE LAS PIERNAS Siéntese en el suelo, con una pierna estirada. Flexione la otra pierna, con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del

muslo y pantorrilla en contacto con el suelo. Mantenga la pierna estirada recta y extendida y trate de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión en los flexores de dicha pierna. Espire el aire lentamente, mientras baja la parte superior del cuerpo hacia el muslo. Mantenga las manos alrededor del tobillo, con los brazos estirados. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.4 ADUCTORES Colóquese de rodillas, con las puntas de los pies dirigidas hacia los lados y la parte interna del pie apoyada en el suelo. Coloque los codos sobre el suelo, evitando arquear la espalda. Espire el aire lentamente, mientras separa las rodillas y baja el pecho hacia el suelo, a medida que extiende los brazos hacia delante, dejando deslizar los antebrazos sobre el suelo, manteniéndolos paralelos. Este ejercicio es intenso y, a medida que se gana flexibilidad, se puede llegar a conseguir la postura. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.5 PIERNA ANTERIOR Y LATERAL Arrodílese, con los dedos de los pies hacia atrás y apoye las nalgas sobre los tobillos y no entre ambos pies. Sujetando la parte superior del empeine. Espire el aire lentamente, mientras tira de los pies hacia arriba. Deberá sentir el estiramiento a lo largo del tibial anterior (cara anterior de la pantorrilla). Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.6 TENDÓN DE AQUILES Y PARTE POSTERIOR DE LA PANTORRILLA Colóquese con el tronco recto y los brazos y las piernas estirados, apoyados pies y manos en el suelo. Mueva las manos hacia los pies de forma que se eleven las caderas y el cuerpo forme un triángulo. Este ejercicio también se puede hacer apoyando los codos y la cabeza en el suelo. Una vez que haya conseguido la posición más angulada posible, presione lentamente los talones contra el suelo. También puede realizar el ejercicio flexionando una rodilla y manteniendo la otra pierna estirada, de forma alternada, presionando el talón sobre el suelo. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

2.7 PARTE POSTERIOR DE LAS RODILLAS Siéntese en el suelo, con las piernas estiradas, inclínese hacia delante y agarre los pies con las manos o sujételos con una toalla doblada. Espire el aire lentamente, mientras tira de los pies hacia atrás en dirección al tronco. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

3-TRONCO INFERIOR

3.1 CADERA Y GLÚTEOS Siéntese en el suelo con la espalda derecha y recta apoyada en una pared y una pierna estirada. Flexione la otra pierna, y lleve el tobillo, ayudándose con la mano correspondiente a la pierna estirada, hacia el pecho. Con el codo de la mano correspondiente a la pierna flexionada, sujete la rodilla. Espire el aire y, lentamente, lleve el pie hacia el hombro opuesto. Repita el ejercicio con la

otra pierna. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

3.2 PARTE INFERIOR DEL TRONCO Túmbese boca arriba, con las rodillas flexionadas sobre el pecho. Sujete los muslos con las manos, por detrás de las rodillas, para evitar la hiperflexión, y lleve los talones hacia las nalgas. Espire el aire y, lentamente, lleve las rodillas hacia el pecho, elevando las caderas y separándolas del suelo. En esa posición, extienda las piernas para evitar espasmos musculares o posibles dolores. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

3.3 ZONA LUMBAR Colóquese en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo. Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. Pare entonces el movimiento. Espire el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

4- TRONCO SUPERIOR

4.1 PARTE LATERAL DEL TRONCO Colóquese lateralmente junto a una barra horizontal firmemente sujeta a la pared, situada un poco por debajo de la altura normal de la cabeza. Sujete la barra con ambas manos, de forma que estén juntas. Espire el aire y, lentamente, déjese colgar de la barra con los brazos estirados y el cuerpo arqueado lateralmente. Al llegar a la posición más estirada, manteniendo los brazos por detrás de las orejas, efectúe una torsión lateral del cuerpo. Este ejercicio también proporciona estiramientos abdominales. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

4.2 PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA Colóquese de pie, a una distancia aproximada de un metro, de una barra horizontal o cualquier otro asidero o superficie que le permita sujetarse con las manos. Este asidero debe estar situado a una altura intermedia entre sus hombros y sus caderas, correspondiente a la posición erguida. Extienda los brazos sobre la cabeza y agárrese a la barra, flexionado el tronco y manteniendo brazos y piernas estirados y la espalda plana. Espire el aire y, lentamente, arquee la espalda intentando bajar los hombros. En esa posición, si rota la pelvis hacia arriba, conseguirá estirar también la región lumbar. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

4.3 PECTORALES Colóquese de rodillas frente a una silla, separado de ella suficientemente para poder alcanzar la posición indicada por la figura. Entrelace los antebrazos por detrás de la cabeza, flexione el tronco hacia delante y apóyelos en el asiento de la silla, dejando que la cabeza cuelgue por delante del borde. Espire el aire y, lentamente, deje que el propio peso de la cabeza y el pecho los lleven hacia el

suelo. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

5- BRAZOS Y MANOS

5.1 TRÍCEPS BRAQUIAL Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie. Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria. Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo. Repita el ejercicio con el brazo contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

5.2 BÍCEPS BRAQUIAL Colóquese de pie de espaldas al quicio de una puerta. Agarre con una mano pronada y el pulgar hacia abajo el marco, con el brazo extendido y en rotación interna. Mantenga el brazo contrario relajado a lo largo del cuerpo y la pierna correspondiente recta, apoyando en ella el peso del cuerpo, mientras la otra pierna (la correspondiente a la mano que agarra el marco de la puerta) está algo adelantada y con la rodilla ligeramente flexionada. Espire el aire lentamente, mientras intenta girar el brazo hacia arriba, sin dejar de agarrar el marco y manteniendo el brazo extendido. Realice el mismo ejercicio con el lado contrario. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

5.3 EXTENSORES DE LAS MUÑECAS Coloque las manos por detrás de la cabeza, con los brazos flexionados, de forma que los codos queden a la altura de los hombros, los brazos en cruz y los antebrazos hacia arriba formando una L, a la vez que agarra con ambas manos un palo largo. El dorso de las manos debe quedar hacia arriba y los pulgares por debajo del palo. Espire el aire lentamente, mientras baja el palo por delante del cuerpo hasta la altura de la cintura, rotando los antebrazos a nivel del codo y manteniendo los brazos en cruz. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

5.4 FLEXORES DE LAS MUÑECAS Colóquese de rodillas y, con el tronco horizontal, apoye las palmas de las manos en el suelo, con las muñecas rotadas de forma que los dedos apunten hacia las rodillas. Espire el aire lentamente, mientras intenta llevar las nalgas hacia las pantorrillas. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

6- CUELLO

6.1 PARTE LATERAL DEL CUELLO Colóquese de pie, con los dos pies juntos y el cuerpo bien derecho. Coja con una mano un peso ligero (mancuerna o un tetrabrik lleno). A la vez que coloca la mano opuesta por encima del lateral correspondiente de la cabeza, aspire aire lentamente, mientras deja que el hombro que soporta el peso descienda tan bajo como sea posible. El hombro contrario debe mantenerse fijo durante todo el ejercicio. A continuación, espire el aire lentamente y ladee la cabeza

todo lo que pueda sobre el hombro contrario al que soporta el peso. Repita el ejercicio con el otro lado. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

6.2 PARTE POSTERIOR DEL CUELLO Colóquese de pie con los dos pies juntos y el cuerpo recto. Tome con la mano, manteniéndolas lo más juntas posibles por delante del cuerpo, una barra con peso ligero. Espire el aire lentamente, mientras deja que los hombros se desplacen hacia abajo todo lo que le sea posible, dejando descansar la barbilla sobre el pecho. Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

6.3 PARTE ANTERIOR DEL CUELLO Túmbese boca arriba sobre una mesa de forma que le cuelgue la cabeza fuera del borde de la misma. Deje que la cabeza cuelgue sin hacer fuerza alguna y mantenga el estiramiento, mientras se relaja.

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA DE MICROFUTBOL	SEMANA: 1	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 10 DE MAYO DE 2018	SESION N° 1	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS EN PUNTAS DE PIES	
OBJETIVO: Fundamentar la tecnica de carrera mediante el gesto contacto metatarsiano.		
MTERIALES: AROS		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,		
JERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Caminata alrededor de toda la cancha (Ver figura 9)		
2. JUEGO TIERRA CALIENTE: En el momento de la caminata el docente dice: "tierra caliente" y los niños realizan caminata en punta de pies alrededor de toda la cancha hasta que el docente diga "tierra fria" y vuelven a caminar normal. (Ver Figura 9) El niño que no realice punta de pies paga con una penitencia.		
VARIANTE 1: Se realiza el mismo juego pero el desplazamiento es trotando		
VARIANTE 2: Se realiza el mismo juego pero el desplazamiento es corriendo		
FASE CENTRAL TECNICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Los alumnos se ubican en 2 filas: una de niños y otra de niñas y se ubican aros delante de ellos el alumno se desplazara en punta de pies por cada aro con los brazos abiertos para no perder el equilibrio. (Ver imagen 1)		
2. El alumno se desplazara trotando en punta de pies por cada aro		
3. El alumno se desplazara en punta de pies realizando el braceo por cada aro (Ver Imagen 2)		
4. CARRERA DE 50 Mts: Luego se formaran 2 equipos y realizaran carreras en punta de pies		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se les recomienda a los estudiantes que al momento de correr en velocidad siempre deben hacerlo en punta de pies.		

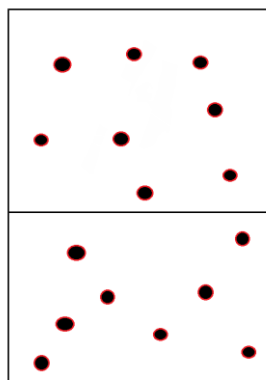


Figura 9



Imagen 1



Imagen 2

UNIDAD DIDACTICA N°2

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 2	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 31 DE MAYO DE 2018	SESION N° 2	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: VELOCIDAD DE REACCIÓN	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para el desarrollo de la velocidad de reaccion.		
MTERIALES: Conos, Palo y Topes		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR, EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO Y ESTIRAMIENTO CORTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Se prepara el centro de la cancha delimitando con topes para que el niño sepa donde es su posición de salida. (Ver Imagen 3)		
2. JUEGO NO DEJES CAER EL PALO: Los estudiantes se organizan en forma de circulo en los topes y cada uno se enumera. El docente para el palo en la mitad del circulo y va diciendo un numero correspondiente a cada estudiante, el objetivo es que cuando se llama el numero, el niño debe reaccionar de tal forma que no agarre el palo y no lo deje caer en el suelo. (Ver Imagen 4)		
VARIANTE: En el momento del juego el profesor explicara la posicion de salida en las pruebas de velocidad de atletismo y cada niño debera realizar la actividad formulada anteriormente con el objetivo de no dejar caer el palo. (Ver Imagen 5)		
FASE CENTRAL TECNICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
El Porfesor explicara paso por paso de la posicion de salida de las pruebas de velocidad del atletismo que consiste en la siguiente tecnica (Ver imagen 6)		
1. Brazos detrás de la linea formando una "v" invertida		
2 El peso descansa igual en la rodilla y en las manos		
3 los pies deben estar en pleno contacto con el taco (en este caso los pies quedan suspendidos simulando el contacto.		
1.3 La pierna que queda adelante es la que se estira fuertemente.		
Cada alumno realizara 3 pruebas de velocidad partiendo desde la posicion de salida. (Ver imagen 7)		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se les recomienda a los estudiantes practicar la posicion de salida conforme a la explicacion del docente.		



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 7

UNIDAD DIDACTICA N° 3

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 3	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 7 DE JUNIO DE 2018	SESION N° 3	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS DE CABEZA ERGUIDA	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para el desarrollo de la posicion de la cabeza en la tecnica de carrera		
MTERIALES: Conos, Raqueta y Topes		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. EXPLICACION DEL DOCENTE ACERCA DEL JUEGO:		
1.1 Los alumnos se deben desplazar en zig-zag por lo conos caminando (Ver figura 10)		
1.2 Los alumnos deben desplazarse en zig-zag por los conos trotando (Ver figura 10)		
1.3 Los alumnos deben desplazarse en zig-zag por los conos corriendo (Ver figura 10)		
2. JUEGO 1: El niño teniendo claro el desplazamiento se procede a realizar el siguiente juego: Se desplazara en Zig-zag por los conos con un tope en la cabeza, el objetivo del juego es que no debe dejar caer el tope en el suelo (Ver imagen 8)		
3. JUEGO 2: El docente procede a tomar un objeto bastante visible (en este caso se tomo una ra- queta) el docente dara indicaciones al niño que mientras se desplace en zig-zag por los conos no debe bajar su mirada del objeto visible para eso el docente lo mantendra en una posicion alta (Ver imagen 9)		
OBSERVACIONES:		
1. Este juego mantendra que el niño mantenga su cabeza erguida al momento del desplazamiento		
2. Si deja caer el tope proceda a realizarlo nuevamente		
3. Se hacen de 2 a 3 Repeticiones por cada niño.		
FASE CENTRAL TECNICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. El niño teniendo en cuenta que debe fijar su mirada en el objeto procede a realizar la fase tecnica que consiste en lo siguiente:		
1.1 Desplazamiento caminando con la mirada puesta en el objeto		
1.2 Desplazamiento trotando con la mirada puesta en el objeto		
1.3 Desplazamiento corriendo con la mirada puesta en el objeto (Ver imagen 10)		
1.4 Desplazamiento corriendo con la mirada puesta en un objeto imaginario		
1.5 Ya con el gesto claro se realizara el desplazamiento sin bajar la cabeza		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se les recomienda a los niños que al momento de correr deben tratar de no bajar la cabeza porque les ayudara a ganar estabilidad.		

