



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

Manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Tesis para optar por el título de Máster en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación.

Autora: Anielys Josefa Soler Zamora

Matanzas, 2024



UNIVERSIDAD DE MATANZAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA

Manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Tesis para optar por el título de Master en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación.

Autora: Anielys Josefa Soler Zamora

Tutora: Dr. C. Yarima Laffita Paulino, Prof. Titular

Consultantes: M. Sc. Roberto Silveira, Prof. Auxiliar

M. Sc. Niurka Hernández Zulueta

Matanzas, 2024

DEDICATORIA

A mi hija, Yunaivys, mi mayor tesoro.

A mi papá, quien ha sido siempre un ejemplo a seguir.

A mi madre, porque sin ella no hubiera sido posible presentarle mi investigación, "SE LO DEBO TODO".

A mi esposo, por estar junto a mí en todos los momentos y brindarme su apoyo y paciencia.

A mi madrina y hermanas por sus consejos, inculcándome cual sea la decisión que tome, siempre debo dar lo mejor de mí.

A mis sobrinos por permitir que me relaje dentro del gran estrés que tenía.

A mi querido e inolvidable Comandante en Jefe, Fidel Castro Ruz, por haber formado esta Nación Revolucionaria, donde todos tenemos los mismos derechos, derecho de estudiar, sin importar color de la piel y origen familiar.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y esposo, por su paciencia y cuidado de mi niña.

A mi niña por ser la causa de empuje para continuar engrandeciéndome.

A mi tutora, por su dedicación y entrega incondicional, en su contribución a que sea una profesional con mejor preparación, siendo el hilo conductor de la investigación.

A mi madrina por estar siempre presente y guiarme en mis decisiones.

A los profesores que han contribuido al desarrollo de la investigación y en mi formación profesional.

A mi amiga Clarivel por ofrecerme herramienta para llevar cabo mi trabajo investigativo.

A mi directora y compañeros de trabajo de la Dirección de Deporte Educación Física y Recreación del municipio Pedro Betancourt, por todo su apoyo.

A los entrenadores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, por su disciplina, interés y responsabilidad ante el tema dado.

A mi familia que también aportó su granito de arena.

A todas aquellas personas que de una forma u otra me han dado su apoyo incondicional.

Muchas gracias



"Nos interesa el deporte porque nos interesa lo que beneficia al pueblo, todo lo que ayude al pueblo, todo lo que desarrolle al pueblo y todo lo que haga más feliz al pueblo. Y por eso vamos a defender al deporte y darle al deporte todo el honor que se merece."

Fidel Castro Ruz

RESUMEN

El proceso de iniciación deportiva del atletismo, es el primer eslabón de enseñanza inicial de los elementos básicos para la formación a largo plazo, sin embargo, en la actualidad se carece de recursos didácticos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo en la etapa de formación deportiva básica, por ello la autora se ha propuesto elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt. En este sentido en la metodología empleada se utilizan el método análisis de documento, la entrevista, la encuesta y como herramienta la triangulación metodológica, conformaron la muestra profesores, directivos y criterio de especialistas. La investigación realizada aporta como elementos novedosos juegos que contribuyen a la familiarización y adaptación funcional para niños de 8-9 años. Lo que constituye una valiosa referencia de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas en el Escalón I, para la preparación integral del deportista.

Abstract

The process of sports initiation of athletics, is the first link of initial teaching of the basic elements for long-term training, however at present there is a lack of didactic resources for familiarization and functional adaptation to athletics in the stage of basic sports training, so the author has proposed to develop a manual of games for familiarization and functional adaptation to athletics for 8-9 year old children in the Pedro Betancourt municipality. In this sense, the methodology used the research method of document analysis, the interview, the survey and as a tool the methodological triangulation, made up the sample by professors, managers and specialist criteria. The research carried out provides as new elements games that contribute to familiarization and functional adaptation for children aged 8-9 years. This constitutes a valuable reference of contents related to the teaching-learning process of athletic techniques in Step I, for the integral preparation of the athlete.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. VALORACIONES DE LAS TENDENCIAS TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO.....	10
1.1. Referencias generales del Atletismo. Definiciones	10
1.1.1 Definiciones	10
1.2. Festival de MiniAtletismo categoría pioneril (8-9 años para ambos sexos). 18	
1.2.1. Directrices organizativas básicas del concepto de MiniAtletismo de la <i>Word Athletic</i> :	19
1.2.2. Propuesta de eventos de MiniAtletismo para el grupo de edades de 8-9 años.	19
1.3. Caracterización de los niños en edades de 8 y 9 años (Tomado del programa de educación física).revisar y poner fecha de los autores del programa	20
1.4. Beneficios del deporte para los niños	24
1.4.1. Importancia del deporte.....	24
1.5. Fundamentos teóricos que sustentan los juegos.....	24
1.5.1. Conceptos de juegos.....	25
1.5.2. Algunos tipos de juegos.....	26
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.....	29
2.1. Clasificación de la investigación	29
2.2. Estrategia investigativa	30
2.3. Muestra utilizada en la investigación	30
2.4. Procedimientos matemáticos y estadísticos para el análisis de los resultados.	35
2.5. Análisis de los resultados del diagnóstico.....	35
2.5.1. Resultados de los instrumentos aplicados para el diagnóstico Inicial. Análisis de Documentos Oficiales.	35
2.5.2 Análisis de la encuesta	37

2.5.3 Análisis de la entrevista	39
2.6. Conclusiones del capítulo II	41
CAPÍTULO III. MANUAL DE JUEGOS PARA LA ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO PARA NIÑOS 8-9 AÑOS DEL MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT.	43
3.1- Metodología utilizada para la confección del manual	43
3.2. Resultado del criterio de especialistas.....	44
Conclusiones.....	65
Recomendaciones	66
BIBLIOGRAFÍA	67
Anexos	6

INTRODUCCIÓN

El atletismo es una de las disciplinas deportivas más antiguas y populares en el mundo. Su vocablo, cuya palabra proviene del griego Athlon que significa lucha, combate, competencia. Se trata de una disciplina deportiva que comprende una amplia variedad de pruebas que ponen a prueba las habilidades físicas y atléticas de los participantes. Su historia se remonta a la antigua Grecia, donde se celebraban los famosos Juegos Olímpicos en honor a los dioses. No fue hasta finales del siglo XIX y principios del XX que el atletismo moderno empezó a surgir. En 1896 se celebraron los primeros Juegos Olímpico y el surgimiento del interés en el atletismo.

La tendencia mundial al adelantamiento de los resultados deportivos y por ende a la especialización e intensificación precoz del entrenamiento, ha sido ya desechada por la propia práctica. La eliminación del Campeonato Mundial de Cadetes por la World Athletics (anteriormente llamada IAAF) en 2017 debido a los estudios realizados que confirmaron la poca transferencia de campeones mundiales en esta categoría hacia la categoría de mayores, demostró lo equivocado de una tendencia sustentada más en aspectos comerciales que en la concepción humanista que debe prevalecer en el deporte como manifestación de la cultura, basada en las leyes del crecimiento y desarrollo humano. Posiblemente sea el atletismo el deporte que más años requiera para la formación y desarrollo de las élites deportivas.

Mármol et al., (2013), plantea que este deporte es universal, porque siendo el más natural de todos, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza es por ello que se le conoce como Deporte Rey, lo reafirman Huanuco Sulca, (2019), Macias de la Cruz, J.G. y Bolívar Chávez O.E., (2023).

La autora de esta investigación reafirma lo dicho por los autores, teniendo en cuenta que el atletismo representa un deporte distintivo, ya que engloba todos los elementos que propician habilidades y capacidades para el desarrollo del resto de los deportes.

Hoy en día, el atletismo continúa siendo y forma parte de eventos deportivos de renombres como los Juegos Olímpicos y los Campeonatos Mundiales.

Como deporte fue buscando alternativas para mejorar las formas y condiciones de competencias, modificando reglas y eventos.

Para regular y promover el deporte, se estableció la Asociación Internacional de la Federación de Atletismo (IAAF) en 1912, ahora conocida como World Athletics, la cual ha centrado sus esfuerzos a promover una práctica más sustentable del atletismo que lo haga permanecer como el deporte individual número uno en un mundo en permanente cambio. Para ello concibió desde principios de este siglo una nueva y necesaria visión de nuestro deporte dirigida precisamente en una iniciación temprana con un enfoque más lúdico, a tono con las características físicas, psíquicas y sociales de los niños: el Mini-atletismo, centrado en los dos indicadores primordiales para el proceso de selección de posibles talentos deportivos, la motivación por la práctica del deporte y el aprendizaje motor.

Es un deporte de iniciación temprana, el cual se concibe como el proceso de enseñanza inicial, que implica la necesidad de estructurar todo el aprendizaje de las técnicas atléticas sobre habilidades motrices básicas pero a su vez su naturaleza capacitiva compromete un mayor tiempo para alcanzar la madurez prolongando el aprovechamiento de las potencialidades del rendimiento motor hasta edades más avanzada, donde el objetivo fundamental debe dirigirse al aprendizaje de los elementos principales de la técnica de todas las disciplinas del atletismo, y de éstas su gran gama de ejercicios, para así coadyuvar, junto a la motivación por la práctica que propician los juegos variados del mini-atletismo, a la formación y desarrollo del fondo de hábitos motores tan necesarios para enfrentar etapas posteriores, garantizando el futuro de los resultados deportivos.

Es por ello que se requiere de un trabajo bien concebido en la etapa desde los 8 hasta los 12 años, debido a que en estas edades no se manifiestan los rasgos particulares para la aplicación de un entrenamiento propiamente dicho. Siempre teniendo en cuenta las características psico-evolutivas de los niños, y las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran; así como su evolución según la edad, los factores que influyen, su desarrollo por etapas y los métodos de trabajo para obtener los objetivos propuestos en cada etapa de evolución. Así se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos física y psicológicamente para asimilar las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Reconocidos investigadores del área como (Garduño, 2019), (Hernández y Alt, 2000) Romero Granados (2001), le han aportado gran importancia a la iniciación deportiva.

Para (Hernández y Alt, 2000) la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza de aprendizaje, seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo hasta que se es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Por todo lo antes expuesto La autora de esta investigación concuerda plenamente con lo planteado por Hernández y Alt, ya que define la iniciación deportiva como el proceso formativo inicial por el cual cada atleta debe transitar sin importar categoría o edad con el objetivo de adquirir habilidades del deporte en que se manifieste.

Por otra parte autores como Baker, J., Horton, S (2004), Coutts, A.J., Duffield, R.(2010), González, A.(2018), Mantysaari, M(2020) y Higgins, M., McGowan, C.(2021), relacionan sus estudios investigativos a la importancia de la familiarización en la preparación de atletas en el deporte de Atletismo.