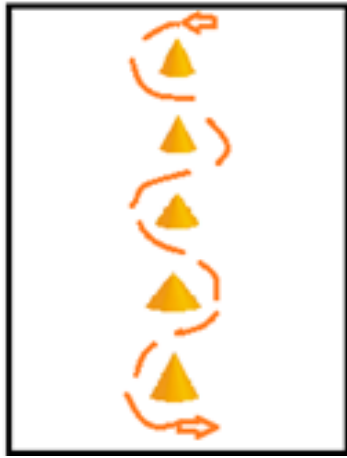


Figura 10



Imagen 8



Imagen 9



Imagen 10

UNIDAD DIDACTICA N°4

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 4	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 12 DE JUNIO DE 2018	SESION N° 4	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS DE POSICION DE LOS BRAZOS	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para el desarrollo de la posicion de los brazos en la tecnica de carrera		
MTERIALES: Ninguno.		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL TECNICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Los niños se desplazan alrededor de toda la cancha en las siguientes posiciones: en punta de pies talones y desplazamientos laterales (titeres)		
2. EXPLICACION POR PARTE DEL DOCENTE DEL GESTO TECNICO: El gesto tecnico consiste en lo siguiente: (Ver figura 11)		
2.1 Antebrazos Flexionados a 90°		
2.2 Pulgares hacia arriba		
2.3 En el braceo los brazos no deben lograr una flexion mayor a los noventa grados		
3. Luego de la explicacion del profesor los niños haran braceo con baja intensidad (Imagen 11)		
3.1 Teniendo el braceo claro se realiza actividad de coordinacion con las piernas donde se realiza una pequeña flexion de rodilla y cadera contraria a la elevacion del brazo		
3.2 Desplazamiento caminando realizando el braceo		
3.3 Desplazamiento hacia atrás realizando el braceo		
3.4 Desplazamiento Corriendo realizando el braceo con alta intensidad		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. EL PROFESOR CONTROLA LA INTENSIDAD DEL BRACEO DE ACUERDO A LOS APLAUSOS: Entre mas rapidos sean los aplausos mas intenso sera el braceo. Entre mas lentos sean menos intenso sera en braceo.		
2. VARIANTES: Se realizara en posicion parado, sentado y arrodillado (Ver Imagen 12 y 13)		
2. JUEGO: Según las variantes anteriores se realizara un juego donde el profesor dara indicaciones para adquirir las anteriores posiciones: Blanco: De Pies Negro: Sentado y Gris: Arrodillado		
JUEGO LA LLEVA: Se realizara este tradicional con la variante que siempre el niño debera realiza el braceo.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los estudiantes que a la hora de correr es importante hora de correr es importante realizar el braceo porque esto les ayudara a ganar estabilidad.		
JUEGO LIBRE		
OBSERVACIONES: Por cada ejercicio se realizara de 2 a 3 Repeticiones si algun niño no ejecuta bien el gesto tecnico el docente hara el respectivo acompañamiento para lograr una buena ejecucion		

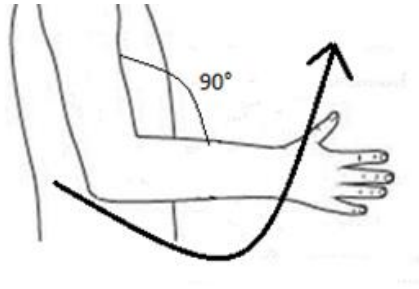


Figura 11



Imagen 11



Imagen 12



Imagen 13

UNIDAD DIDACTICA N°5

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 4	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 14 DE JUNIO DE 2018	SESION N° 5	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA ZANCADA	
	EN CARRERA	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para el desarrollo de la tecnica de zancada mediante saltos, saltos de vallas y salto alto.		
MTERIALES: Vallas, Aros, Cuerda, 2 Bases		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 30 MINUTOS
CARRERAS SOBRE LOS AROS:		
El juego consiste en que se forman 2 equipos con numero igual de integrantes, estos a la vez forman 2 filas. Delante de cada fila se colocan de 7 a 10 aros, cada niño de cada equipo debe dar saltos intercalando los pies en cada aro (Derecho e izquierdo) El equipo que termine primero pasando todos los integrantes sobre los aros sera el ganador. (Ver Imagen 14)		
VARIANTE: Se aumenta la longitud entre aros de acuerdo a la capacidad de los niños para aumentar la amplitud de la zancada (Ver figura 12)		
CARRERAS SOBRE VALLAS:		
Igual que el anterior juego se forman 2 equipos y esta vez cada estudiante debera saltar de 3 a 4 vallas hasta llegar un punto determinado por el profesor. El equipo que termine primero pasando todos los niños sobre las vallas sera el ganador. (Ver Imagen 15)		
VARIANTE: Se aumenta la altura de la valla de acuerdo a la capacidad de los para aumentar la amplitud de la zancada.		
JUEGO CAMBIA TU LUGAR RAPIDO		
Se colocan aros por toda la cancha separados casi todos por la misma longitud, cada niño se hace dentro de cada aro, con la indicacion del docente cada niño debera cambiar su lugar a otro aro dando una zancada amplia para poder llegar hasta El. A medida que avanza el juego el profesor dara indicaciones lo mas rapido posible para que cambien de lugar mediante una zancada lo mas rapido posible (Ver figura 13)		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
1.SALTO ALTO:		
El profesor dispone de 2 bases y una cuerda. Se forman una fila cada estudiante debera realizar un salto alto elevando un pie (Impulso) y pasando el otro pie (Pie de recobro) cada niño hara de 3 a 4 repeticiones (Ver Imagen 16)		
CARRERAS:		
Cada estudiante de desplaza en velocidad de un extremo a otro incluyendo en su carrera lo visto en clase y ejecutando bien su zancada.		
Cada estudiante se deplesplaza en velocidad de un extremo a otro incluyendo lo visto en clase		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los niños que al momento de correr deben ejecutar bien la zancada y ampliarla pues esto les ayudara a ganar velocidad.		



Imagen 14

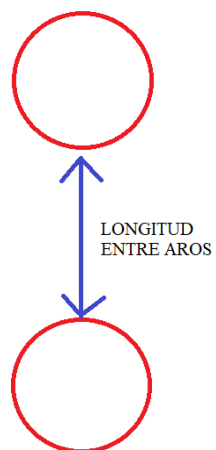


Figura 12



Imagen 15

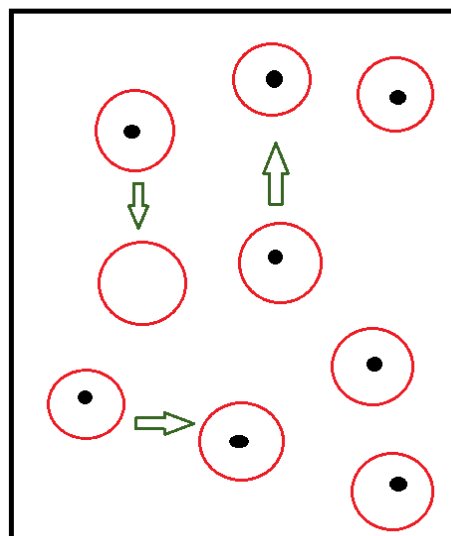


Figura 13



Imagen 16

UNIDAD DIDACTICA N°6

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 5	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 19 DE JUNIO DE 2018	SESION N° 6	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA POSTURA EN LA	
	CARRERA	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para que el niño aprenda a adquirir una postura recta al momento de correr		
MTERIALES: Cuerdas, Topes y conos		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
CARRERAS DE CABALLOS		
Se forman parejas y a cada se le entrega una cuerda. Un compañero sujeta levemente a su pareja por el toraxcon la cuerda "este sera el caballo" el que va atrás solo dirige al compañero. El que va adelante la cuerda no le dejara bajar el tronco y mantendra un postura correcta. Luego se cambian de Roles. (Ver Imagen 17)		
VARIANTE: Despues se hacen grupos de 3 y se continua con la misma dinamica, el tercer niño se hace en la mitad, este tambien debera mantener una postura correcta (Ver imagen 18)		
VARIANTE: Se continua con la misma dinamica en este caso se ubicaran 2 compañeros en el medio de la cuerda (Ver Imagen 19)		
JUEGO DEL SOLDADO		
Los niños se desplazan alrededor de toda la cancha en diferentes direcciones caminando el profesor dara una orden diciendo: "FIRME SOLDADO" y los niños deben ponerse como un soldado alzando la cabeza y enderezando el tronco y seguir su caminando, el niño que no enderze la cabeza y el tronco se le cobrara una penitencia.		
VARIANTE: Se realiza la misma dinamica pero en esta variante los niños se desplazan trotando alrededor de toda la cancha.		
VARIANTE: Se realiza la misma dinamica pero en esta variante los niños se desplazan corriendo alrededor de toda la cancha.		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
CARRERAS DE VELOCIDAD		
Cada alumno ejecuta una carrera de velocidad y el profesor le va corrigiendo la postura, se colocan limites en los extremos de toda la cancha para que el alumno sepa su punto de partida y su llegada. (Ver figura 14)		
Cada niño ejecuta la posicion de salida de las pruebas de velocidad del atletismo retroalimentando lo visto en las sesion 2		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los niños que al momento de correr deben mantener una postura erguida pues esto les ayudara a mejorar su tecnica		



Imagen 17



Imagen 18



Imagen 19

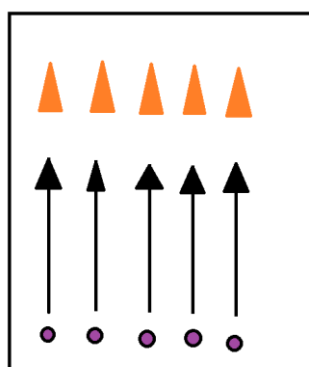


Figura 14

UNIDAD DIDACTICA N°7

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 6	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 4 DE OCTUBRE DE 2018	SESION N° 7	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA ZANCADA EN LA	
	CARRERA	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para que el niño aprenda a adquirir una mayor zancada mento de correr mediante la prueba de atletismo entrega del testimonio		
MTERIALES: Valla. 2 Escaleras. Aros. Palos (Testimonios)		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1.Se acondiciona el espacio para que se pueda desarrollar la actividad ludica tal y como lo muestra la figura y la imagen (Ver figura 15) (Ver imagen 20)		
2. El grupo se divide en 4. El primer grupo de estudiantes se ubica en una fila en el cono numero 1 como lo mestra en la figura 7 mirando hacia los aros. El segundo grupo se ubica en un fila en el cono numero 2 mirando hacia los aros como lo muestra en la figura 7. El grupo numero 3 se ubica en una fila en el cono numero 3 mirando hacia la escalera roja como lo muestra en la imagen 20. El cuarto grupo se ubica en el cono numero 4 mirando hacia la valla como lo muestra en la figura.		
3. Los niños de la fila del grupo 1 llevaran las palo como "testimonio" cada uno sale dando saltos en forma de zancada por los aros (Imagen 21) cuando llegue al grupo de la fila numero 2 le entrega el testimonio al primero de la fila y el alumno del grupo 1 pasará a lo ultimo de la fila del del grupo 2 y este cuando recibe el testimonio se desplazará en Skiping por medio de la escalera evitando pisandola (Imagen 22) cuando llegue a la fila del grupo 3 el niño pasa el testimonio al primer niño de la fila y este pasa a atrás. El niño de la fila 3 se desplaza en taloneo por la escalera evitandola pisar (Imagen 23) hasta llegar a la fila del grupo cuatro y le entrega el testimonio al primer niño este se desplaza dando un salto por la valla (Imagen 24) y le entrega al niño del grupo de la fila uno.		
Se repite este circuito para cada niño por lo menos 4 veces para desarrollar una buena tecnica de la zancada mediante la entrega del testimonio.		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
Se ubican conos o aros a los extremos de la cancha tal y como lo muestra en la figura (Figura16)		
Cada grupo se divide 2 subgrupos y se ubican en sus respectivas salidas. Ejemplo: cada subgrupo se ubica en cada cada cono quedando de frente con el otro de un extremo al otro.		
Cada grupo tendra un testimonio y cada niño debera desplazarse entregando a uno de sus compañeros y ubicandose en el extremo del otro subgrupo. (Imagen 25) cada niño realizara de 4 a 5 repeticiones el recorrido aplicando lo visto en clase, la tecnica de zancada.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a cada niño al momento de correr debera realizarlo en punta de pies y estirando la pierna de ataque pues le ayudara a ganar velocidad.		