De acuerdo con la convocatoria competitiva del deporte cubano y de la Federación Cubana de Atletismo (FCA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir, desde las Escuelas donde se recibe la Educación Física, Áreas deportivas (Base de la Pirámide del Alto Rendimiento), y los más capaces reciben un régimen de internado y de atención priorizada en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) y Centros Nacionales de Alto Rendimiento (CEAR).

En nuestro país contamos con un Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), que comprende cuatro escalones de trabajo para la preparación de los niños (I: Familiarización y adaptación funcional al atletismo, en el cual la autora centra su investigación II: Desarrollo de la preparación física y aprendizaje de los ejercicios del atletismo, III: Profundización del aprendizaje de las técnicas de atletismo y desarrollo de la preparación física y IV: Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en juegos de MiniAtletismo), incluido el Programa (International Amateur Athletics Federation, IAAF), I.A.A.F Kids (Miniatletismo), en la actualidad su nombre cambió por el de World Athletics,

de la categoría pioneril para la enseñanza de la etapa de formación deportiva básica, que a su vez se divide en la sub-etapa de preparación deportiva preliminar (8-12 años), formación que comprende dos grupos de edades que se extienden desde los 8 - 9 años hasta los 10 - 12 años en ambos sexos. En tal sentido, este programa se ha elaborado para que sea utilizado por todos los profesores de Educación Física y Entrenadores de las Áreas Deportivas que trabajan el Atletismo, con la intención de desarrollar interés jugando al Atletismo, en la etapa de entrenamiento básico o previo con niños comprendidos entre las edades de 8-9 y 10-12 años del sexo femenino y masculino. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirán a los niños demostrar la adquisición de sus habilidades básicas en carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos mediante juegos.

Los juegos constituyen un valioso recurso para el desarrollo de las habilidades motrices en los niños, no es algo ajeno, o un espacio al cual se acude para distenderse, sino una condición para acceder a la vida, al mundo que nos rodea. Por cuanto universalmente es uno de los medios de trabajo, ya que a través de él los infantes desde la primera etapa de la vida van creando las bases para su desarrollo integral y armónico, no solo desde el punto de vista motriz, sino también desde la esfera cognitiva, afectiva y social, en un ambiente libre, placentero, espontáneo el cual le proporciona el contacto con el medio circundante manifestando sensaciones, conocimientos y pautas de la vida social permitiéndoles la acomodación y adaptación a la realidad. En este sentido Andrade (citado en Rivera, 2022) menciona que el juego es recreación dónde debe prevalecer la diversión ya que toda actividad que presente algo de lúdico va en función de aumentar el conocimiento de la vida del niño, la actividad lúdica se basa en la diversión y es vital para el desarrollo físico y psicológico como también para el proceso de aprendizaje. Además, de igual manera, varios autores como Ruiz y col. (2022); Calderón, et al. (2023); Calderón, Y. (2021); López (2006); Watson (2008); Franco (2009); Torres (2016); y Carmenate (2021). Coinciden en plantear que el juego es un elemento potenciador de las diversas esferas que configuran la personalidad del niño, proporciona un alto grado de placer y constituye un preciado medio de educación.

Confirma Jean Piaget, (citado por González-Martínez, 2020) (...) que las posibilidades de jugar que tenga un niño, dependerán en gran medida el desarrollo adecuado de su afectividad e inteligencia.

A pesar de que se cuenta con un PIPD, que incluye plan temático, temas, objetivos, contenidos e indicaciones metodológicas para el trabajo con niñas y niños de 8-9 años, se ha presenciado que no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para el escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo que permita el trabajo multilateral de las técnicas, orientados a las habilidades prácticas del deporte que contribuyan directamente al desarrollo técnico motriz. Al igual que son insuficientes los juegos que comprende el Programa de Miniatletismo ya que no incluye juegos para la marcha deportiva.

Además, mediante encuestas realizadas a los profesores de atletismo del municipio se ha podido conocer que en su mayoría reconocen la importancia del juego en estas edades, pero a su vez carecen de conocimientos del Miniatletismo, así como de herramientas que le posibilite una mejor preparación para con los niños, en el primer escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo situación que debemos transformar. Manifestando la necesidad de contar con algún material o guía que les sirvan de apoyo para el desarrollo de sus actividades.

En este sentido, Laffita (2021), refiere que la familiarización es un proceso en el que el niño entra en contacto con medios, métodos y contextos que le facilitan en un inicio los primeros acercamientos a un nuevo conocimiento o habilidad.

La autora de esta investigación coincide lo dicho por Laffita, teniendo en cuenta que la familiarización constituye un trayecto fundamental, por el cual el niño se relaciona con el medio circundante proporcionando avance a lo que se pretende alcanzar.

Por otro lado autores como Zatsiorsky, V.M(1995),Gambetta, V.(1997),Hoffman, J.R.,Maresh,C.M(2000) y Siff, M.C.(2003), han dirigido sus investigaciones acerca del proceso de adaptación en el atletismo, resaltando la importancia que tiene el mismo para maximizar el rendimiento a través de este proceso

Asentado esto la autora de esta investigación expresa que la adaptación es la cualidad que tiene el niño de manifestar sus actitudes antes situaciones o actividades propiamente dada con destreza.

Por todo lo anterior expuesto se precisa la **situación problemática**, se aprecia la necesidad de proporcionar a los profesores de atletismo del municipio de Pedro

Betancourt herramientas de trabajo que le permita el desarrollo de habilidades motrices en la iniciación temprana y carencia de recursos didácticos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo en la etapa de formación deportiva básica.

En este sentido el **problema científico** que se propone buscar solución en la presente investigación es ¿Cómo contribuir a la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años?

De ahí el **objeto de estudio** se enmarca en el proceso de iniciación deportiva del atletismo.

Teniendo como **objetivo general** elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Por su parte, el **campo de acción** comprende juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Para el cumplimiento del objetivo se determinó la siguiente **hipótesis científica**: Un manual que contemple juegos, tradicionales y del Miniatletismo adaptados, así como actividades lúdicas del primer ciclo de la enseñanza primaria para el desarrollo de las habilidades motrices básicas con sus orientaciones metodológicas, favorecerá la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Las variables relevantes:

Independiente: Un manual de juegos que contemple diferentes tipos de juegos (tradicionales y del Miniatletismo adaptados, así como actividades lúdicas del primer ciclo de la enseñanza primaria para el desarrollo de las habilidades motrices básicas).

Dependiente: Favorecerán la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Tabla1.Operalización de las variables

Variables	Independiente	Dependiente
-----------	---------------	-------------

Contenido	Un manual de juegos que incorpore diferentes tipos de juegos (tradicionales y del Miniatlético adaptados, así como actividades lúdicas del primer ciclo de la enseñanza primaria para el desarrollo de las habilidades motrices básicas),	Favorecerá la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.
Definición Conceptual	Es un manual de juegos organizado para el trabajo de familiarización y adaptación funcional al atletismo en niños de 8-9 años.	Condiciones superiores a las vigentes que favorezcan el dominio de los ejercicios físicos en atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.
Definición operacional	Manual de juegos creado por indicaciones, orientaciones y diferentes tipos de juegos, para favorecer la familiarización y adaptación funcional al atletismo en niños de 8-9 años.	Cuando se logre fundamentar teóricamente que el manual creado favorece la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años Cuando se logre demostrar las ventajas del manual creado. Cuando el criterio de especialistas se declaren a favor de la validez del manual elaborado.

Tabla 2. Dimensiones e indicaciones de las variables independiente y dependiente

Variables	Dimensiones	Indicadores
	Juegos	Elaborados por la autora Miniatlético Tradicionales Desarrollo de las habilidades motrices básicas

Dependiente	La preparación de los profesores de atletismo	Nivel de conocimientos de los profesores sobre: el Atletismo, Miniatletismo y juegos lúdicos
	Favorecer el escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.	Cuando el criterio de los especialistas se declaren a favor de la validez del manual elaborado

VARIABLES AJENAS O COLATERALES

- **De los docentes:** Titulación y años de experiencias.
- **De los directivos:** Años de experiencias, grado científico, título académico, cargo que ocupan.
- **De los especialistas:** Años de experiencia, grado científico, título académico, cargo que ocupan.

Para dar respuesta a la hipótesis planteada se trazaron los siguientes **objetivos específicos:**

1. Valorar las tendencias teóricas y metodológicas que sustentan el proceso de familiarización y adaptación funcional al atletismo.
2. Precisar cuál es el tratamiento que se le brinda a la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años en el Programa Integral de Preparación del Deportista.
3. Comprobar los conocimientos que poseen los profesores de atletismo y directivos en cuanto al trabajo que se desarrolla en el escalón de familiarización y adaptación funcional para este deporte en niños 8-9 años de edad.
4. Diseñar los juegos que conformaran el manual para la familiarización y adaptación funcional al atletismo.
5. Demostrar la validez teórica del manual elaborado.

El presente trabajo está suscrito a la línea de investigación de la Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, referida al "Deporte como componente de formación integral con niños, jóvenes y adultos" en virtud de la

contribución del referido manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt. Además, se inserta al proyecto de investigación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte direccionado hacia la "Gestión de los procesos de la Cultura Física" específicamente a la tarea de la "Gestión y calidad de la Educación Física en Matanzas". Para el logro de los objetivos propuestos se utilizaron los métodos de investigación científica, del nivel teórico (histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional), en cuanto a los empírico (análisis de documentos, la encuesta y la entrevista) y las herramientas de constatación utilizadas fueron la triangulación metodológica y el criterio de especialistas para validar el manual elaborado, con una muestra compuesta por 7 profesores deportivos conformando el 100% de la fuerza técnica en el municipio de Pedro Betancourt y 5 directivos. Además, se consultaron a 15 especialistas.

La tesis se presenta en tres capítulos, que se organizaron teniendo en cuenta las características de la investigación y del tipo de resultado científico que se aporta.

En el Capítulo I se brinda las Valoraciones de las tendencias teóricas y metodológicas que sustentan el proceso de familiarización y adaptación funcional al atletismo, se presenta referencias generales del atletismo. La importancia y beneficios que reporta la práctica de este deporte. Además, se expone una caracterización del niño en estas edades.

El capítulo II se refleja el diseño metodológico de la investigación, la muestra, los métodos de investigación utilizados y los principales resultados alcanzados en el diagnóstico.