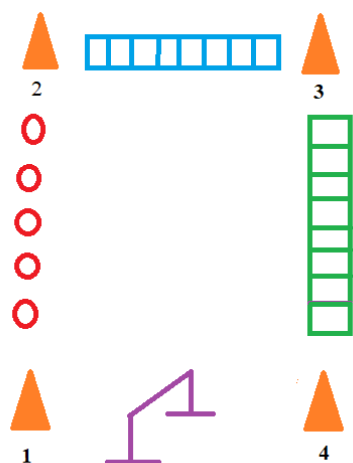


Figura 15



Imagen 20



Imagen 21



Imagen 22



Imagen 23



Imagen 24

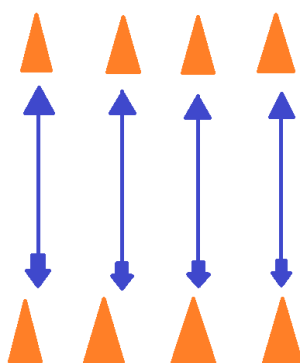


Figura 16



Imagen 25

UNIDAD DIDACTICA N°8

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 7	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 18 DE OCTUBRE DE 2018	SESION N° 8	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA COORDINACION Y LANZAMIENTOS	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para que el niño aprenda a coordinar los movimientos de las piernas mediante la carrera de costalados		
MTERIALES: Costales, Topes y Pelotas		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. CARRERAS DE 25 Mts en COSTALADOS:		
1.1 Se delimita la cancha con topes o cualquier material apropiado de un extremo a otro dejando un espacio de 25 Mts (Imagen 26)		
1.2 Se forman grupos de 5 grupos de igual numero de niños. Cada niño debera ir de un extremo a otro en carrera de costalados. El primer equipo que donde finalicen todos sus integrantes ese sera el ganador. (Imagen 27)		
2 CARRERAS DE 25 Mts en COSTALADOS CON LANZAMIENTOS.		
2.1 SE realiza la misma actividad anterior en este caso cada niño al llegar al extremo tomara una pelota en sus manos y lanzara a una porteria intentando meter gol. Si el grupo realiza gol se tomara como un punto para el equipo. (Imagen 28)		
3 CARRERAS DE VELOCIDAD CON LANZAMIENTOS:		
3.1 En los mismos equipos conformados cada niño debera realizar una carrera de 50Mts y cuando llegue al otro extremo debera lanzar la pelota (Lanzamiento de la bala) La mayor distancia que pueda el niño que llegue primero le otorga un punto a su equipo y el niño que lance a mayor distancia la pelota le otorgara un punto a su equipo.		
4. LANZAMIENTOS COORDINADOS:		
4.1 los equipos de dividen en 2 la mitad se queda en un extremo y la otra mitad en el otro extremo en una distancia de 15 Mts cada uno debera lanzar la pelota y el compañero que tiene en frente debe tratar de agarrar la pelota sin dejarla caer. (figura 17)		
4.2 El equipo que logre agarrar el mayor numero de pelotas ese sera el ganador		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
1. Cada niño corre en linea recta en camara lenta y debera coordinar los movimientos de braceo y zancada teniendo en cuenta que cada mano va contraria al pie en la ejecucion del movimiento cada niño debera realizar dos repeticiones de carrera en una distancia de 10 Mts.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a cada niño al momento de correr debera realizarlo en punta de pies y estirando la pierna de ataque pues le ayudara a ganar velocidad.		



Imagen 26



Imagen 27



Imagen 28

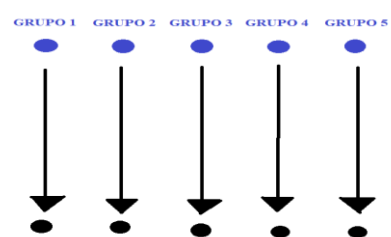


Figura 17

UNIDAD DIDACTICA N°9

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 8	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 23 DE OCTUBRE DE 2018	SESION N° 9	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: ZANCADA MAS SALTO ALTO Y	
	COORDINACION.	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica para que el niño aprenda e ejecutar una buena zancada en la carrera mediante la prueba de salto alto y coordinacion.		
MTERIALES: Colchonetas y aros		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
ERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. CARRERAS DE 25 Mts		
1.1 Se realizan carreras de 25 Mts Librementes. El niño se desplaza de un punto hacia otro.		
1.2 Se realizan las mismas carreras de 25 Mts pero con compañero sostenidos entre sus brazos por la parte de atrás de la espalda. (Imagen 29)		
1.3 Carreras de 25 Mts de 3 niños abrazados lateralmente (Figura 18)		
1.4 Carreras de 25 Mts de 4 niños abrazados lateralmente		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
ZANCADA CON SALTO ALTO		
Cada niño realizara de 2 a 3 repeticiones el ejercicio.		
1. Se delimita el lugar de trabajo con aros y una colchoneta al final, los aros deben estar aproximadamente separados a 1 Mt de distacia. El ultimo aro hacia la colchoneta debe estar a aproximadamente a 1,5 Mts de Distancia (Ver Imagen 30)		
2. Cada niño deberá realizar una fila antes de todos los aros (Ver Imagen 31)		
3. Cada niño se desplazara realizando una zancada en cada aro (Ver Imagen 32)		
4: Cuando cada niño realice la zancada en cada aro este debera terminar su ejercicio dando un salto largo en la colchoneta. (Ver imagen 33)		
VARIANTE:		
Cada niño debera realizar el mismo ejercicio pero no se colocaran los aros sino que realizara una carrera y al final dará el salto alto en la colchontea de 2 a 3 repeticiones.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a cada niño al momento de correr debera realizar una buena zancada pues esto le dara mayor velocidad y estabilidad.		



Imagen 29



Figura 18



Imagen 30



Imagen 31



Imagen 32

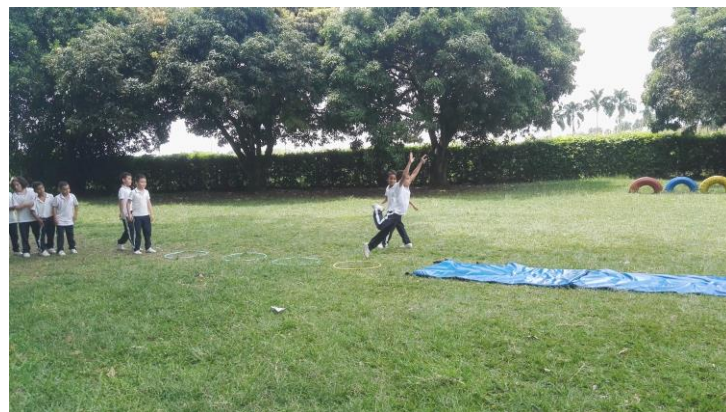


Imagen 33

UNIDAD DIDACTICA N°10

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 9	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 1 DE NOVIEMBRE DE 2108	SESION N° 10	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA VELOCIDAD DE REACCION	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica donde el niño aprenda a desplazarse con velocidad de reacción mediante juegos de atletismo.		
MTERIALES: Globos y Topes		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. NO TE DEJES EXPLOTAR LA BOMBA		
1.1 Cada niño deberá llevar una bomba o el docente deberá dotar de una bomba, los niños se encargan de inflarla y de amarrar al cordón del zapato. (Imagen 34)		
1.2 Cada niño debe tratar de explotar la bomba de su compañero pero no dejar que le exploten la de El (Imagen 35)		
1.3 El ultimo niño que termine con la bomba en sus pies ese será el ganador.		
2 CARRERAS DE 2x25 Mts CON GLOBOS AMARRADOS A SUS CORDONES		
2.1 Se delimita el lugar de trabajo de un extremo a otro (Imagen 36)		
2.2 Cada alumno se pone en posicion de salida de atletismo con el globo amarrado a sus pies y debera realizar una carrera de 2x25 Mts.		
2.3 El niño que termine primero con su gobo amarrado al pie sera el ganador		
3 CARRERAS CON GLOBOS ENTRE LAS PIERNAS		
3.1 En la misma líneas de 25 Mts según la imagen 36 se realiza la misma carrera solo que el niño deberá llevar su globo en medio de las piernas evitando que se salga de ese lugar.		
3.2 Se desplaza por medio de saltos en una distancia de 25 Mts por medio de saltos		
3.3 El primero que llegue será el ganador		
4. PIEDRA PAPEL O TIJERA CON SALTOS.		
4.1 Se realiza dos filas: una de hombre y otra de mujeres de un extremo a otro separados por una cantidad de 20 topes (Imagen 37)		
4.2 El proposito es que salga cada niño de su fila saltando en solo pie y se encuentre con su oponente realizando el juego tradicional de piedra-papel-tijera cualquiera que gane seguirá su curso hasta encontrarse con otro oponente. El equipo que llegue primero al ultimo tope de oponente sera un punto para el equipo. (Imagen 38)		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
1. Cada niño realiza la posicion de salida del atletismo con el sonido del pito del docente, cuando este toque 2 veces su silbato cada niño debe detenerse en su posicion como quedó corriendo, el ejercicio vuelve y se reanuda con solo un silbato del docente.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a cada niño al momento de correr debe estar concentrado con el sonido de salida o partida.		



Imagen 34



Imagen 35



Imagen 36



Imagen 37



Imagen 38

UNIDAD DIDACTICA N°11

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA	SEMANA: 10	HORA DE INICIO: 11:00 AM
FECHA: 8 DE NOVIEMBRE DE 2108	SESION N° 11	HORA FINALIZADO: 12:00M
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA: JUEGOS PARA LA COORDINACIÓN EN CARRERA Y ENTREGA DE TESTIMONIO	
OBJETIVO: Desarrollar sesion ludica que promueva la coordinacion en la carrera mediante actividades recreativas por medio de la entrega del testimonio		
MATERIALES. Palos, Conos		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR		
JERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
1. ENTREGA DEL TESTIMONIO RECREATIVO		
1.1 Se delimita la cancha con 3 lineas formada por conos separadas a 12,5 Mts cada una (Figura 19)		
1.2 El grupo se acomoda en parejas y se enumeran de 1 y 2		
1.3 Los enumerados con el numero 1 se ubican en la linea "x" y los enumerados con el 2 en la linea "y"		
1.4 Se ponen los testimonios a 6 Mts de la linea x en el suelo (Imagen 39)		
1.5 Los niños de la linea "x" se deben desplazar en velocidad recoger el testimonio y entregraselo a sus compañeros de la fila "y" y se quedan en la linea "y" sus compañeros se desplazan en velocidad hasta la linea "z" y se devuelven hasta la linea "y" y le entregan el testimnio a sus compañeros estos van hasta la linea "x" y se devuelven a la linea "y" (Imagen 40)		
1.6 La pareja que llegue primero sera la gandra.		
2.VARIANTE		
2.1 Los niños enumerados con el numero 1 se ubican en la linea "x" y los niños enumerados con el 2 se ubican en la linea "z"		
2.2 Cada niño ubicado en la linea "x" debe de ir hasta donde su compañero con es testimonio en la mano donde su cimpañero en la linea "z" . Su compañero toma el testimonio sin soltarlo y se regresa hasta la linea "x" sin soltarse. La primer pareja que llegue sera la ganadora. (Imagen 41) (Imagen 42)		
2.3 Se realizan 2 o 3 repeticiones de la misma carrea.		
3. CARRERAS EN PAREJAS EN DIFERENTES POSTURAS		
3.1 Se realizan difrentes carreras con diferentes posturas en parejas, La carrera va desde la linea "y" hasta la linea "z":		
3.1.1 Carreras de Caballitos (Imagen 43)		
3.1.2 Carreras de Carretillas (Imagen 44)		
3.1.3 Carreras de Titeteres laterales (Imagen 45)		
3.1.4 Carreras de Caminando en sentadilla (Imagen 46)		
3.1.5 Carreras sostenidos por la espalda (Imagen 47)		
3.1.6 Carreras abrazados saltando en un solo pie (Imagen 48)		
FASE CENTRAL TECNICA:		TIEMPO: 10 MINUTOS
1. Cada diño debiera correr en camara lenta prestando atencion a sus movimientos (Mano contraria al pie) realizando cada uno de los gestos tecnicos principalmente la zancada y el braceo.		
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a cada niño al momento de correr debe coordinar muy bien sus movimientos de los brazos y las piernas.		

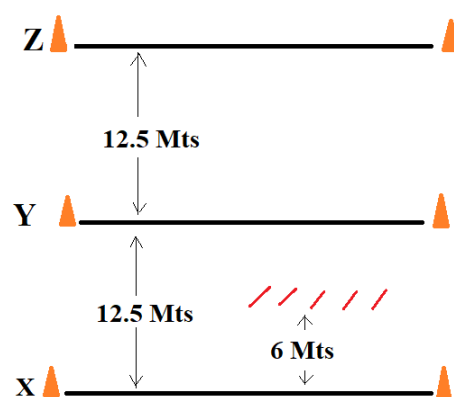


Figura 19



Imagen 39



Imagen 40



Imagen 41



Imagen 42



Imagen 43



Imagen 44



Imagen 45



Imagen 46



Imagen 47



Imagen 48

UNIDAD DIDACTICA N° 12

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: Juegos para la zancada
SESION N° 12
OBJETIVO: Desarrollar una sesion para fortalecer la zancada en los niños
MATERIALES:
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL LUDICA TIEMPO: 20 MINUTOS
Salto de Rana: Como indica su nombre, tendrás que saltar como si de una rana se tratara. Para hacerlo correctamente, empieza el ejercicio desde una posición sentada con todo el cuerpo recto. Desde esta posición, impúlsate todo lo que puedas con los tobillos y salta ayudándote de un profundo balanceo de tus brazos, que deberán ir de atrás hacia delante. El objetivo del salto de rana es llegar lo más lejos posible. Como en toda técnica de carrera, aterriza siempre con la parte media del pie. Impulsiones a 2 piernas: Con dos piernas, pero con la particularidad de que después del impulso las rodillas se elevan de manera más exagerada y los brazos van muy hacia arriba mientras se hace la zancada. Los impulsos se van sucediendo de manera alterna en las dos piernas. Es muy importante que el brazo más adelantado sea el contrario a la pierna que se impulsa. Correr con los brazos atrás: Como indica su nombre, simplemente se trata de correr con los brazos detrás del cuerpo. Para ello, agárralos detrás de la espalda uno con otro y, sin moverlos, avanza unos metros corriendo a ritmo suave. El ejercicio sirve para evaluar cómo ha progresado la zancada en cada una de sus fases y ver si el corredor ha asimilado los diferentes aspectos de una correcta técnica de carrera.
FASE CENTRAL TECNICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1 Multisaltos: En este ejercicio se debe tratar de saltar a través de pasos más grandes de lo habitual aterrizando sobre la zona del ante pie e impulsarse rápidamente a través de los dedos. Así mismo, se hace una gran extensión de tobillo y rodilla cuando los dos pies estén en el aire. Hay un fortalecimiento de los músculos de los pies, Optimización de la zancada. A través de la extensión de la rodilla y el tobillo se busca un gran desplazamiento en cada fase de vuelo. 2 Segundos de segundo Triple: se necesita un gran impulso en su último paso antes de caer en la arena y así poder lograr una buena marca en el salto. Hay dos maneras de ejecutar el ejercicio: Con una pierna: se dan tres pasos antes de realizar el impulso. Hay que centrar la atención en la pierna de impulso, realizando una batida hacia delante lo más horizontal posible. La pierna de apoyo deberá permanecer extendida atrás el mayor tiempo posible y con la punta mirando hacia el suelo. Con ambas piernas: se encadenan impulsos de manera alternativa con cada pierna. Las indicaciones para la pierna de apoyo y la pierna de impulso son las mismas que en el caso anterior.
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se recomienda a los niños realizar siempre estos ejercicios en sus ratos libres

UNIDAD DIDACTICA N° 13

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: Juegos para el contacto metatarsano en la tecnica de carrera.
SESION N° 13
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para un buen contacto metatarsiano en la tecnica de carrera
MATERIALES: Pelota de Tenis y toalla
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Flexiones Para realizar este ejercicio deben estar sentados cómodamente con los pies apoyados en el suelo. Ahora extiende los dedos de los pies todo lo que puedan. Aguanta en esa posición unos 10 segundos y vuelve a la posición normal. Ahora contráelos hacia ti con fuerza y aguanta otros 10 segundos. Cuando acaben vuelven a la posición normal y empieza de nuevo. Realiza de 3 series antes de cambiar a otro ejercicio. Se aplica una variante en donde se hace un movimiento presionando los dedos contra el suelo, aguantando la posición otros 10 segundos antes de relajarte y volver a la posición normal. Ve aumentando el número de series y de segundos con el tiempo para aumentar la dificultad del ejercicio.
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1 Recoger y tirar la toalla: Sentados colocan una toalla mediana o pequeña en el suelo. Este es el único objeto que necesitaremos para realizar este ejercicio. Coloca los dedos de los pies en la parte inferior de la toalla y empieza a recogerla y arrugarla hacia ti. Una vez hayas recogido toda la toalla, realiza el mismo movimiento a la inversa y estírala para que se quede como estaba al principio. Repite ambos movimientos entre 4 y 5 veces. Se hace lentamente y sin prisas, estirando todo lo que puedas los dedos para llegar cada vez más lejos y agarrar o estirar más trozo de toalla. Otro ejercicio es Coger un extremo con la mano derecha y otro con la mano izquierda y coloca la toalla sobre los metatarsos y los dedos. Ahora presiona con el pie hacia abajo y mantén la tensión unos 5 segundos antes de relajar la postura. Haz unas 2 series de 10 repeticiones.
2 Pisar la Pelota: Para hacer este ejercicio necesitarás un pelota maciza y lisa, como una pelota de tenis. También puedes usar una pelota o cilindro con textura o con pequeñas púas, siempre que esté hecho con un material que no aplastes al ejercer presión. Estando sentado, coloca la planta de tu pie justo encima de la pelota y realiza movimientos rectilíneos y rotatorios por toda la extensión de la planta del pie. Hazlo lentamente y ejerce cierta presión para notar el trabajo, pero sin realizar movimientos demasiado bruscos. Cuando termines con un pie cambia al otro y realiza unas 3 series de un minuto con cada uno de ellos. Haz especial hincapié en zonas como el empeine, el puente o la parte delantera de tu pie, incluso intentando coger la pelota con los dedos de los pies.
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se recomienda al niño en sus tiempos libres practicar el ejercicio con la pelota de tenis pues esto le ayudara a correr mejor

UNIDAD DIDACTICA N°14

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: Juegos para desarrollar la flexion de rodilla minima dentro de la fase de amortiguacion.
SESION N° 14
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para fundamentar la flexion de rodilla minima en la carrera
MATERIALES: Pelota desinflada
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Paso de vallas: Tal y como dice su nombre, el ejercicio simula el paso del corredor por encima de una valla. Para realizarlo, tienes que dar una patada hacia el frente presentando la planta del pie como si tuvieras una valla delante tuyo. Eleva la pierna todo lo que puedas y después bájala al suelo impulsándote contra el suelo con fuerza con el metatarso. Por lo que al tronco se refiere, inclínalo un poco hacia delante vigilando no curvarte en exceso.
2- Extensión de rodilla con contracción isométrica Para este ejercicio puedes utilizar una pelota, aunque también puede ser válida una toalla enrollada -o incluso un rollo de papel-. Coloca la pelota debajo de la rodilla y presiónala con fuerza hacia abajo mediante la contracción del cuádriceps, doblando hacia arriba el pie (la punta hacia ti) y levantando el talón. La rodilla debe permanecer, en todo momento, en contacto con la pelota. Mantén la pierna extendida unos segundos y repite el ejercicio.
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1. Carreras de Tijeras: Asegúrate de levantar la rodilla adelantada por encima de la línea de la cadera. La clave está en no desequilibrarte hacia los lados, así que tendrás que poner especial esfuerzo en mantener la pierna delantera bien apoyada.
2. Propiocepcion a un pie: Sobre una superficie inestable (puede ser un bosu, un T-Bow, una pelota semidesinflada o, como en el ejemplo, un balance board) descázate y, a la pata coja, provoca desequilibrios con la pierna libre para que la que está apoyada trabaje. Si te quedas sin ideas, prueba a ‘dibujar’, en el aire y con la pierna libre, los números o el abecedario.
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los niños practicar el ejercicio de la tijera en sus tiempos libres pues esto les ayudara a tener una menor flexion de rodilla en la fase de amortiguacion en la carrera.

UNIDAD DIDACTICA N° 15

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: JUEGOS PARA MANTENER LA CABEZA ERGUIDA
SESION N° 15
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para fundamentar la cabeza erguida mirando al frente
MTERIALES: Pelotas de Ping-Pong, canastos pequeños, periodicos, aros y colchonetas
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL LUDICA TIEMPO: 40 MINUTOS
1. Carrera de Pingüinos Se establece un punto de partida, en el que se colocan los niños y niñas y a mitad de la sala cada uno tendrá en frente una hoja de periódico. El juego consiste en que los niños se muevan, lo más rápido que puedan, como si fueran pingüinos, cuando lleguen a la hoja de periódico deberán recogerla y ponérsela en la cabeza, después volverán otra vez al punto de partida caminado igual que antes. 2. Juego Soy camarero Somos la plantilla de camareros de 3 o 4 bares (tantos como equipos). Cada equipo hace una fila detrás de la línea de salida. El primero de cada una tiene que estar preparado con una bandeja en la que llevarán pelotas. En la línea de meta se ha colocado un cubo enfrente de cada equipo. A la señal salen los primeros. Llegan y hechan las pelotas en su cubo. Vuelven con la bandeja vacía y se los da al siguiente. El recorrido se tiene que hacer siempre caminando sobre los talones. 3. A cruzar el río Se colocarán en el suelo nueve aros haciendo la forma de la Mariola, en cada extremo se colocará una colchoneta. Tendremos que imaginar que los aros son piedras que están sobre el río y que cada colchoneta es una orilla. El juego consistirá en que los niños vayan de una orilla a otra saltando sobre los aros. Unas veces tendrán que ir a la pata coja y otras saltar con un pie en cada aro, según el número de aros que haya. 4. Somos Estatuas Consiste en que los niños y niñas, por grupos, construyan una estatua con su propio cuerpo. Tendrán que adoptar posturas que les sean difíciles de mantener y solo contarán con el apoyo de unos y otros. 5. Paloma blanca, paloma negra. Un niño se colocará en la pared, mirando hacia ella, mientras que el resto de la clase se colocará en la línea horizontal. El niño que está en la pared tendrá que mirar hacia ella mientras canta: "paloma blanca, paloma negra" y el resto de los niños tendrán que desplazarse hacia él siguiendo el ritmo de la música, que será muy calmada. Una vez que el niño que panda termine de cantar: "paloma blanca, paloma negra" se girará y tendrá que ver si algún compañero suyo se está moviendo, pues estos tendrán que petrificarse y aguantar en esa posición hasta que su compañero se vuelva a dar la vuelta, pues si se mueven y son vistos serán penalizados y tendrán que regresar al punto de partida. Gana el que consiga llegar primero hasta la pared sin ser visto y debe decir "chorizo".
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda al niño que al momento de correr debe poner siempre su mirada al frente.

UNIDAD DIDACTICA N° 16

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: JUEGOS PARA MANTENER LOS ANTEBRAZOS FLEXIONADOS A 90°
SESION N° 16
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para fundamentar los brazos flexionados a 90° en la carrera.
MATERIALES:
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Retroalimentacion Pedagogica Posicion correcta de los brazos, manos, los alumnos se ubicarán formando un semicírculo, permitiendo tener una visión completa de todos los niños. Dedos índices sobre los pulgares, manos semicerradas. Angulo del codo en promedio de 90 grados. Un brazo adelantado, y el otro retrasado. Piernas separadas: una delante de la otra.
2. Bracear: (balanceo de los brazos hacia adelante y atrás) simulando el movimiento correcto al correr, posición bípeda. Los alumnos se ubicarán formando un semicírculo, permitiendo tener una visión de los atletas.
3. Bracear en diferentes posiciones: bracear desde posiciones variadas: bípeda, semiarrodillado, arrodillado y sentado.
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1. Juegos tradicionales aplicando el braceo:
1.1 "Lleva" En este juego de la lleva en el momento de corretear y perseguir a los jugadores debiera ejecutar el braceo de manera clara. Los demas jugadores tambien al momento de desplazarse deberan ejecutar el braceo. El niño que no ejecute bien el braceo podria quedar de lleva.
1.2 "Congelado" En este juego se aplica la regla de ejecutar el braceo al momento de desplazarse. El niño que no ejecute el braceo el docente procede para dejarlo congelado mientras uno de sus compañeros lo descongela.
1.2.1 Variante Todos se desplazan alrededor del campo de juego y cuando el profesor de la orden con el pito todos se quedan congelados y el profesor analizara quien quedo ejecutando bien la tecnica del braceo
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda al niño ejecutar el ejercicio del braceo puesto que tambien uno corre con los brazos y esto le ayudara a su tecnica de carrera.