El capítulo III, se muestra el manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

Se exponen además las conclusiones que confirman la hipótesis planteada y da respuesta al objetivo propuesto, así como las recomendaciones que se derivan de las mismas. Por último, se detalla la bibliografía utilizada y los anexos que ayudan a una mayor comprensión de lo expuesto en el cuerpo de la tesis.

CAPITULO I. VALORACIONES DE LAS TENDENCIAS TEÓRICAS Y METODOLÓGICAS QUE SUSTENTAN EL PROCESO DE FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO.

En el presente capítulo se presenta referencia sobre definiciones del atletismo, familiarización y adaptación, generalidades del proceso de iniciación deportiva en las edades de 8-9 años (objetivos y contenidos del PIPD y Mini-atletismo), beneficios e importancia del deporte, fundamentos teóricos que sustentan los juegos, además del papel del profesor como agente de cambio en el desarrollo integral del niño.

1.1. Referencias generales del Atletismo. Definiciones

El **Atletismo** se define como un deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de disciplinas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

El atletismo cubano se constituye en uno de los baluartes del desarrollo de Cuba en la esfera del deporte y presume de ser el segundo deporte más medallista de Cuba en Juegos Olímpicos, solo superado por el boxeo, e incluso ha logrado implantar records mundiales absolutos y por categorías de edades.

1.1.1 Definiciones

La iniciación deportiva se refiere al proceso de introducción y enseñanza de las bases fundamentales de un deporte o persona. Este proceso no solo se centra en el aprendizaje de habilidades técnicas y tácticas específicas del deporte, sino que también incluye aspectos como la socialización, el desarrollo físico, la mejora de la coordinación y el fomento de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto. Componente esencial en el desarrollo deportivo a largo plazo, ya que sienta las bases para una práctica más avanzada y competitiva en el futuro.

Romero Granados (2001:22) define la iniciación deportiva como la toma de contacto con la habilidad específica(deporte) en cualquier contexto...

(Garduño, 2019) refiere que la iniciación deportiva desde el enfoque formativo se puede comprender como un proceso pedagógico, en donde quienes la practican, desarrollan su conducta y su competencia motriz de manera gradual y progresiva en la práctica de uno o varios deportes.

La familiarización en el deporte se refiere al proceso mediante el cual un atleta se acostumbra a un entorno, actividad o modalidad deportiva específica. Este proceso es fundamental para el aprendizaje y la mejora del rendimiento ya que le permite al deportista adaptarse al entorno, desarrollar habilidades, reducir la ansiedad, mejorar el rendimiento, de igual forma previene lesiones y aumenta la confianza, contribuyendo así a su éxito y bienestar en la práctica deportiva.

Morris, T. Carron, A.V. (1998), menciona que la familiarización puede ayudar a los atletas a manejar la ansiedad y mejorar la concentración durante la competición.

Weingberg, R.S. Gould, D. (2015) en "Foundations of Sport and Exercise Psychology", discute como la familiarización con el entorno de competición es crucial para el rendimiento óptimo.

El juego en el deporte se puede definir como una actividad estructurada y organizada que implica la participación de individuos o equipos en un contexto competitivo o recreativo, con el objetivo de alcanzar una meta específica, como marcar puntos, marcar partidos o completar desafíos.

El juego deportivo se caracteriza por reglas establecidas que guían el comportamiento de los participantes y determinan como se lleva a cabo la competencia

Tery Orick (1990), citado por Cáseres (2014) califica el juego como en el reino mágico de los niños, señala... "jugar es un medio ideal para un aprendizaje social positivo, porque es natural y activo y muy motivador para las partes de los niños".

Según la Real Academia Española, juego proviene de dos locuciones latinas: Ludus referido a los ejercicios libres, fundamentalmente físicos y locus cuyo significado es acción de jugar, diversión, esparcimiento, travesura, etc.

La RAE (2023), se define juego como ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde. Pero estas dos...

El Programa actual del atletismo en competencias oficiales organizadas por la World Athletics comprende tanto competencias en la Pista, las Carreras (de velocidad, de medio fondo y fondo, con vallas y con obstáculos y de relevos) y las competencias en el Campo o concursos, dentro de los que se encuentran: los Saltos (de longitud, triple salto, de altura y con pértiga o garrocha) y los Lanzamientos (de disco, de jabalina, de martillo e Impulsión de la bala), además existen las competencias fuera de la Pista y el Campo, la Caminata o Marcha Atlética y la carrera de Maratón, actividades que se realizan en una ruta delimitada y por lo regular aledaña al estadio donde se realizan las demás competiciones. En total el programa oficial competitivo lo componen 48 disciplinas, 24 por cada sexo (masculino y femenino).

La preparación deportiva como proceso de formación a largo plazo en el atletismo, está conformada por 3 grandes etapas:

- 1.- La etapa de formación deportiva básica, se divide en la sub-etapa de preparación deportiva preliminar (8-12 años) y la especialización inicial (13-16 años).
- 2.- El perfeccionamiento deportivo o entrenamiento orientado a la alta maestría deportiva (categoría juvenil y mayores).
- 3.- La longevidad deportiva (orientada al mantenimiento de la alta maestría deportiva)

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA CATEGORÍA PIONERIL (8 - 9 AÑOS).

a) EDUCATIVO.

Adquirir mediante la práctica sistemática de ejercicio físico, sentimientos de amor a la patria y a la actividad deportiva como un vehículo ideal para la formación integral del ser humano, mediante la promoción de la salud y la integración social con sus coetáneos, la responsabilidad en el cumplimiento de las tareas de aprendizaje y una conducta ética y estética acorde con los principios de la sociedad.

b) INSTRUCTIVO

Familiarizar mediante la ejecución de las tareas de aprendizaje con la preparación deportiva preliminar como parte de su formación básica en el atletismo, sobre la base del desarrollo multilateral, a través de la adquisición de habilidades motrices de marcha deportiva, carreras, saltos y lanzamientos que sustenten en el futuro su especialización en el atletismo.

CONTENIDO

El contenido del programa incluye dos direcciones fundamentales: la preparación técnica y la preparación física, en las que se integran el resto de los componentes de la preparación del deportista. La distribución del plan temático se organizará por escalones o etapas del programa de enseñanza y sus correspondientes temas relacionados con la preparación técnica, orientados al desarrollo de las habilidades prácticas del Atletismo que tributan directamente al desarrollo técnico motriz del practicante sobre la base de complejos de ejercicios jugados y juegos de miniatletismo, y la preparación física está orientada de forma integral, ya que se aplica en todos los escalones según el momento de la preparación y las necesidades individuales de adaptación de los niños o estudiantes.

PLAN TEMÁTICO (8 - 9 años):

Escalón I: Familiarización y adaptación funcional al atletismo.

Se familiariza al niño o estudiante con el proceso de iniciación, mediante el trabajo multilateral, se aplica un grupo de pruebas con el objetivo de conocer su nivel, aportando elementos para el desarrollo del programa e incorporando el test de lateralidad que se adjunta en los anexos del documento, con el fin de conocer la predominancia de los niños y precisar en conocimientos con quien trabajamos.

Temas:

1. Familiarización con la técnica de la marcha deportiva, las carreras planas y relevos. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de reacción simple y de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio.

2. Familiarización con la técnica del salto de longitud, el salto de altura variante tijeras y el lanzamiento de la pelota de béisbol. Desarrollo de la preparación física orientada a la rapidez de reacción simple y de traslación, la coordinación motriz, la flexibilidad y la fuerza resistencia general como base de la adaptación anatómica al ejercicio. Evaluación técnica y física.

Objetivo:

Que los niños o estudiantes sean capaces de: Familiarizar con las técnicas de ejecución de la marcha deportiva, carreras planas y relevo, así como el salto de longitud, el salto de altura variante tijeras y el lanzamiento de la pelota de béisbol.

Indicaciones metodológicas generales:

a) Este escalón constará aproximadamente de 13 semanas después de culminar con la competencia Zonal Nacional, en el mes de Abril, dado esto a las orientaciones emanadas al respecto, donde está bien establecido que posterior a la competencia Zonal el curso escolar continua en su ciclo escolar y el profesor debe utilizar estas semanas para realizar las captaciones de niños o estudiantes para el próximo ciclo, además de preparar a los que culminan con la categoría 10-12 años para las pruebas de captación para las EIDE.

b) El medio fundamental que se debe utilizar es el juego, considerando que lo más importante en este escalón con los niños o estudiantes es su acercamiento positivo al deporte en general y al grupo en particular, y es imprescindible evitar el rechazo que genera la monotonía de las repeticiones de los ejercicios técnicos. La familiarización de los fundamentos técnicos va a permitir que el niño o estudiante se vaya adaptando a la nueva actividad que comienza a aprender.

c) La frecuencia de entrenamiento semanal debe oscilar entre tres y cinco veces, con una duración de no más de dos horas por día (120 minutos).

Tabla 3. Estructura general del programa de enseñanza del atletismo categoría pioneril (8-9 años)

Escalones	I Familiarización y adaptación funcional al Atletismo.						VACACIONES DOCENTES		II Desarrollo de la preparación física y del aprendizaje de los ejercicios del Atletismo			III Profundización del aprendizaje de las técnicas de Atletismo y desarrollo de la preparación física			IV Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en pruebas múltiples.	
	Meses	Abr	May	Jun	Jul	Jul			Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar
Cantidad de semanas	13			7			12			12			8			
Pruebas	PF						P.1 P.1			P.2 P.3			P.4			
Competencias	CI	CI	CI				CI			CI	CF		CI	CF		

Leyenda:

P1: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio, Final del Escalón II)

P2: Se aplican las pruebas físicas (semana intermedia (4 ó 5) del Escalón III) P3: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Final del Escalón III) P4: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio del Escalón IV) a los practicantes que no asisten a las competencias fundamentales (CF).

CF: Competencias fundamentales. (Provincial y Zonal Nacional). CI: Competencias Internas (Inter e intracombinados deportivos, escuelas o consejos populares).

La Comisión Nacional de Atletismo, La Habana (enero 2025), a partir de la orientación del organismo rector del deporte (INDER) en nuestro país, con el propósito de realizar el necesario perfeccionamiento de los Programas Integrales de Preparación del Deportista (PIPD/2020) una vez concluido el ciclo, surge la necesidad de este nuevo rediseño para el cuatrenio(2025-2028), de poder realizar algunos cambios lógicos a partir de la experiencia de todo un ciclo olímpico, o producto de errores metodológicos o de otros ordenes encontrados en los programas vigentes, a la vez, brinda la posibilidad de poder

contar con la jurisdicción correspondiente a partir de los cambios aprobados con anterioridad en consenso con las Comisiones Provinciales.

El actual rediseño no pretende sustituir los Programas existentes, sino que le hace a los mismos, un grupo de correcciones o modificaciones a partir de actualizaciones emanadas del paso del tiempo, o producto de premisas y concepciones de trabajo de la actual Comisión Nacional de Atletismo y de la Federación Cubana de Atletismo.

Teniendo en cuenta la forma en que está concebida la estructura general del programa de enseñanza del atletismo categoría pioneril (8-12 años) 2020-2024 y lo que se pretende lograr mediante las indicaciones Metodológicas emitidas por la Departamento de Alto Rendimiento (DAR) para el curso 24-25.

Por lo que antes estas modificaciones el deporte cuenta con 49 pruebas o disciplinas. Se incorpora Relevé 4x400m Mixto. Se compite en esta prueba desde la categoría escolar (15-16 años).

- **Adecuaciones al programa según las exigencias y necesidades del deporte.**

Indicaciones generales para el rediseño de los PIPD

Se orienta, aplicar en todas las categorías infantiles y escolares la estructura cíclica simple, con un solo período competitivo, con predominio de acentos de Preparación Física (PF) y Preparación Técnico Táctico (PTT), para suplir el déficit acumulado en etapas precedentes en la vida del deportista.

8. Todos los profesores que trabajan con Programas de Enseñanza deben continuar enseñando de forma práctica y teórica los elementos básicos del deporte hasta finales del mes de junio de cada curso escolar. **R/58.**

Tabla 4. Rediseño de la estructura general del programa de enseñanza del atletismo categoría pioneril (8-9 años).

Escalones	I Familiarización y adaptación funcional al atletismo.			II Desarrollo de la preparación física y aprendizaje de los ejercicios del atletismo			III Profundización del aprendizaje de las técnicas y de atletismo y desarrollo de la preparación física.			IV Consolidación del aprendizaje de las técnicas adquiridas y la preparación física, así como la iniciación de la preparación competitiva en pruebas múltiples.			VACACIONES DOCENTES	
	Meses	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul		Ago
Cantidad de semanas	12			12			13			8				
Pruebas	P1			P3			P4			P5				
Competencias				CI	CF		CI	CF	CI	CI				

Leyenda:

P1: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio, Final del Escalón I)

P2: Se aplican las pruebas físicas (semana intermedia (4 ó 5) del Escalón II)

P3: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Final del Escalón II)

P4: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Inicio del Escalón III) a los practicantes que no asisten a las competencias fundamentales (CF).

P5: Se aplican pruebas físicas y técnicas (Fina del Escalón IV)

CF: Competencias fundamentales. (Provincial y Zonal Nacional).

CI: Competencias Internas (Inter e intracombinados deportivos, escuelas o consejos populares).

PF: Prueba Final (Incluye todas las pruebas), con vista a la selección para la EIDE.

Estas pruebas deben ser aplicadas bajo la supervisión del entrenador de la EIDE que visita el área deportiva de forma sistemática y miembros de la comisión provincial del deporte.

9. Los profesores deben trabajar los Programas de Enseñanza por las Indicaciones Metodológicas emitidas por la DAR para el curso 24-25 donde se establece la metodología a emplear en esta etapa de la preparación deportiva.

Mediante las concepciones tomadas se diversifica la estructura general del programa de enseñanza de Atletismo, teniendo en cuenta comienzo de la misma, cantidad de meses y semanas de trabajo, pruebas y competencias a realizar en los escalones de preparación, por lo que ante estas modificaciones se comienza a trabajar en el mes de septiembre, no siendo así en el anterior Programa de Enseñanza, que se inicia la preparación en abril, Escalón I: Familiarización y adaptación funcional al atletismo. Se detiene en julio y agosto, para reiniciarse en septiembre, con el Escalón II: Desarrollo de la preparación física y aprendizaje de los ejercicios del atletismo. Se pierde la continuidad del proceso formativo y con él, los procesos adaptativos que se debieron lograr en el Escalón I, por lo que queda establecida la estructura general del programa de enseñanza de Atletismo de la forma siguiente:

I.2. Festival de MiniAtletismo categoría pioneril (8-9 años para ambos sexos).

A diferencia del programa anterior vigente desde 2013, y a tenor de los cambios promovidos por la World Athletics orientados a garantizar una sólida formación básica y evitar la especialización prematura mediante el programa I.A.A.F Kids (Miniatletismo) referido en la introducción de este documento, la Federación Cubana de Atletismo (FCA) y la Comisión Nacional de Atletismo (CNA) convocan a la participación en el Festival de Mini- Atletismo para la categoría pioneril; edad 8-9 años en ambos sexos.

Orientaciones generales para la organización del Festival de MiniAtletismo (8-9 años)

El programa de MiniAtletismo de la World Athletics (anteriormente llamada IAAF) tiene la intención de desarrollar interés jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños demostrar la adquisición de sus habilidades básicas en carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos en cualquier sitio (estadio, patio de juegos, gimnasio, cualquier zona deportiva disponible, etc.) mediante juegos. Estos deben proporcionar a los niños la oportunidad de lograr el máximo beneficio de la práctica del Atletismo en términos de salud, educación motriz y autorrealización personal y grupal mediante el trabajo en equipo.

I.2.1. Directrices organizativas básicas del concepto de MiniAtletismo de la *Word Athletic*:

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

Los objetivos de contenido de los eventos del MiniAtletismo de la I.A.A.F son: Promoción de la salud: Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo. Este programa está diseñado para responder a este desafío, por la variada naturaleza de las actividades de juegos y por las características físicas que

requiere su práctica. La creciente demanda que las formas de juego proporcionan a los niños, contribuirá a su desarrollo general armonioso.

El trabajo en equipo:

Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento). La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la especialización precoz. Los equipos son mixtos (compuestos de 6 niñas y 6 niños)

I.2.2. Propuesta de eventos de MiniAtletismo para el grupo de edades de 8-9 años.

Tabla 5.

Eventos de Carreras
Relevos de velocidad/Vallas
Fórmula Uno: Carrera de Velocidad en slalom
Carrera en Escaleras
Carrera de Resistencia de 8'
Eventos de Saltos
Salto de longitud sin carrera de impulso
Rebotes Cruzados
Saltos con cuerda
Salto de longitud con Garrocha
Salto triple con área limitada
Eventos de lanzamiento
Lanzamiento al blanco sobre una varilla
Lanzamiento arrodillado
Lanzamiento del Bortex
Lanzamiento de pelota pesada hacia atrás
Lanzamiento rotacional
Total de Eventos recomendados para una competencia: 9

1.3. Caracterización de los niños en edades de 8 y 9 años (Tomado del programa de educación física).revisar y poner fecha de los autores del programa

En este grado se toma como punto de partida el progreso y desarrollo alcanzado por los educandos al concluir el primer momento del desarrollo. Partiendo de la necesidad de incorporar a la formación integral del educando aquellos aspectos relacionados con una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo, manifestada en la adopción de hábitos higiénicos, posturales y de ejercicios físico con carácter sistemático que contribuyan a un estilo de vida saludable.

El niño que inicia el tercer grado, ya ha cursado dos grados del primer ciclo y tiene aproximadamente 8 años, lo que significa que tiene aún más experiencia de la actividad y de las relaciones en la escuela.

El tercer grado marca un momento importante ya que los niños deben responder a un nivel más alto de exigencias a partir de lo logrado en los anteriores y como base para iniciar la formación deportiva en el cuarto grado.

En el tercer grado se debe promover la buena postura del cuerpo, aunque ya le es posible controlar con mayor voluntariedad su conducta, el maestro debe tener presente que aún es un niño pequeño, que necesita moverse, jugar, realizar actividades interesantes, así como disponer, en el cambio de una actividad a otra, de unos minutos para levantarse, moverse, realizar ejercicios físicos sencillos, recuperarse, y así poder continuar la actividad docente, porque también se agota física y mentalmente y esto puede afectar el rendimiento.

Fundamentalmente en los aprendizajes procedimentales supone un salto cualitativamente superior en el desarrollo motor sobre la base de la coordinación, la percepción y las habilidades motrices básicas de desplazamientos, saltos, giros, el manejo y manipulación de objetos, transportar, cuadrupedia, golpear, afirmación de la lateralidad, equilibrio y actitud postural, el control neuromuscular en las acciones motrices con autonomía, confianza, en las diferentes actividades.

En el tercer grado es de gran importancia la consolidación de los juegos tradicionales y práctica de los mismos, ya que posibilitan grandes potencialidades educativas y la reafirmación de las capacidades coordinativas.

Del mismo modo, el interés por aumentar sus capacidades de condición física, para cumplir satisfactoriamente con las exigencias físicas para su edad y sexo.

En el orden conductual se trabajará por el respeto a las normas y reglas del juego, así como, por lograr el esfuerzo máximo de rendimiento y el trabajo en grupo.

Se asume como estrategia científico metodológica, el enfoque integral físico educativo que asegura el aprendizaje de conceptos, unido a la formación de valores, sentimientos, normas de conducta e intereses hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, estéticas, recreativas e integrar el nuevo conocimiento a los conocimientos precedentes de los educandos para imprimirle un significado y sentido personal a los nuevos aprendizajes.

Los contenidos fundamentales en su tratamiento didáctico-metodológico se caracterizan por las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales, grupales, de

solución de problemas en situaciones de juego, vinculadas con la vida, en correspondencia con el progreso y desarrollo de los educandos; caracterizada por las relaciones sujeto-sujeto en un marco de comunicación y cooperación cognitivo-afectiva.

Los objetivos y contenidos programados el proceso enseñanza aprendizaje asume un planeamiento integrador y se establecen en un plano intraprocedimental dado en la interrelación de sus propios contenidos (conceptos, habilidades motrices, capacidades físicas, sus medios y actitudes, normas y valores) y en un plano temático a partir de la determinación de los nodos de conexión entre las diferentes áreas del conocimiento.

En la educación de los juegos debemos proponerles a nuestros educandos que entiendan, que el competir es una posibilidad para superarse y evaluarse, y que la competencia sea vivida como una confrontación con nosotros mismos o con los otros y no contra los otros.

La consolidación de las habilidades motrices básicas es una acción dirigida al desarrollo y control de las capacidades motrices del niño, por lo tanto, no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

Sin la construcción de las habilidades motrices básicas, le será al niño y al futuro adolescente muy difícil construir habilidades motrices más complejas, como las del ámbito deportivo.

El momento del desarrollo propicia un adecuado crecimiento, maduración y aprendizaje, construir una base rica y amplia, de uso presente y futuro y permitir la transferencia para la formación motriz específica, como forma de enfrentar el deporte con mayores alternativas de éxito y con una amplia disponibilidad de recursos, aplicables a todos los ámbitos motrices de la vida.