UNIDAD DIDACTICA N° 17

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: JUEGOS DE BRACEO Y ZANCADA
SESION N° 17
OBJETIVO: Desarrollar un sesion para fundamentar la coordinacion del braceo y la zancada.
MTERIALES:
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Retroalimentacion Pedagogica: - Los antebrazos deben guardar un ángulo de aproximadamente 90° con la parte superior de los brazos, que a su vez harán un péndulo con su origen en los hombros, procurando siempre que los codos vayan pegados al cuerpo y las manos no se crucen para que el movimiento pendular tenga la misma dirección que el desplazamiento. Con los dedos ni abiertos ni cerrados, como si estuvieras cogiendo una naranja o sujetando un garbanzo entre los dedos índice y pulgar. Los flexores y extensores de los dedos deben encontrarse relajados, evitando tensiones y esfuerzos innecesarios. 2. Ejecucion de braceo y zancada: Cada niño debe ejecutar el braceo y la zancada de forma pasiva simulando una carrera en camara lenta, desplazandose de un lugar a otro y realizando de 2 a 3 repeticiones. 3. Carreras correccion tecnica: Se realizan 2 filas, cada niño debe salir en velocidad por cada fila y el docente debe ir corrigiendo la zancada y el braceo. Se haran 2 o 3 repeticiones.
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1. Carrera de Circuitos: Se formaran 2 equipos en filas y cada niño debe ejecutar el circuito propuesto 1.1 Circuito 1: Vallas Arriba Y abajo Cda niño debe ir saltando por un valla y metiendose debajo de la siguiente en total debe pasar 3 por encima y 3 por debajo. 1.2 Circuito 2. Repeticiones de Braceo El niño se ubica en un punto y estaticamente debe realizar 10 repeticiones de braceo 1.3 Circuito 3. Salto Alto luego se deplaza a un punto donde debe elevar bien su pierna para ejecutar un salto alto el docente dispone de una cuerda amarrada a 2 extremos que se pueda graduar 1.4 Circuito 4. Salto Largo El niño debe llegar a otro punto y ubicarse en la linea de partida para ejecutar un salto largo lo mas lejos que puede y luego desplazarse al final de la fila en velocidad aplicando la zancada y el braceo correctamente
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda al niño siempre aplicar las tecnicas vistas en clase en el momento de ejecutar un recorrido en velocidad.

UNIDAD DIDACTICA N° 18

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: POSTURA ERGUIDA
SESION N° 18
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para fundamentar la postura erguida en la tecnica de carrera
MATERIALES: Tizas, Vallas, Bastones, Maletines
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL LUDICA TIEMPO: 40 MINUTOS
1. Carrera en Laberinto Se crean dos equipos con niños de diferentes sexos, anteriormente se han dibujado en el terreno líneas que simulan un laberinto a la voz de mando se le pide a los niños que caminen sobre las mismas cargando en su cabeza un libro. Ganará el equipo que termine más rápido teniendo en cuenta los errores cometidos por cada niño.
2. Carrera con obstaculos Se crean dos equipos a la voz de mando correrán por encima en el terreno librando obstáculo como banco y vallas portando un bastón detrás de la espalda a la altura de la cintura de forma permanente. Ganará el equipo que llegue primero y logre sostener mayor tiempo el bastón en la posición establecida.
3. Cargando el herido Se trabajará dispersos en el terreno en parejas se le pide al niño que se pongan de espalda en parejas a la voz de mando se le pide que realicen diez levantamientos del contrario. Ganará el dúo que termine más rápido.
4. El burrito cargado Carrera de relevo con mochila ajustada a la espalda con diferentes pesos hasta los límites de peso establecidos. Ganará el equipo que termine más rápido.
5. Remando en la Bahia Formar parejas sentados uno frente al otro con las piernas estiradas abiertas al ancho de los hombros con las manos entrelazadas haciendo estiramiento para lograr alcanzar un volante situado en el piso entre ambos con la boca. Ganará la pareja que más rápido logre alcanzar el volante.
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los niños siempre correr con postura erguida

UNIDAD DIDACTICA N° 19

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: JUEGOS PARA LA VELOCIDAD DE REACCION
SESION N° 19
OBJETIVO: Desarrollar una sesion ludica para fundamentar la velocidad de reaccion en los niños
MATERIALES: Pañuelo
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA. TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Carreras en orden de salida de diferentes posiciones: Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 10 mts. Posiciones de salida(estáticas): De pie de frente, de pie de espalda, sentado, sentado de espalda de rodillas, tumbado supino tumbado prono, tumbado de lado. salida de tacos y a pata coja.
2.Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad después de una señal, y cubrir una distancia de 10 mts. Posiciones de salida (dinámicas): Skipping en el sitio, contra skipping en el sitio abriendo y cerrando piernas y brazos dando pequeños saltitos realizando previamente un giro en el aire y tras una voltereta.
3- Salir corriendo hacia delante, a máxima velocidad intentando coger el balón lanzado por un compañero que se coloca detrás (antes de que caiga al suelo o después del primer bote). Posiciones de salida (estáticas): De pie, con piernas abiertas, sentado, apoyando una rodilla, tumbado prono, de espaldas
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1 "El Pañuelo" Campo de juego: Rectángulo de 10 x 20 mts. Dos equipos de entre 6-10 componentes se colocan en campos opuestos detrás de una línea. En el centro hay un jugador que sujeta un pañuelo en alto. Cada jugador se numera. El jugador del centro dirá un número en voz alta, y el jugador de cada equipo que posea ese número saldrá corriendo hacia el pañuelo para hacerse con el mismo, antes que el adversario, y salir corriendo de nuevo hacia su propia línea de salida. El jugador que no consiguió el pañuelo deberá correr tras él y alcanzarlo antes de que llegue a su meta. Se irán anotando puntos positivos; o se irán eliminando jugadores hasta que quede un equipo vencedor. los jugadores que van hacia el pañuelo pueden faltar o realizar un engaño para coger el pañuelo. si un jugador cruza hacia el campo contrario sin que su adversario haya cogido el pañuelo, será descalificado
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda a los niños estar concentrados al momento de la orden de salida en cualquier carrera.

UNIDAD DIDACTICA N° 20

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS
TEMA: ATLETISMO LUDICO
SUBTEMA: JUEGOS PARA LA COORDINACION EN CARRERA
SESION N° 20
OBJETIVO: Desarrollar una que fundamenta la coordinacion en la carrera
MATERIALES: Aros y Vallas
FASE INICIAL TIEMPO 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO
ESTIRAMIENTO
FASE CENTRAL TECNICA. TIEMPO: 20 MINUTOS
1. Skipping a una pierna Ejercicio que consiste en realizar el skipping normal, pero con una sola pierna y con la dificultad añadida de que las dos piernas no realizan el mismo movimiento. De esta manera, mientras una pierna efectúa el skipping, la otra apenas se despegas del suelo. La clave del ejercicio es que la pierna que sube hacia arriba contacte lo mínimo posible con el suelo. Si lo deseas, también puedes variar los grados de elevación. Cambia de pierna después de correr 20-40 metros.
2. Escalera de agilidad Alterar apoyos dentro y fuera de la escalera, hacia adelante, hacia atrás, desplazamiento lateral, saltos, etc.
FASE CENTRAL LUDICA. TIEMPO 20 MINUTOS
1. Carreras laterales Se forman 2 equipos y cada niño del grupo debe desplazarse de un extremo a otro en carrera lateral. El primer equipo que llegue será el ganador
2. Carreras a travez de los aros: Los mismos equipos se desplazan de un extremo a otro y la carrera se ejecuta saltando a dos piernas sobre los aros y luego con la pierna derecha y alterna
3. Carreras a travez de vallas bajas: Los mismos equipos ejecutan un desplazamiento sobre vallas pequeñas de un extremo a otro, el equipo que termine primero la carrera será el ganador
4. "Somos Robots" Juego de vuelta a la calma cada niño deberá desplazarse como si fuera un robot alternando el pie derecho con el brazo contrario y viceversa.
FASE FINAL. TIEMPO 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO
HIDRATACION
FASE REFLEXIVA: Se le recomienda al niño practicar en su tiempo libre los ejercicios propuestos en clase para ejecutar bien la tecnica de carrera

11. ANÁLISIS DE LA VALIDACIÓN

La guía de observación se aplicó a un grupo mixto de 20 estudiantes que comprenden edades entre los 6 a 8 años, esta se utilizó para conocer la población y evaluar cada uno de los gestos de la técnica de carrera de cada niño. Los resultados fueron los siguientes:

TABLA 1: Cantidad de hombres y mujeres evaluados

GENERO	CANTIDAD
HOMBRES	15
MUJERES	5

Fuente: Creación Propia.

TABLA 2: Rango de Edad de los estudiantes evaluados

	CANTIDAD	
EDAD	HOMBRES	MUJERES
6	1	0
7	13	5
8	1	0

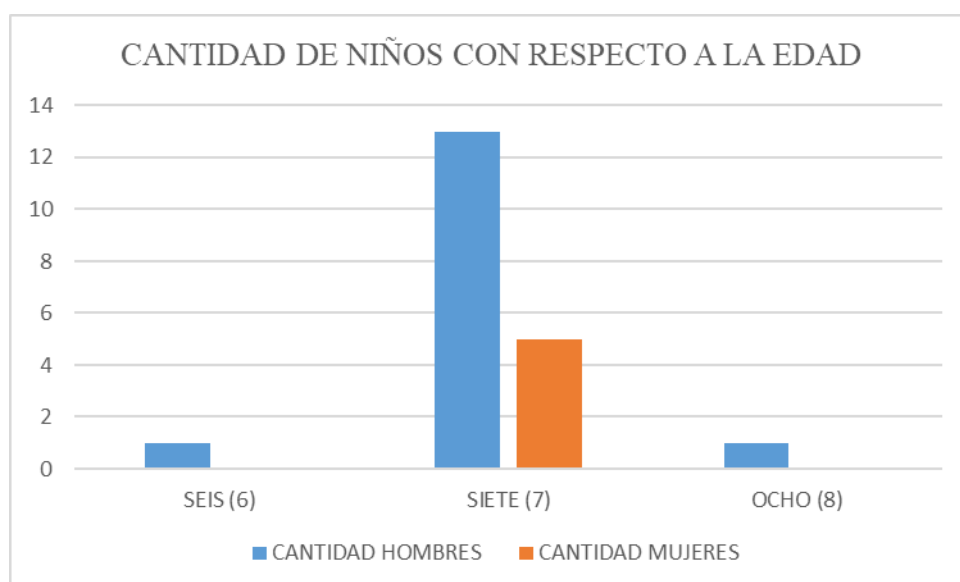
TABLA 3: Cantidad de estudiantes según el género y el deporte que practican

DEPORTE	GENERO	
	MUJERES	HOMBRES
NATACION	1	1
FUTBOL	0	6
GIMNASIA	1	0
BALONCESTO	1	2
ATLETISMO	1	0
OTRO	0	5
NINGUNA	1	1

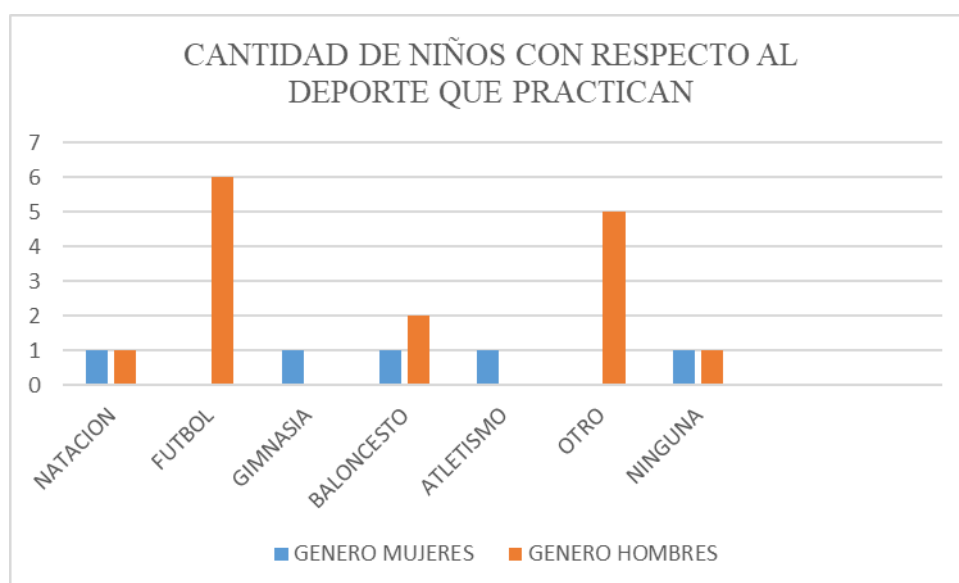
TABLA 4. Valoración inicial de cada uno de los gestos técnicos de la carrera con la cantidad de niños

	VALORACION:			
	MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE
GESTO TECNICO:				
ZANCADA:				
Contacto en el suelo la zona metatarsiana (velocidad)	8	4	13	3
Flexión de rodilla mínima		2	18	
CABEZA ERGUIDA MIRANDO ALFRENTE	1	10	5	4
ANTEBRAZOS FLEXIONADOS 90°	1	4	12	3
Pulgares hacia arriba	7	6	5	2
POSTURA ERGUIDA	1	8	10	1
Velocidad de reacción, orden de salida		5	13	2
COORDINACION			20	

Grafica 1. Cantidad de niños con respecto a la edad



Grafica 2. Cantidad de niños con respecto al deporte que practican.