En cuanto al crecimiento y desarrollo físico del niño podemos señalar que se aprecian en estas edades aumento en estatura y peso, generalmente mayor en los varones. Las proporciones del cuerpo en estos escolares son más armónicas con respecto a la relación entre la longitud de brazos, piernas y tronco. Este desarrollo físico permite al niño mayor resistencia, agilidad y rapidez.

Es importante destacar que como en estas edades la osificación de los huesecillos de la mano aún no han concluido, debe cuidarse el excesivo trabajo, no exigirle más de lo que

puede, pues lo fundamental es lograr la calidad en lo que hace. También favorece el desarrollo de la mano las actividades de dibujo, trabajo manual y ejercicios físicos.

El niño de 8 años se comporta de forma más independiente y se relaciona con diferentes personas de su grupo, mostrándose más flexible en su conducta social. Se siente más seguro de sí, y ello le hace acercarse con más seguridad, deseando para sí mismo un trato de mayor proximidad al mundo adulto y con su educador.

La influencia en esta edad cobra mayor importancia y la participación social se suele hacer en pequeños grupos de amigos. Hace nuevas amistades y se preocupa mucho de la opinión de los demás.

El niño de esta edad desarrolla su razonamiento lógico, lo que le lleva a intervenir y discutir más sobre las explicaciones de los adultos. Va desarrollando así su espíritu crítico. Va desarrollando cada vez más la responsabilidad por sus actos, lo cual hace que se desarrolle un menor número de situaciones conflictivas, necesita autoridad y le gusta la disciplina.

Los juegos en esta edad implican, además, que los participantes deban responder a las diferentes reglas que posibilite que estos se desarrollen correctamente, lo cual se expresa en el cumplimiento de estas reglas y en la adopción de responsabilidades que el juego exige; esta actividad propiciará el desarrollo de todos los aspectos de la personalidad (intelectual, volitivo, afectivo - motivacional).

Controlan más sus manos y sus ojos que en edades anteriores. Pueden permanecer en una misma postura más tiempo que a los siete años. El maestro debe aprovechar el control viso-motor para hacer más variadas las actividades en la clase

A esta edad se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño. Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud, se produce además un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el niño y la niña.

1.4. Beneficios del deporte para los niños

El atletismo infantil contrarresta las consecuencias de la falta de ejercicio, como puede ser una mala postura corporal o la obesidad. Además, el entrenamiento regular aumenta la concentración y la autodisciplina.

- Disminuye la frecuencia.
- Los huesos se hacen más fuertes.
- Disminuye el porcentaje de grasa corporal.
- Se mejora el sistema inmunológico, por lo que aumenta la resistencia a las infecciones, etc.

1.4.1. Importancia del deporte

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

El deporte en sentido general posibilita la preparación para la práctica de otros deportes, contribuyendo a mejorar las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades en los demás refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre.

1.5. Fundamentos teóricos que sustentan los juegos

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

El juego libra un papel fundamental ya que tiene un incalculable valor instructivo-formativo para el niño y la niña, por su encanto que invita a su espontánea participación.

Mediante su práctica los niños adquieren, desarrollan y perfeccionan las acciones motrices desde las primeras edades. Los juegos adornan y enriquecen la vida de los niños y niñas, a través de los mismos son más felices y al mismo tiempo comprenden y se adaptan mejor a la realidad que los rodea.

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

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

1.5.1. Conceptos de juegos.

Muchos autores han valorado el juego desde sus diferentes ópticas, entre ellos podemos encontrar las definiciones dadas por:

Según Vigotsky, L. S. (1924), el juego surge como necesidad de reproducir el contacto con lo demás. Naturaleza, origen y fondo del juego son fenómenos de tipo social, y a través del juego se presentan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales. Por lo que la autora de esta investigación acepta lo dicho por el autor, mediante el cual el juego refleja la necesidad que siente el individuo de transformación, evolución y desarrollo del medio circundante que lo rodea.

El autor Pugmire-Stoy, M, S. (1996) define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego.

En el mismo orden de ideas, Gimeno, S, J y Pérez, G, A. (1989) definen el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos,

y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala como el niño, transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación, en otros que tienen para él un distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.

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

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

1.5.2. Algunos tipos de juegos

Son diversos los tipos de juegos, teniendo en cuenta sus características y necesidades, ya que cada uno responde según la finalidad que se pretende determinar entre las que se encuentran:

- **Juegos tradicionales**
 - **Juegos predeportivos**
 - **Juegos deportivos.**
 - **Juegos infantiles**
 - **Juego de rol**
 - **Juegos educativos**
 - **Juegos recreativos**
 - **Juegos populares**

1.7. Papel del profesor como agente de cambio en el desarrollo del proceso integral del niño.

El maestro debe aprovechar el control viso-motor para hacer más variadas las actividades en la clase, así como ha de trabajar en el cumplimiento de serie de logros que estarán en correspondencia con los objetivos del grado como:

- Continuar desarrollando las habilidades motrices básicas y sus combinaciones mediante los juegos y las actividades físicas expresadas en:
 - Mantener la carrera rápida hasta 30 metros, con apoyo del metatarso y coordinando los movimientos de brazos y piernas.
 - Saltar a profundidad a una altura de 50 cm. enfatizando en la caída.
 - Combinar las habilidades de carrera, saltos, lanzamientos en actividades y juegos
 - Saltar despegando enérgicamente con una pierna precedido de un desplazamiento enfatizando en la caída.
 - Ejecutar lanzamientos por encima del brazo y atrapar con dos manos en parejas.
 - Lanzar pelotas pequeñas por encima del hombro con precisión.
- Desarrollar actitudes adecuadas durante la ejecución de las actividades físicas (cumplimiento de las reglas, valor, perseverancia, compañerismo y otras).
- Formar hábitos higiénicos mediante el trabajo por la postura correcta, los ejercicios respiratorios y la práctica de actividades físicas.
- Continuar trabajando mediante diferentes movimientos, la orientación en el espacio, la creatividad y el ritmo, mediante el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.
- Consolidar y sistematizar el trabajo mediante la multipotencia del ejercicio en el desarrollo de las habilidades y capacidades, con el fin de elevar el nivel de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.

En el capítulo que concluye, se ha tomado en consideración los criterios de los autores, se consideró la bibliografía consultada sobre los fundamentos de las tendencias teóricas

y metodológicas que sustentan el proceso de atletismo para niños 8-9 años, referencias generales del atletismo a partir de generalidades del proceso de iniciación deportiva en las edades de 8-9 años, definición como deporte, al igual que de familiarización así objetivos generales del programa, contenido, plan temático con su objetivo, indicaciones metodológicas y estructura, la importancia y beneficios que reporta la práctica de este deporte. Además de los fundamentos teóricos que sustentan los juegos, conceptos y clasificación de los juego para los niños. Caracterización de los niños en edades de 8-9 años , así como el papel del profesor como agente de cambio en el desarrollo del proceso integral del niño y la propuesta de eventos de MiniAtletismo para el grupo de edades de 8-9 años.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN Y RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO.

En el presente capítulo se describe el diseño metodológico que posibilitaron la confección del manual de juegos, se presenta la clasificación de la investigación, la caracterización de la muestra seleccionada, los métodos utilizados, así como encuestas a profesores de atletismo, entrevistas a directivos y especialistas, técnicas y procedimiento matemáticos y estadísticos para el procesamiento de los datos, resultados de búsquedas bibliográficas y de las valoraciones obtenidas mediante el criterio de especialistas.

2.1. Clasificación de la investigación

La presente investigación es de campo, de carácter descriptivo. Álvarez, C. (1998; 56), plantea que la investigación de campo "es aquella en que los datos se recogen directamente por el investigador en el lugar de estudio. Consiste en la observación directa de cosas, comportamiento de personas grupos, hechos".

Se dice que la investigación es descriptiva (descripción de características fundamentales de conjuntos homogéneos) debido a que su propósito es describir las situaciones de acuerdo a la realidad con que se manifiestan. Además tiene por objeto reflejar las características observables y generales con vista a clasificarlas, establecer relaciones entre variables, etc., y para ello se apoya en métodos empíricos que permiten lograr estos fines: la entrevista, la encuesta, los estudios de correlación entre otros.

Con respecto a esto Dankhe (1989), citado por Hernández Sampieri, R. (2003; p. 76), destaca que "los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis". Se declara como una investigación cualitativa, ya que penetra en el estudio de los procesos y los cambios que en ese proceso se desarrollan.

Los aspectos considerados en el proceso de investigación se orientaron por etapas como lo expone Hernández Sampieri, R. (2003) y son la delimitación del problema de investigación, establecimiento del marco teórico, definición del tipo de investigación, formulación de hipótesis y variables, determinación de la muestra, recopilación de datos, análisis de información y presentación de resultados.

. En dependencia de las características del objeto y de los objetivos es una investigación continua, debido a que, exige el seguimiento ininterrumpido del proceso en cada uno de los períodos, el predictivo, el de ejecución y el de propuesta.

2.2. Estrategia investigativa

Para el cumplimiento de las tareas investigativas declaradas en el estudio se divide en tres fases, las cuales se describen a continuación.

Primera fase: Se concretó en el capítulo I con el estudio de las tendencias teóricas y metodológicas que sustentan el proceso de familiarización y adaptación funcional al atletismo, se define ambos términos utilizados en la investigación. Se enfatizan en las trascendentales tendencias históricas del Atletismo y el enfoque de los juegos como género integrador para el desarrollo del deporte, y vía de trabajo de los profesores en condiciones actuales.

Segunda fase: Se estudiaron documentos como publicaciones de estudios relacionado sobre el trabajo del atletismo en edades tempranas, el Programa Integral de Preparación del Deportista y Programa de MiniAtletismo de la World Athletics .Se aplicó encuestas a profesores deportivos y entrevistas a comisionado del deporte, metodólogos y profesores de Atletismo con el objetivo de determinar los conocimientos que poseían sobre la familiarización y adaptación en el deporte, así como el Miniatletismo del modo en que se concibe en los Programas .Concluido, el análisis de los documentos y aplicadas las encuestas y entrevistas, se procesa la información obtenida y se procede a la triangulación metodológica, lo que permitió determinar el estado actual de la temática investigada, aspectos que integran el capítulo II de la investigación.

Tercera fase: Se fundamenta la elaboración del manual de juego para la familiarización y adaptación funcional al Atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt, que fue validado por el criterio de especialistas procedimiento que se establece en el capítulo III.

2.3. Muestra utilizada en la investigación

- Para dar cumplimiento a los objetivos trazados en la presente investigación, fue seleccionada una muestra no probabilística de manera intencional de 7 profesores de Atletismo del municipio de Pedro Betancourt, de dos Combinados Deportivos de

la localidad que participaron en la encuesta. Se cuenta además, dentro de los sujetos pertenecientes a la muestra, con 5 directivos que formaron parte de la entrevista para comprobar el nivel de conocimientos que poseen sobre el atletismo, además de 15 especialistas en relación con nivel de conocimiento e información sobre el tema.

Las tablas a continuación resumen las características de dicha muestra.

Fue elegida este tipo de muestra por la voluntariedad de los investigados, la perspectiva, la experiencia de la autora y la motivación de las instituciones que crearon las facilidades necesarias.

Se cuenta, dentro de los sujetos pertenecientes a la muestra, 7 profesores deportivos, tres femeninas y cuatro masculinos que representan el 100% de la fuerza técnica correspondiente al atletismo del municipio Pedro Betancourt, que participaron de la investigación, a las cuales se les aplicó una encuesta para comprobar los conocimientos que poseían sobre el Atletismo, sus criterios en relación con el miniatletismo y el juego en niños de edades de 8-9 años y si poseían orientaciones metodológicas en este sentido para el escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo. La tabla a continuación resume las características de dicha muestra:

Tabla 6. Caracterización de la muestra de los profesores de atletismo del municipio Pedro Betancourt.

Profesores encuestados	Titulación			Años de experiencia
	Master	Licenciado	Técnico Medio	
7		4	3	11

También se seleccionaron 5 directivos para comprobar los conocimientos que poseían sobre la práctica del atletismo, teniendo en cuenta que estos accionan directamente con el deporte, de ellos un metodólogo, cuatro profesores principales.

- **Tabla 7.** Muestra de los directivos utilizados en la entrevista.

Directivos entrevistados	Grado científico o Título académico		Cargos que ocupan		Años de experiencia
	Licenciados	Metodólogo	Profesor Principal		
5	5	1	4	12	

Como parte de la muestra utilizada en el diagnóstico se seleccionaron 15 especialistas, considerando su criterio con relación al manual propuesto.

Tabla 8. Datos de los especialistas encuestados en el diagnóstico de la investigación.

Especialistas	Grado científico o Título académico						Años de experiencia
	Doctor	A.Exp.	Máster	A.Exp.	Lic.	A.Exp.	
15	1	30	2		12		

II.3. Descripción de los métodos y procedimientos utilizados en la investigación.

Para dar solución al problema científico planteado se utilizan, como herramientas fundamentales, los métodos de investigación siguientes:

Métodos Teóricos

- ✓ Histórico-lógico: Permitió que se analizara el desarrollo histórico del objeto de estudio y encontrar la lógica interna del desarrollo, así como, todas las publicaciones posibles editadas en Cuba o en el extranjero sobre los criterios científicos relacionados con el Atletismo la teoría sus características, los beneficios, indicaciones y juegos a utilizar.
- ✓ Analítico-sintético: Permitió procesar el marco teórico referencial de la tesis a partir de la sistematización del conocimiento científico relacionado con el objeto de estudio. Facilitó reconocer las múltiples relaciones y componentes del problema abordado por separado, para después integrarlos en un todo, vía mediante la cual se realizó la interpretación de la información, recogida a través de la aplicación de los métodos e instrumentos, para arribar a las conclusiones correspondientes.
- ✓ Inductivo-deductivo: Aportó la determinación del problema y la diferenciación de las tareas desarrolladas en el proceso investigativo, a partir de ello, se logró

conducir a la autora a la elaboración de un manual de juegos. Además, proporcionó el establecimiento de las relaciones entre los hechos analizados y las conclusiones de la investigación

- ✓ Hipotético-deductivo: Se aplicó en el proceso de verificación de la hipótesis. Permitió inferir conclusiones y establecer predicciones a partir de lo que ya se conoce.
- ✓ Sistémico-estructural-funcional: Se aplicó en el estudio de la temática de manera integrada, estableciendo la relación entre el sistema de clase. Se determinaron los componentes que inciden en el tratamiento pedagógico y al desarrollo físico de los niños, para establecer las relaciones, dependencias y combinaciones con las actividades lúdicas para la familiarización y adaptación funcional al Atletismo, así como entre los componentes del manual de juego.

Métodos empíricos

Como tareas previas a la elaboración del manual de juegos se llevó a cabo un proceso de diagnóstico, seleccionándose para ello el análisis de documentos, la entrevista, la encuesta, así como el criterio de expertos. A continuación, se reseñan brevemente cada uno de ellos:

- Análisis de documentos: Permitió profundizar y analizar la información necesaria para constatar la existencia e indicaciones sobre el trabajo con el Atletismo y darle el consecuente tratamiento teórico y metodológico al problema, al objeto de estudio y al campo de acción. Por otra parte se le adjudicó al estudio del contenido del Programa Integral de Preparación del Deportista y el Programa de I.A.A.F Kids

(Mini-atletismo), actualmente llamado Word Athletics, para precisar los objetivos, contenidos, características e indicaciones, permitiendo orientar el trabajo para la elaboración del manual de juegos, además de realizar una búsqueda detallada sobre las temáticas de referencia en las diferentes fuentes disponibles, las cuales se encuentran en la bibliografía, con el fin de verificar las bondades que reporta la práctica del Atletismo en edades tempranas.

Por último, se concretó la aplicación de este método en la revisión de la bibliografía especializada para constatar la existencia de diferentes medios u orientaciones

metodológicas, en función de orientar el trabajo a la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo.

Para fundamentar la problemática existente e identificar el problema se procedió a:

- La encuesta: Permitted recoger la información que poseen acerca de la práctica del Atletismo, así como el conocimiento sobre el Miniatletismo y los criterios relacionados con la utilización de juegos en estas edades.
- La entrevista: Se aplica a directivos para conocer los conocimientos que poseen sobre la práctica del Atletismo.

Contó con cinco preguntas. Su estructuración permitía conocer los siguientes elementos:

- Conocimiento sobre el Programa de Preparación del Deportista de Atletismo.
- Conocimiento sobre el Programa de Atletismo para niños de 8-9 años.
- Conocimiento sobre el Miniatletismo.
- Importancia del juego para el atletismo.
- Conocimiento sobre documentaciones que permita impartir las clases de atletismo en edades tempranas.

Herramienta de constatación: Triangulación metodológica.

Permitted el entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista para compararlos y contrastarlos entre sí, lo que permitió elevar la objetividad, del análisis de los datos y confiabilidad y validez en los resultados de la investigación.

La valoración por criterio de especialistas:

El criterio de especialistas, como método de naturaleza cualimétrica, insertado al nivel empírico, considera la opinión de un grupo de personas que por su experiencia en el ejercicio de la profesión son conocedoras del tema objeto de estudio. (Guardo, 2010) como cito González (2024).

Fue utilizado para obtener un consenso de opiniones, ante el manual propuesto, lo que se pretende conocer el grado de aceptación, por una parte de la sociedad científica especializada en los campos en que se enmarca dicha investigación. Se seleccionaron aquellos profesionales que, dado sus niveles de dominio en las temáticas investigadas, permitían criterios de rigor sobre el documento elaborado.

2.4. Procedimientos matemáticos y estadísticos para el análisis de los resultados.

Del nivel Matemático-Estadístico: se utilizaron los valores porcentuales en el procesamiento de los resultados del diagnóstico y de los métodos empíricos aplicados. Promedio o media aritmética: Se utiliza en la descripción de la muestra.

2.5. Análisis de los resultados del diagnóstico

En el presente análisis se exponen los resultados de la literatura especializada con el objetivo de precisar el tratamiento que se le brinda, en el Programa Integral de Preparación del Deportista para las edades de 8-9 años, teniendo en cuenta la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo

Además de la determinación de los conocimientos sobre los juegos del Miniatlético que poseen los profesores de atletismo para estas edades, así como los elementos básicos que deben formar parte de la familiarización y adaptación funcional al atletismo en 8-9 años, según los diferentes especialistas que toman parte en el diagnóstico.

2.5.1. Resultados de los instrumentos aplicados para el diagnóstico Inicial. Análisis de Documentos Oficiales.

Se analizaron publicaciones de estudios sobre el trabajo del atletismo en edades tempranas con el objetivo de constatar las diferentes actividades lúdicas utilizadas para la práctica del deporte en cuestión y los beneficios que reporta en edades tempranas. Estas investigaciones consultadas aparecen reflejadas en el marco teórico de la tesis. Se analizaron el Programa Integral de Preparación del Deportista de Atletismo y el Programa de Miniatlético.

Programa Integral de Preparación del Deportista

Se realizó un análisis exhaustivo en la estructura del programa notándose limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la familiarización y adaptación funcional al Atletismo y no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para a la familiarización y adaptación funcional al atletismo. Teniendo el siguiente objetivo:

INSTRUCTIVO

Familiarizar mediante la ejecución de las tareas de aprendizaje con la preparación deportiva preliminar como parte de su formación básica en el atletismo, sobre la base del desarrollo multilateral, a través de la adquisición de habilidades motrices de marcha deportiva, carreras, saltos y lanzamientos que sustenten en el futuro su especialización en el atletismo.

- **Programa de MiniAtletismo de la World Athletics** (anteriormente llamada IAAF)

Se pudo constatar que a pesar que existe juegos para el desarrollo de habilidades, aun son insuficientes presenciando que no se cuenta con juegos que permita la familiarización con la marcha deportiva. En lo cual sus objetivos están dirigidos a:

Promoción de la salud:

Uno de los principales objetivos de todas las organizaciones involucradas en el deporte debe ser el de alentar a los niños a jugar y consumir sus energías para preservar la salud a largo plazo. Este programa está diseñado para responder a este desafío, por la variada naturaleza de las actividades de juegos y por las características físicas que requiere su práctica. La creciente demanda que las formas de juego proporcionan a los niños, contribuirá a su desarrollo general armonioso.

El trabajo en equipo:

Todos los miembros del equipo hacen una contribución para los resultados, en ocasión de las carreras (relevos) o aportes individuales al resultado del equipo en general (en cada evento). La participación individual contribuye al resultado del equipo y refuerza el concepto de que la participación de cada niño debe ser valorada. Cada niño toma parte de todos los eventos, lo que evita la especialización precoz. Los equipos son mixtos (compuestos de 6 niñas y 6 niños)

- **Publicaciones de estudios similares en el Atletismo** se observaron marcadas importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas. En este sentido, Delis, et al (2022) realiza una propuesta de once juegos del MiniAtletismo como ejemplo de estructura organizativa para la clase de Educación Física contemporánea para niños de 7-8 años, con el objetivo de perfeccionar el proceso de enseñanza aprendizaje. Además, Martínez (2022) también enmarca su investigación Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades

deportivas en la asignatura Atletismo, donde propone juegos para desarrollar habilidades deportivas del salto de longitud en los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Universidad de Holguín, y Rivera (2022) realiza una investigación para determinar la incidencia de los juegos predeportivos en la enseñanza del mini atletismo en escolares de Educación General Básica Media en Ecuador.