Grafica 3. Cantidad de niños con relación al test inicial de la ejecución del gesto técnico

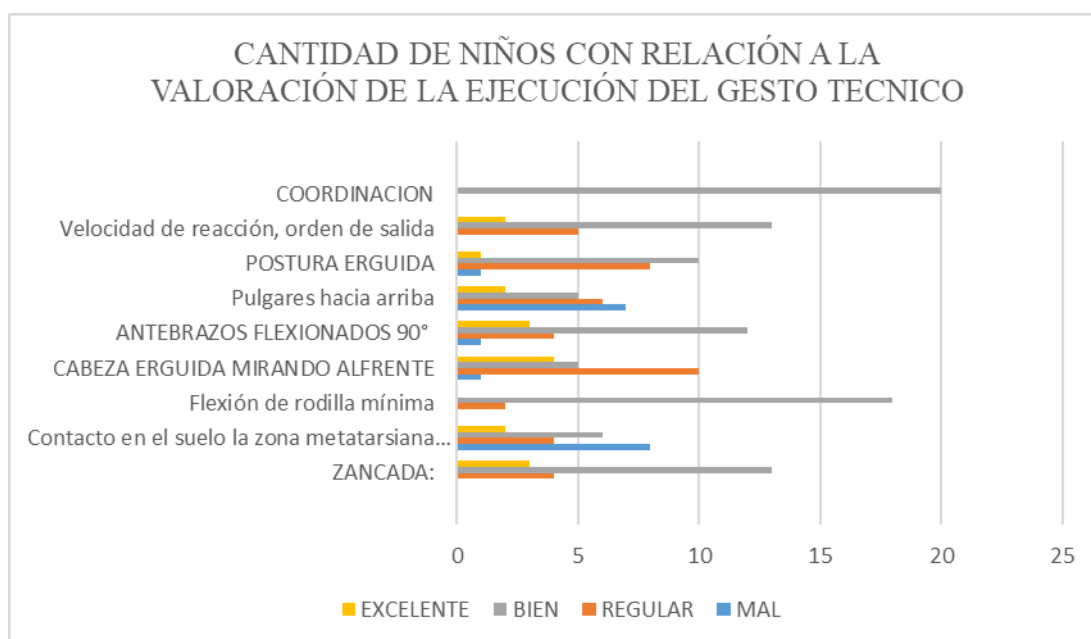
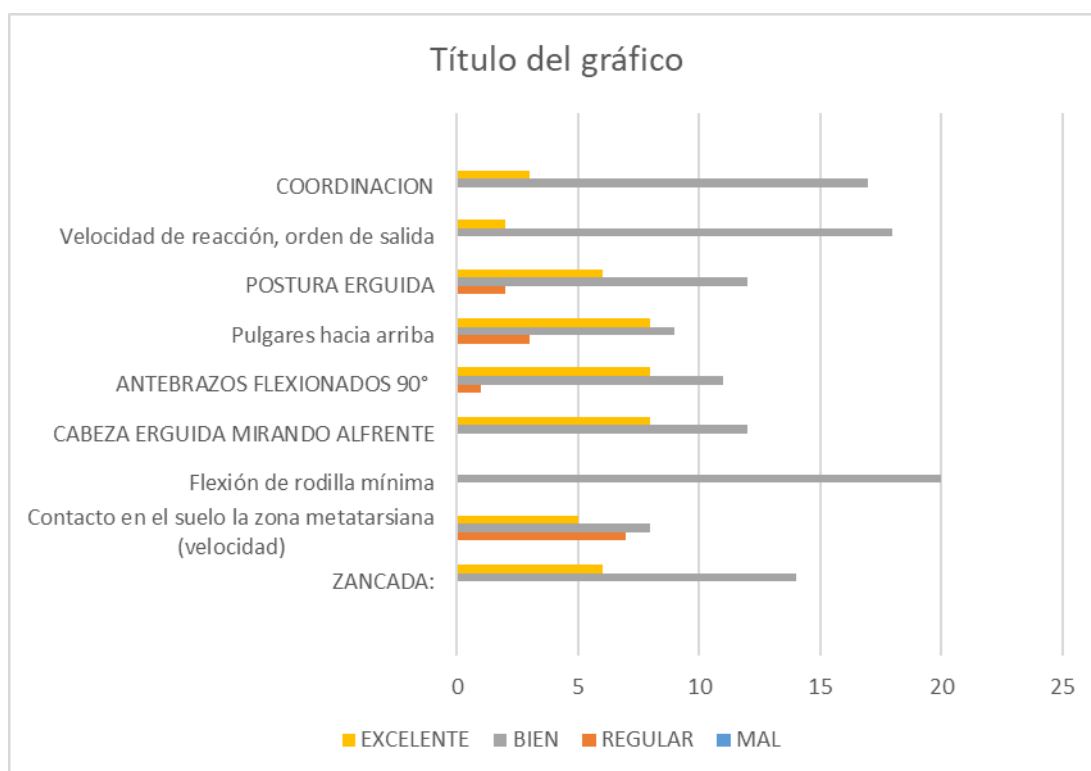


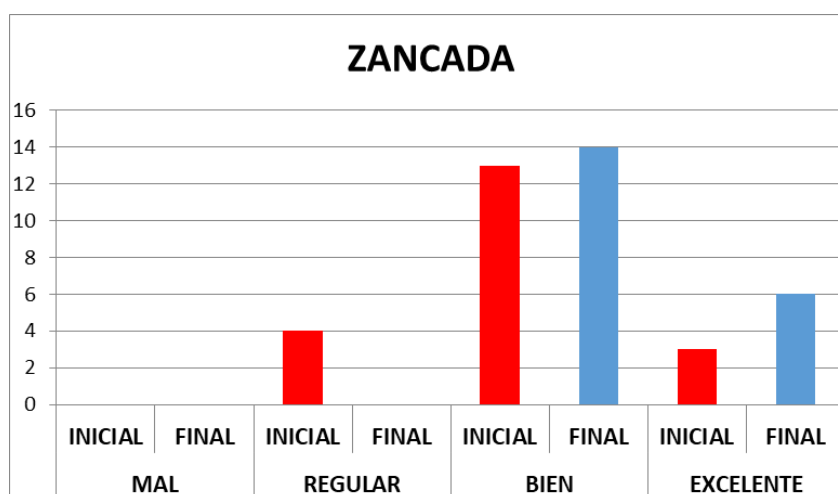
TABLA 5: Valoración final de cada uno de los gestos técnicos de la carrera con la cantidad de niños

GESTO TECNICO:	VALORACION:			
	MAL	REGULAR	BIEN	EXCELENTE
ZANCADA:			14	6
Contacto en el suelo la zona metatarsiana (velocidad)		7	8	5
Flexión de rodilla mínima			20	
CABEZA ERGUIDA MIRANDO ALFRENTE			12	8
ANTEBRAZOS FLEXIONADOS 90°		1	11	8
Pulgares hacia arriba		3	9	8
POSTURA ERGUIDA		2	12	6
Velocidad de reacción, orden de salida			18	2
COORDINACION			17	3

GRAFICA 4: Cantidad de niños con relación al test final de la ejecución del gesto técnico.

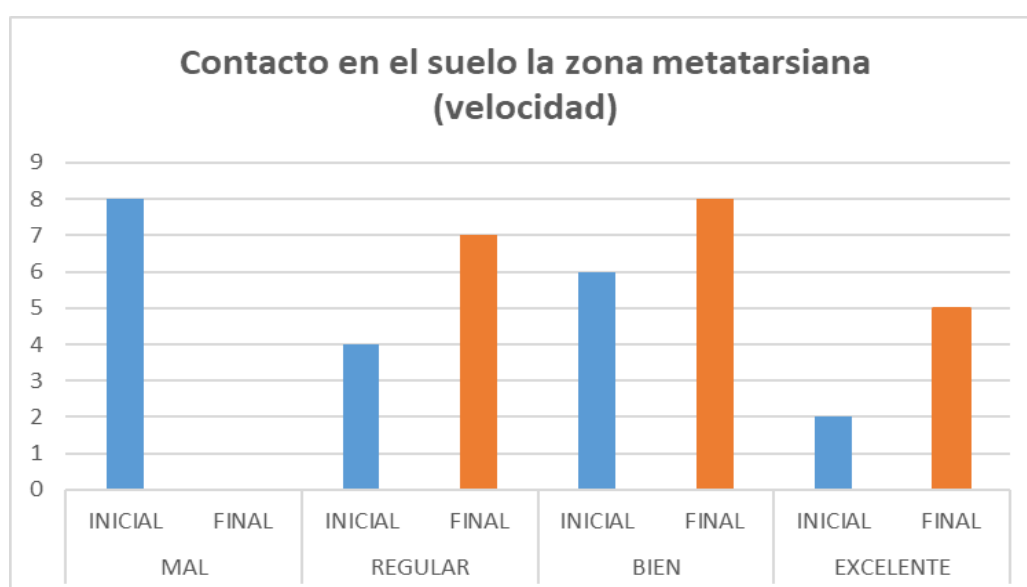


Grafica 5: Cantidad de niños respecto a la valoración de la ejecución de la zancada: test inicial y test final.



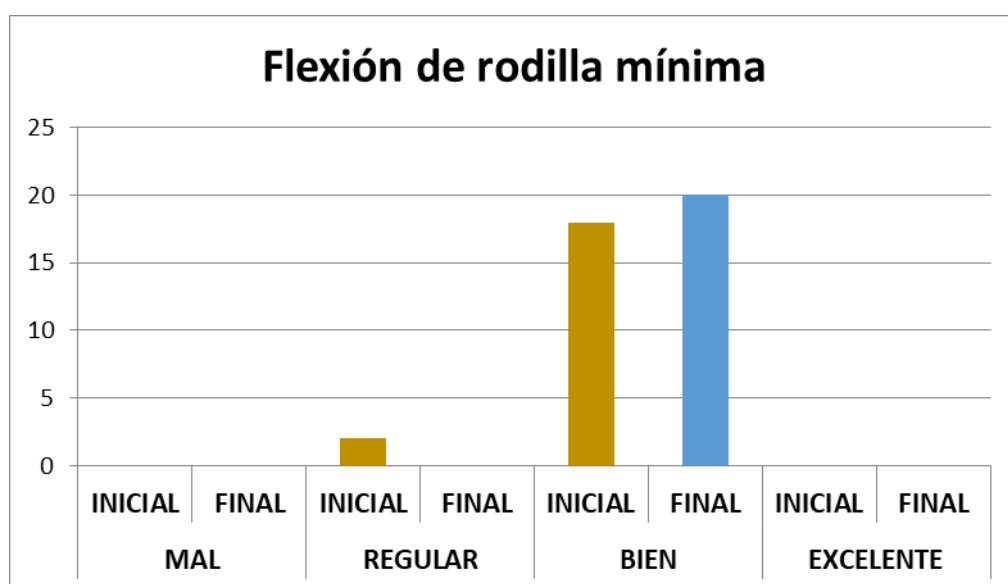
Podemos observar que en el test inicial con respecto a la zancada el 20% de los niños lo hicieron regular, el 65% lo hicieron bien y el 15 % lo hizo excelente. En el test final se nota una mejora con el 70% que lo hicieron bien y el 30% lo realizó excelente.