2.5.2 Análisis de la encuesta

La encuesta aplicada se evaluó a partir de la obtención de los valores porcentuales por pregunta.

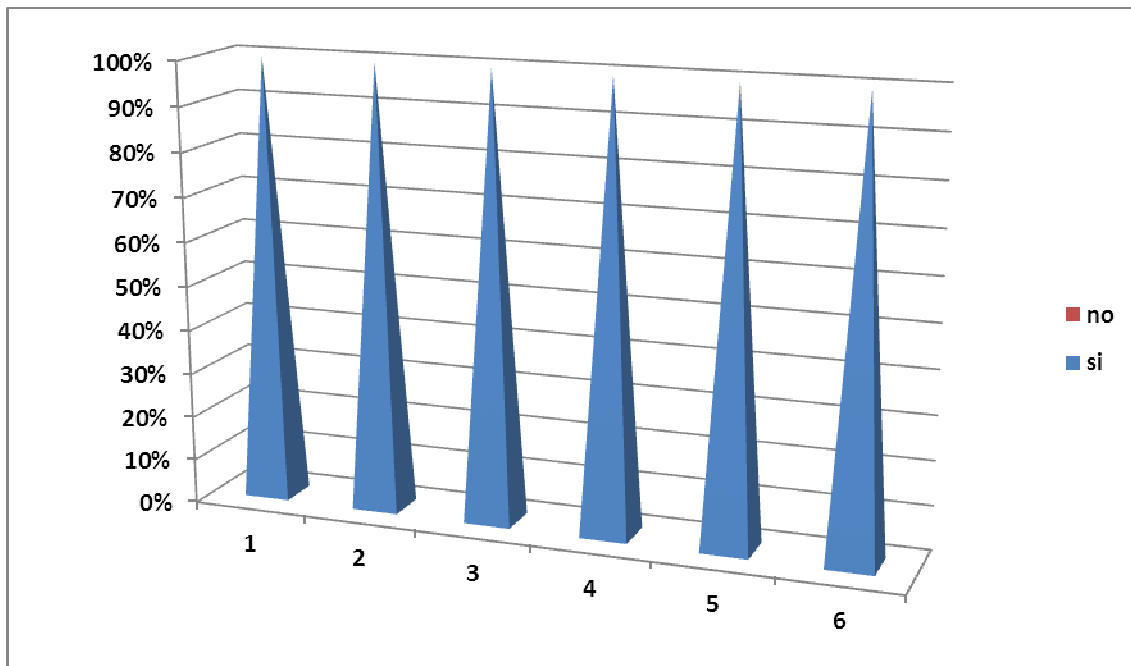


Figura 1. Resultado de las preguntas de la encuesta realizada a los docentes de Atletismo.

Leyenda

¿Considera usted tener conocimiento relacionado con el programa integral de preparación del deportista de atletismo para niños de 8-9 años?

¿Utiliza el juego como método de enseñanza en las clases de atletismo?

¿Considera usted tener conocimiento sobre el miniatletismo?

¿Utiliza en sus clases juegos de miniatletismo?

¿Cree usted que es importante el miniatletismo para la preparación integral de los niños y niñas? Justifique

¿Considera que sería provechoso contar con un grupo de juegos, que oriente al profesor en las actividades para la familiarización al atletismo en niños de 8-9 años .

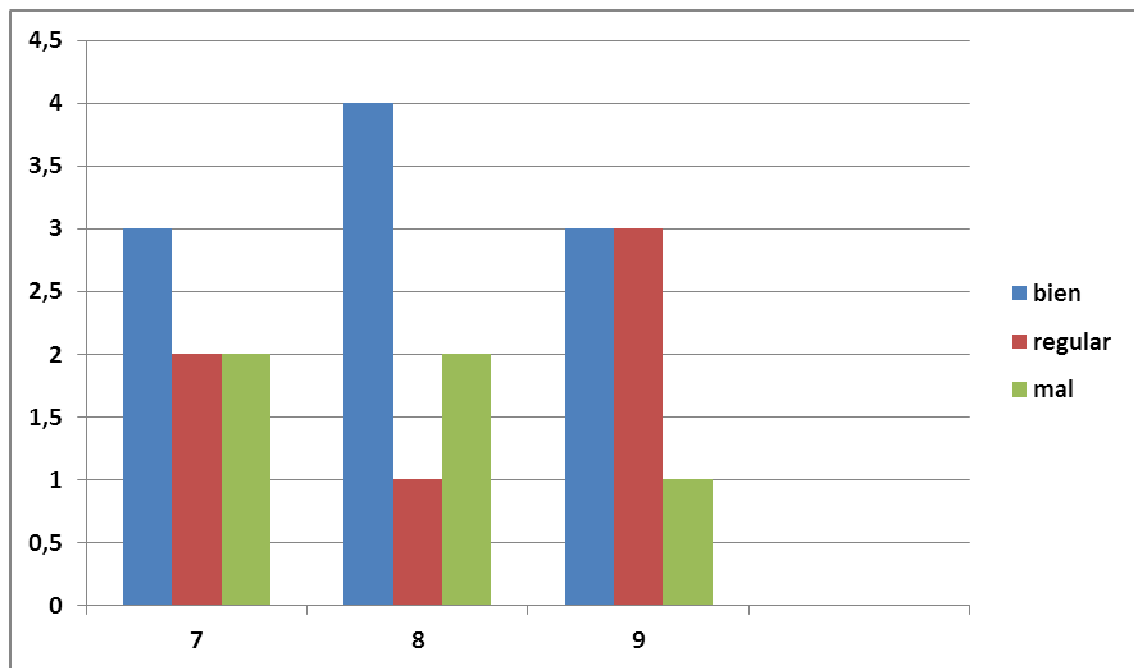


Figura 2. Resultado de las preguntas de la encuesta realizada a los docentes de Atletismo.

Leyenda

¿Para qué edad o categoría viene dirigido el miniatletismo?

¿Con qué frecuencia utiliza los juegos de miniatletismo en sus clases?

¿Mencione cinco juegos de miniatletismo que usted aplica en sus clases?

Mediante la encuesta realizada a los profesores de atletismo se puede apreciar la importancia que demanda los juegos para la práctica con este deporte, manifestando el 100% que utilizan los juegos como método de enseñanza en las clases, así como los del miniatletismo para la preparación integral de niños y niñas.

Teniendo en cuenta el criterio sobre la encuesta realizada podemos llegar a la conclusión que existe contradicción en cuanto al conocimiento que ejerce sobre el programa de preparación integral del deportista y el miniatletismo expresando que el 100% reconocen tener conocimiento, y solamente un 43% contestaron correctamente con respecto a la edad para la cual va dirigida el miniatletismo, así como la mención de

cinco juegos de estos para la aplicación en las clases. Además de un 57% respondieron correctamente la frecuencia con la que aplica los juegos, teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas para con estas edades, no siendo así por el resto de los profesores, lo que trae consigo apatía por su autopreparación.

De igual manera argumentan que por medio de los juegos se van instruyendo, desarrollan capacidades físicas y habilidades, y mantiene a los niños activos y saludables, permite la base para la realización del ABC y los ejercicios básicos del atletismo, así como ayuda a la enseñanza del deporte provocando pasión por la integración al mismo.

Para la evaluación de las preguntas 7, 8,9 se tuvieron en cuenta la clave siguiente:

Pregunta 7 (8-12 años bien, los que se encuentren dentro del rango aunque no haya sido exacto se evalúa de regular y los que están fuera del rango se evalúa de mal)

Pregunta 8 (de 3-5 frecuencias bien, 2 frecuencia regular y 1 y 6 mal)

Pregunta 9 (5-bien, 3-4 regular, 1-2 mal).

2.5.3 Análisis de la entrevista

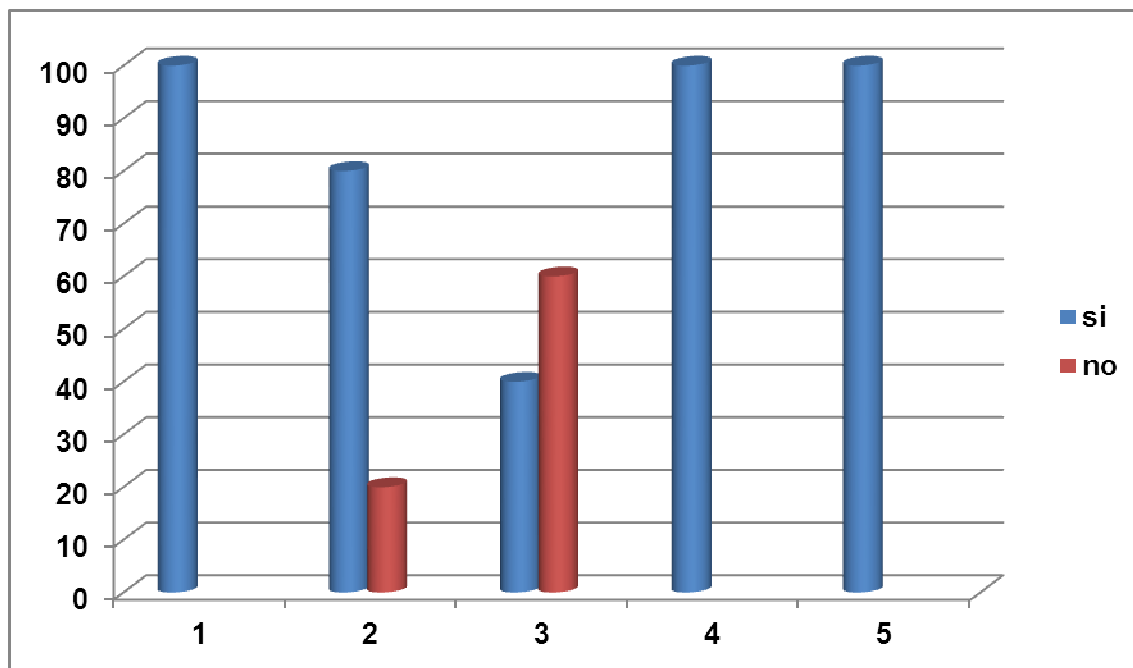


Figura 3. Resultados de las preguntas de la entrevista realizada a directivos

Leyenda

- 1 - ¿Posee usted conocimiento sobre el deporte de Atletismo.
- 2 - ¿Posee conocimiento del Programa de Atletismo para niños de 8-9 años.
- 3 - ¿Tiene conocimiento del Programa de Miniatletismo.
- 4 - ¿Cree que es importante el juego para la práctica del atletismo.
- 5 - ¿Los profesores poseen algún documento que permita impartir las clases de atletismo en edades tempranas.