Grafica 6: Cantidad de niños respecto a la valoración del contacto con el suelo (zona metatarsiana): test inicial y test final



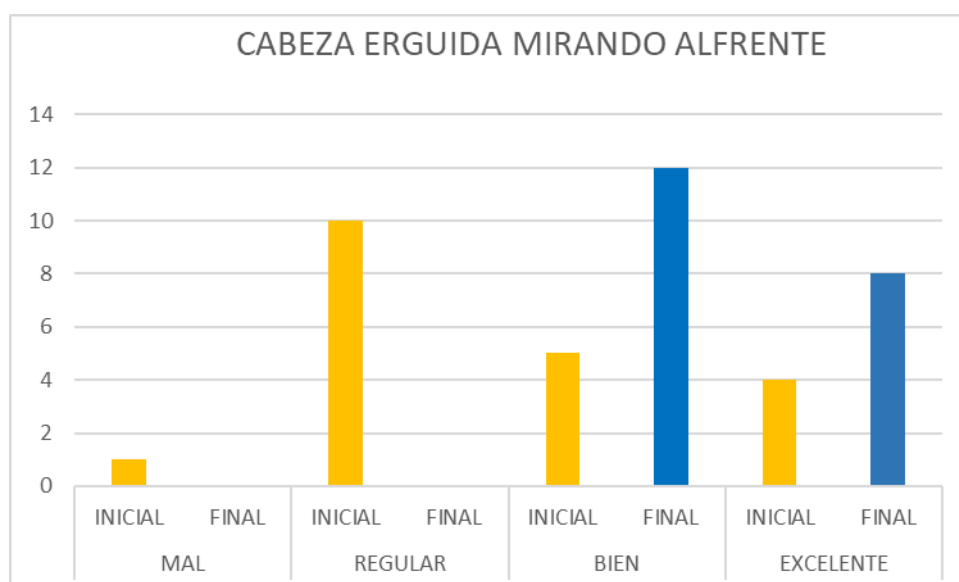
En el test inicial el 40% lo realizó mal, el 20% regular, el 30% bien y el 10% excelente, en cuanto al test final se nota una mejora: nadie lo realizó mal, el 35% lo realizó regular, el 40% bien y el 25% excelente.

Grafica 7: Cantidad de niños respecto a la valoración de la flexión de rodilla mínima en la fase de amortiguación: test inicial y test final



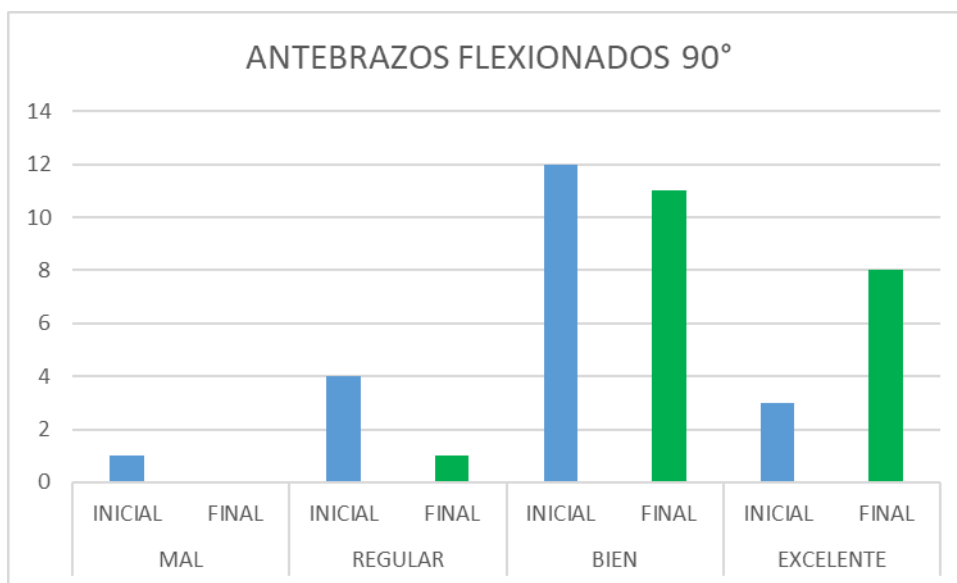
Se puede observar en el test inicial que el 10% de los niños realizaron regular el gesto técnico de flexión de rodilla en la fase de amortiguación y el 90% lo realizaron bien, en el test final el 100% de los niños lo realizaron bien.

Grafica 8: Cantidad de niños respecto a la valoración de la cabeza erguida mirando al frente: test inicial y test final



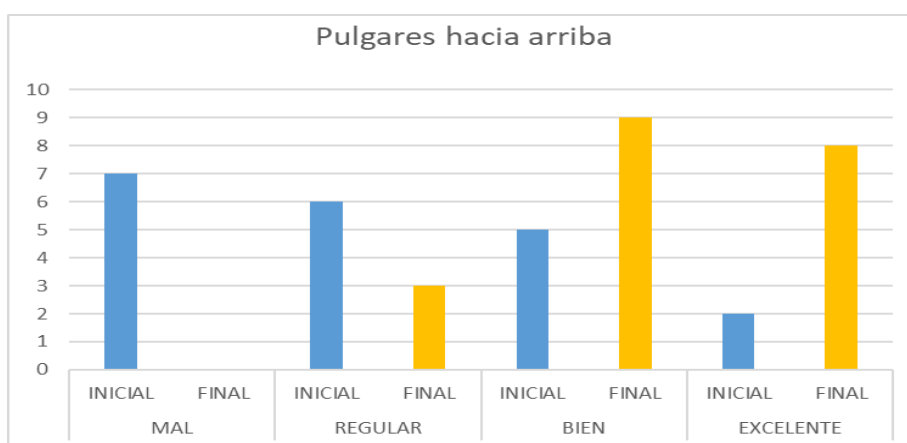
Se puede observar en la gráfica en el test inicial que el 5% de los niños ejecutó mal el gesto, el 50% regular, el 25% bien y el 20% excelente, en el test final se nota una considerable mejora pues ninguno de los niños lo ejecutó mal y regular sino que el 60% lo realizó bien y el 40% excelente.

Grafico 9: Cantidad de niños respecto a la valoracion de la ejecucion de los brazos flexionados a 90°: test inicial y test final



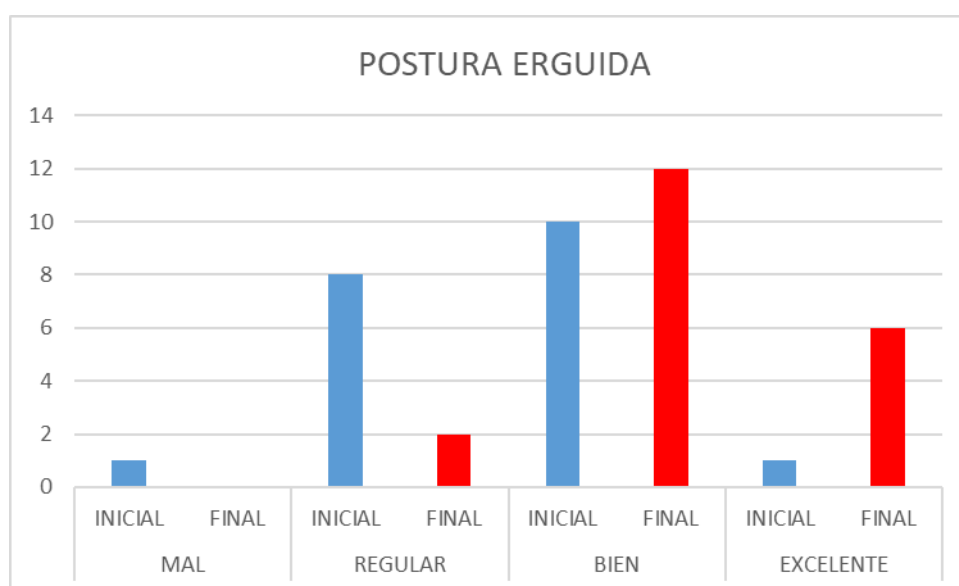
En la grafica observamos en el test inicial del gesto que el 5% de los niños lo realiza mal, el 20% regular, el 60% bien y el 15% excelente, en el test final se considera una notable mejoria. El 5% lo realiza regular, el 55% bien y el 40% excelente.

Grafica 10: Cantidad de niños respecto a la valoracion de los pulgares hacia arriba: test inicial y test final



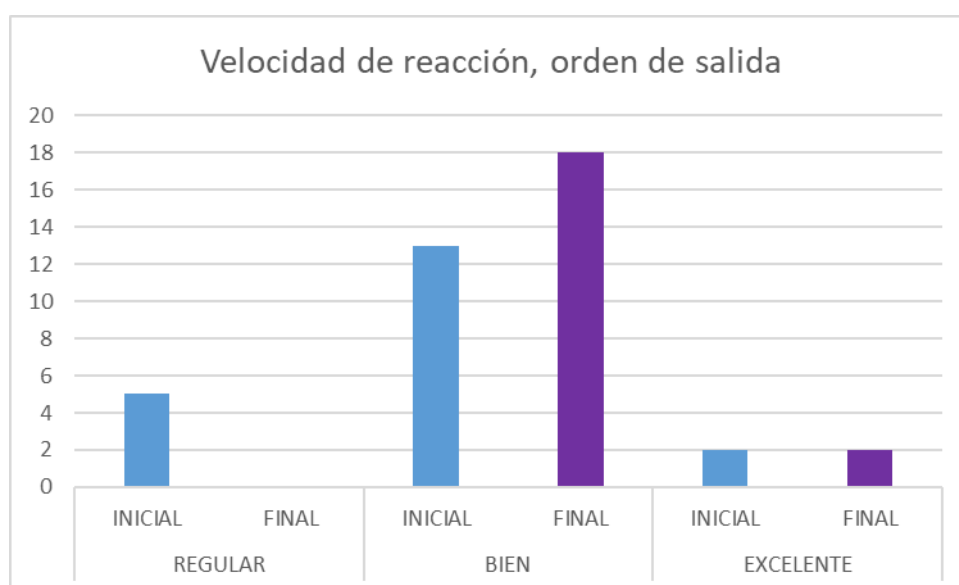
Se puede observar en la grafica que en el test inicial el gesto tecnico un 35% ejecuto mal el movimiento, el 30% regular, el 25% bien y el 10% mal en el test final se aprecia una mejoria con un 15% que lo realiza regular, el 45% bien y el 40% bien.

Grafica 11: Cantidad de niños respecto a la valoración de la postura erguida en la carrera: test inicial y test final



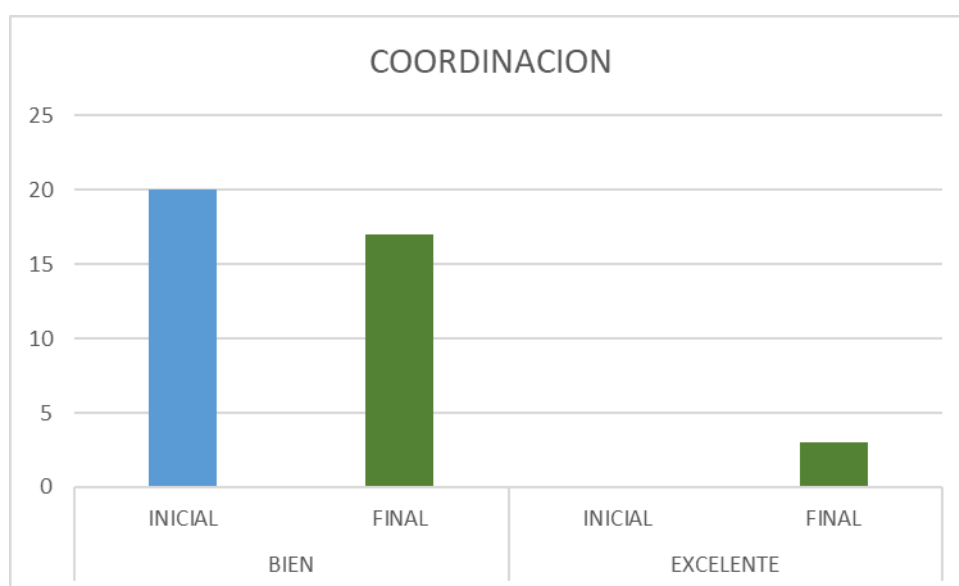
En el test inicial observamos que el 5% lo realizó mal el gesto, el 40% regular, el 50% bien y el 5% y en el test final: el 10% regular, el 60% bien y el 30% excelente

Grafica 12: Cantidad de niños respecto a la valoración de la velocidad de reacción: test inicial y test final.



En la grafica podemos observar en el test inicial que ningún niño ejecuto mal el gesto, el 25% lo realizó regular, el 65% bien y el 10% excelente. En el test final el 90% lo realizó bien y se mantuvo el 10% en los que realizaron excelente

Grafica 13: Cantidad de niños respecto a la valoración de la coordinación: test inicial y test final



Se puede observar en la grafica que en el test inicial el 100% de los niños realizo el gesto bien y en el test final el 85% lo hicieron bien y el 15% excelente.

12. CONCLUSIONES

El fundamentar los gestos técnicos de carrera por medio del atletismo lúdico en niños de 6 a 8 años del colegio ICA “Daniel Sarria Villano” nos arroja como resultado a los métodos utilizados en este trabajo investigativo, habiendo realizado un sondeo al inicio, antes de aplicar las sesiones de trabajo, y luego de hacer dos test, al inicio y al terminar las sesiones.

Se lograron establecer diferencias entre los resultados de cada uno de los gestos técnicos de carrera; evidenciándose la disminución en las falencias que cada uno lo involucran. En las primeras sesiones pese a que las actividades eran mucho más sencillas, se enfatizó en la zancada y el movimiento de los brazos como parte fundamental de la carrera.

En los test realizados se analizó la diferencia (Recordemos los porcentajes están repartidos entre excelente, bueno y regular y malo):

- Podemos observar que en el test inicial con respecto a la zancada el 20% de los niños lo hicieron regular, el 65% lo hicieron bien y el 15 % lo hizo excelente. En el test final se nota una mejoría con el 70% que lo hicieron bien y el 30% lo realizo excelente.
- Con respecto al contacto con el suelo en la zona metatarsiana En el test inicial el 40% lo realizo mal, el 20% regular, el 30% bien y el 10% excelente, en cuanto al test final se nota una mejoría: nadie lo realizo mal, el 35% lo realizo regular, el 40% bien y el 25% excelente.
- En la fase de amortiguacion en la carrera se puede observar en el test inicial que el 10% de los niños realizo regular el gesto tecnico y el 90% lo realizo bien, en el test final el 100% de los niños lo realizo bien.
- En el gesto tecnico de la cabeza erguida mirando al frente Se puede observar en la grafica en el test inicial que el 5% de los niños ejecuto mal el gesto, el 50% regular el 25% bien y el 20% excelente, en el test final se nota una considerable mejoría pues ninguno de los niños lo ejecuto mal y regular sino que el 60% lo realizo bien y el 40% excelente.
- Los antebrazos flexionados podemos en la grafica observar que en el test inicial del gesto, el 5% de los niños lo realiza mal, el 20% regular, el 60% bien y el 15% excelente, en el test final se considera una notable mejoría. El 5% lo realiza regular, el 55% bien y el 40% excelente.
- Los pulgares hacia arriba en el test inicial del gesto tecnico un 35% ejecuto mal el movimiento, el 30% regular, el 25% bien y el 10% mal en el test final se aprecia una mejoría con un 15% que lo realiza regular, el 45% bien y el 40% bien.

- En la postura erguida se observa en el test inicial que el 5% lo realizo mal el gesto, el 40% regular, el 50% bien y el 5% y en el test final: el 10% regular, el 60% bien y el 30% excelente
- En la grafica podemos observar en el test inicial que ningun niño ejecuto mal el gesto, el 25% lo realizo regular, el 65% bien y el 10% excelente. En el test final el 90% lo realizo bien y se mantuvo el 10% en llos que realizaron excelente
- En la velocidad de reaccion en el test inicial que ningun niño ejecuto mal el gesto, el 25% lo realizo regular, el 65% bien y el 10% excelente. En el test final el 90% lo realizo bien y se mantuvo el 10% en llos que realizaron excelente
- Con respecto a la coordinación se puede observar en la grafica que en el test inicial el 100% de los niños realizo el gesto bien y en el test final el 85% lo hicieron bien y el 15% excelente.

Después de haber aplicado las 11 sesiones logramos observar la mejoría, en cada uno de los gestos tecnicos de la tecnica de carrera y teniendo en cuenta el análisis de resultado expuesto anteriormente podemos afirmar que el atletismo ludica para fundamentar la carrera es una innovadora propuesta al proceso de formación fisica, ya que algunos entrenadores nos hemos olvidado que esta practica es fundamental para todo campo deportivo, esta guía aporta algunas actividades y juegos que hacen de la clase algo espontaneo y poco monotono tanto para los niños como para los entrenadores.

El atletismo ludico, logran atrapar la atención de los niños, debido a que estas desarrollan un papel principal dentro del juego y el aprendizaje. Hacen que lo disfruten mientras desarrollan la tecnica de carrera.

Lo demostrado con este trabajo, la mejoría en la tecnica de carrera de los niños, avala el uso de esta guía como un apoyo didáctico del atletismo ludico para el desarrollo de cada uno de los gestos tecnicos de la carrera.

13. RECOMENDACIONES:

- Implementar la metodología del atletismo lúdico como estrategia para enseñar cada gesto de la técnica de carrera.
- Durante el desarrollo de las sesiones de trabajo, observar si existen otras falencias en las cuales hay que mejorar.
- La asistencia constante de la totalidad de los niños a las clases lúdicas es importante para un avance significativo en el desarrollo de la habilidad motriz “carrera”.
- Se recomienda seguir implementando la guía metodológica debido a que la técnica de carrera es importante en cualquier práctica deportiva que el niño se quiera desempeñar.
- Esta guía metodológica sirve como ayuda para el docente en el proceso de aprendizaje de los niños.

14. PLAN OPERATIVO

FASE	N°	ACTIVIDADES	Ago - Dic 2017					Feb -Jun 2018					Ago 2018 - Abril 2019					May - Sep 2019								
			Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	
FORMULACION DE LA PROPUESTA	1	Determinación viabilidad de la idea																								
	2	Recolección información teorica																								
	3	Revisión antecedentes investigación																								
	4	Planteamiento del problema de investigación																								
	5	Formulación de objetivos																								
	6	Referentes legales																								
	7	Referentes conceptuales																								
	8	Avances: metodológicos y diseño de la estrategia																								
MARCO TEORICO	1	Ajustes conceptuales																								
	2	Revisión bibliográfica																								
	3	Redacción marco teórico																								
DISEÑO METODOLOGICO	1	Descripción tipo de estudio y enfoque																								
	2	Cocertación con la población																								
	3	Diseño de instrumentos de test																								
	4	Diseño de instrumento de encuesta																								
	5	Diseño instrumento guía de observación																								
IMPLEMENTACION DE LA PROPUESTA	1	Reconocimiento de la población a investigar																								
	2	Aplicación de la guía de observación inicial																								
	3	Aplicación guía metodológica																								
	4	Aplicación guía de observación final																								
RESULTADOS E INFORMACION Y ELABORACION DEL INFORME FINAL	1	Título																								
	2	Justificación																								
	3	Planteamiento del problema de investigación																								
	4	Objetivos																								
	5	Marco referencia: Teórico, contextual e informático																								
	6	Estructura metodológica																								
	7	Análisis información																								
	8	Resultados y Conclusiones																								
	9	Cumplimiento protocolo Aprobación																								
	10	Socialización trabajo de grado																								
	11	Sustentación trabajo de grado																								

15. ANEXOS:

Anexo 1. GUIA DE OBSERVACION TECNICA DE CARRERA POR CADA NIÑO COLEGIO ICA DANIEL SARRIA VILLANO NIÑOS DE 6 A 7 AÑOS

NOMBRE:	EDAD				
PRACTICA ALGUN DEPORTE ¿Cuál?	GRADO: GENERO:				
VALORACION GESTO TECNICO	MAL	REGU LAR	BIEN	EXCE LENTE	OBSERVACIONES
ZANCADA:					
Contacto en el suelo la zona metatarsiana (velocidad)					
Flexión de rodilla mínima					
CABEZA ERGUIDA MIRANDO ALFRENTE					
ANTEBRAZOS FLEXIONADOS 90°					
Pulgares hacia arriba					
POSTURA ERGUIDA					
Velocidad de reacción, orden de salida					
Coordinación					

Anexo 2. Tabla para la cantidad de hombres y mujeres

GENERO	CANTIDAD
HOMBRES	
MUJERES	

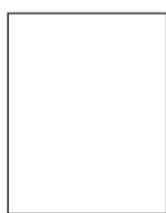
Anexo 3. Tabla para la cantidad de hombres y mujeres según el deporte que practican

DEPORTE	GENERO	
	MUJERES	HOMBRES
NATACION		
FUTBOL		
GIMNASIA		
BALONCESTO		
ATLETISMO		
OTRO		
NINGUNA		

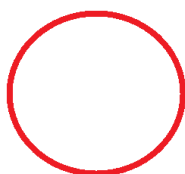
Anexo 4. Formato sesiones de trabajo

COLEGIO ICA "DANIEL SARRIA VILLANO"		
GRADOS SEGUNDO DE PRIMARIA: NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS		
LUGAR: CANCHA DE MICROFUTBOL	SEMANA:	HORA DE INICIO:
FECHA:	SESION N°	HORA FINALIZADO:
TEMA: ATLETISMO LUDICO	SUBTEMA:	
OBJETIVO:		
MATERIALES:		
FASE INICIAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
MOVILIDAD ARTICULAR,		
EJERCICIOS BASICOS DE ATLETISMO		
ESTIRAMIENTO		
FASE CENTRAL LUDICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
FASE CENTRAL TECNICA		TIEMPO: 20 MINUTOS
FASE FINAL		TIEMPO: 10 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		
HIDRATACION		
FASE REFLEXIVA:		

Anexo 5. Simbología de gráficos.



Cancha



Aro



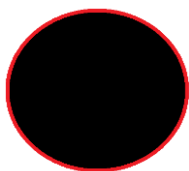
Cono



Dirección de desplazamiento.



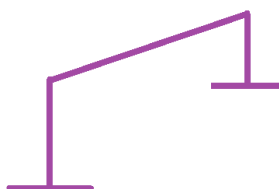
Escalera



Niño



Tope



Valla

Anexo 6. Fotografía Grupal



16. BIBLIOGRAFIA.

- Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. IAAF. (2015). Manual de Competiciones Internacionales. Monaco.
- Bird Arizmendi, V. (1995). Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo.
- Bird, V. A. (1995). Enseñando educación física. Puerto Rico: Logo.
- Calzada Arija, A. (1996). Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editorial.
- Chávez, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. En: Investigación educativa, Vol. 10, No. 18. Recuperado en julio 2008 de [<http://sisbib.unmsm.edu.pe/>].
- Deborah A. Wuest, C. A. (1999). *Fundamentos de la Educación Física Y Deporte*. New York: WCB/McGraw-Hill.
- Fernando, G. (1990). *Sociología del deporte*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Fernando, G. (1990). *Sociología del deporte*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Fernando, G. (1990). *Sociología del deporte*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Fernando, G. (1990). *Sociología del deporte*. Barcelona: Alianza Editorial.
- González Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza*. Editorial INDE, Barcelona. pp. 1-3.
- Grosser; (1989) Manual de Alto Rendimiento Deportivo, Edit .Martinez Roca,
- Kent, M. (1998). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Ley N° 181. Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, Colombia, 30 enero 18 de 1995.
- Ley Nª 115. Ley general de la Educación, Colombia, febrero 8 de 1994
- Ley Nª 12. Convención internacional sobre los derechos de los niños. Colombia. Enero 22 de 1991
- Manno R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Paidotribo, Barcelona.
- Martínez, E. (2004). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas. Recuperado en noviembre 2005 desde [www.efdeportes.com].

- MARTINEZ-LÓPEZ, E. J. (2003). La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado. *Revista Digital, Educación Física y Deportes*. Recuperado de - <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- Mora J. (1995) Teoría del entrenamiento y acondicionamiento físico, COPLEF. Andalucía, Cádiz.
- Platonov, V.N. Bulatova, M.M. (2006). *La Preparación Física*. Editorial Paidotribo, Barcelona. 4ª Edición. pp. 35-38.
- Programa de entrenamiento Formativo de Miniátlético, para el desarrollo de Capacidades Físicas y Motrices en Niñas y Niños de 11–12 Años de Edad de La Liga de Átlético Puno-2012. (2013). Chagua Layme, G. Perú.
- Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sports* (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill.
- Zatsiorsky V. (1994). *Advanced Sport Biomechanics*. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA
- Zurita Ortega, F., Romero Cerezo, C., Ruiz Rodríguez, L., Martínez Martínez, A., Fernández García, R. y Fernández Sánchez, M. (2008). Influencia de las alteraciones raquídeas en la flexibilidad de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8 (32), 282-298.