Se puede apreciar los conocimientos de directivos en el territorio con respecto al atletismo, en la cual se tuvo en cuenta 5 preguntas. Donde podemos llegar a la conclusión que poseen conocimiento del deporte y resaltan la importancia de los juegos, pero a su vez no todos tienen conocimiento del programa para niños de 8-9 años, viéndose afectado el 20%, así como un 60% desconocen del programa de miniatletismo, lo cual puede traer consigo un inadecuado desarrollo sobre la marcha de la preparación del deportista en edad temprana.

A continuación, se muestran los resultados de los métodos aplicados:

En cuanto a los resultados de la encuesta aplicada se constató que el 100% de los encuestados consideran la utilización del juego como método de enseñanza en las clases de atletismo. No obstante, es preciso señalar que se arrojan escasos conocimientos de los profesores sobre los elementos que se incluyen en el PIPD (miniatletismo) y la utilización de los juegos en sus clases, pero aun así reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas y la necesidad de la elaboración de actividades lúdicas que sirva de guía para orientar al profesor en esta etapa para la familiarización y adaptación funcional al atletismo.

Seguidamente se muestran los resultados de la entrevista aplicada a directivos del Atletismo

Los resultados arrojaron que a pesar de que el 78 % de los directivos manifestaron conocer el PIPD, no se corresponde con los conocimientos del programa de atletismo para niños de 8-9 años y el del miniatletismo, ya que 68% respondieron negativamente. Es meritorio señalar que estos resultados están motivados porque no trabajan directamente con esas edades y la poca experiencia laboral. Se puede constatar que el 100% expresaron conocer la importancia del juego para el trabajo en estas edades y la

necesidad de poder contar con un documento que les permita impartir sus clases con niños de edades tempranas.

Finalmente se muestran los resultados de la triangulación metodológica en la tabla 6

Tabla 9. Resultados de la triangulación metodológica

Nº	Métodos	Muestras	Objetivos	Resultados significativos
1	Análisis de documentos	-Programa Integral de Preparación del Deportista -Programa de MiniAtletismo de la World Athletics -Publicaciones de estudios similares en el Atletismo	-Constatar los contenidos relacionados con el Atletismo en edades tempranas. -Verificar los contenidos relacionados con la adquisición de habilidades motrices para la familiarización y adaptación funcional al atletismo Constatar la importancia del Atletismo y el juego en edades tempranas	Limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo. No se cuenta con juegos para la familiarización con la marcha deportiva -Marcada importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas.
2	Encuesta	Entrenadores de atletismo	Determinar los conocimientos sobre los contenidos del programa de Atletismo para niños de 8-9 años.	-Escasos conocimientos sobre los elementos que perciben el PIPD de Atletismo (miniatletismo) Reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas
3	Entrevista	Directivos de la institución	Determinar el nivel de conocimientos sobre el deporte	No todos cuentan con documentos necesarios para la preparación que deben poseer sobre el deporte.

2.6. Conclusiones del capítulo II

El entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista, al compararlos y contrastarlos entre sí, permitió reafirmar los escasos conocimientos que poseen los entrenadores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, la importancia de la utilización de un manual del juego

para la familiarización con este deporte y la necesidad de poder contar con un material que les facilite a los profesores el trabajo con estas edades de 8-9 años.

En el capítulo que concluye se demuestra, mediante el análisis, del Programa Integral de Preparación del Deportista existen limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo, y no se cuenta con una propuesta de contenido para dicho escalón, el Programa de MiniAtletismo de la World Athletics no cuenta con juegos para la familiarización con la marcha deportiva.

La encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo refleja escasos conocimientos sobre los elementos que perciben el PIPD (miniatletismo), pero aun así reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas.

En cuanto a la entrevistas a directivos no todos cuentan con documentos necesarios para la preparación que deben poseer sobre el deporte.

CAPÍTULO III. MANUAL DE JUEGOS PARA LA ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO PARA NIÑOS 8-9 AÑOS DEL MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT.

El presente capítulo incluye el contenido del manual elaborado; así como, la estrategia metodológica utilizada y el análisis de los resultados de su constatación teórica mediante el criterio de especialistas.

3.1- Metodología utilizada para la confección del manual

Los elementos básicos utilizados para la búsqueda de la información requerida para la confección del manual de juegos se sustentan en:

- Encuesta precedente que demostró la necesidad del manual de juegos para la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt y que aportó la información requerida para la información de dicho documento, en cuanto a la selección de los juegos teniendo en cuenta las características de los niños en estas edades.
- Exploración de la búsqueda científica metodológica más actualizada vinculada con la temática que se aborda.
- Aplicación de métodos de investigación científica que demuestre la necesidad de nuevas técnicas.
- Selección de la metodología para la elaboración de los juegos.
- Determinación del criterio de un grupo de expertos para la validación teórica del manual.

Es necesario resaltar que la metodología seleccionada para la presentación de los juegos elaborados fue por parte de Yenier Alarcón Castell-Florit (2022), dada la propuesta por Pérez Sánchez, A. (2003) que plantea la siguiente estructura: nombre, objetivo, cantidad de participantes, sexo, edad, desarrollo, materiales, diagrama, reglas y variantes.

3.2. Resultado del criterio de especialistas

El criterio de especialistas fue manejado para la proceso de validez teórica del manual de juegos elaborado, criticándolo y apreciando la factibilidad, aplicabilidad y viabilidad del mismo. Se eligieron aquellos profesionales que, dado sus niveles de dominio en las temáticas investigadas, viabilizaban criterios de rigor sobre el documento elaborado.

La valoración se realizó a partir de un cuestionario. En este caso los especialistas lo forman un grupo de 15 profesores, con dominio de la temática. (Anexo 4).

Los criterios ofrecidos son los siguientes:

El 90% (13) de ellos consideran adecuados los fundamentos del manual, teniendo en cuenta los aspectos en los que se basa, no obstante, dos de ellos sugieren ampliar los juegos para el trabajo de las diferentes habilidades, de forma tal que se revele el trabajo intencionado de las diferentes habilidades enfatizando en aquellas que presentan insuficientes medios de trabajo.

Valoran de muy adecuado (100%) los juegos en función de la transformación de la realidad que se pretende modelar; resaltando muy positivo el trabajo multilateral integrador.

Todos (100%) declaran que los juegos son la forma de preparación metodológica muy adecuada para el logro de los objetivos en el manual.

Valoran, además, el 90% de adecuadas el diseño de juego, así como la posibilidad de aplicar el manual teniendo en cuenta las carencias de los profesores, así como la elección de los contenidos ya que permiten la familiarización y adaptación al deporte, desde una posición flexible y dinámica.

El manual que se propone, refiere el 90%, que responde a una necesidad actual e importante para los profesores gracias a su contenido y factibilidad, es posible su puesta en práctica.

Por consiguiente, al medir los resultados del valor promedio que acceden los especialistas para cada paso del procedimiento (N-P), con los puntos de corte referidos en la escala anterior se tiene que, tanto la estructuración como los contenidos de cada uno de los elementos del manual se aprecian de muy adecuados para el fin que fueron concebidos; la evaluación en sentido general del documento, su encadenamiento y

funcionalidad en su conjunto se valuó de muy adecuado, por tanto, se acepta el manual de juegos propuesto.

Manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio de Pedro Betancourt.

A partir de las dificultades encontradas y en aras de profundizar en el objeto de estudio y, para darle solución a la investigación, la autora se traza como objetivo elaborar un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio de Pedro Betancourt, a partir de los criterios de Ruiz (citado en Alarcón, 2022) mediante consideraciones que se cree necesario tener en cuenta.

INTRODUCCIÓN

Los profesores deportivos no cuentan con todas las herramientas metodológicas para desarrollar las habilidades motrices que le sirva de guía para el trabajo de familiarización y adaptación funcional al Atletismo. Se fundamenta la necesidad de un manual que le sirva de guía para solucionar las deficiencias encontradas en las edades de 8-9 años

Utilidad del Manual

- Herramienta eficaz para los profesores de deporte y educación física
- Pauta para la familiarización y adaptación al deporte de manera integral
- Brinda a los profesores deportivos las orientaciones metodológicas para su utilidad
- Ofrece un material de consulta
- Establece un medio de información que amplía la eficiencia de profesores deportivos
- Muestra lo que se debe hacer

CONFORMACIÓN DEL MANUAL

El manual está conformado por:

Portada

Objetivo del manual

Introducción o Fundamentación

Requisitos para la aplicación de los juegos en el Atletismo

Indicaciones para la aplicación de los juegos en el Atletismo

Orientaciones metodológicas para trabajar los juegos

Prescripción de la actividad física

Orientación de la actividad física

Juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo

Recomendaciones para su implementación

Bibliografía

MANUAL DE JUEGOS PARA LA ETAPA DE FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN FUNCIONAL AL ATLETISMO PARA NIÑOS 8-9 AÑOS DEL MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT.



Autora: Anielys Soler Zamora

2024

Teniendo en cuenta las dificultades encontradas y en aras de profundizar Introducción o fundamentación

Utilidad del manual

Conformación del manual

Objetivo del manual

Requisitos para la aplicación de los juegos en el Atletismo

Indicaciones para la aplicación de los juegos en el Atletismo

OBJETIVO DEL MANUAL

Favorecer procedimientos metodológicos al profesor de Atletismo para el trabajo de familiarización y adaptación en los niños de 8-9 años.

Introducción o fundamentación

Han sido diversos los trabajos de investigación que se han realizado para solucionar las dificultades en la iniciación deportiva hacia el deporte, cuyo objetivo fundamental es brindar a los entrenadores noveles y los más experimentados de atletismo del municipio Pedro Betancourt una herramienta simplificada de aportación al trabajo diario en la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo, y que la misma se pueda llevar a la práctica con el fin de hacer las clases más atractivas, teniendo en cuenta el juego como elemento básico potenciador, que permite un trabajo integral en los niños, así como el desarrollo de habilidades y capacidades.

Esta propuesta pretende aproximar al diseño de actividades con una didáctica apropiada, la misma surge, fundamentalmente, de los resultados de las encuestas realizadas a los profesores de atletismo, hacia la familiarización y adaptación en niños de 8-9 años.

En este sentido, se desea profundizar en los factores relacionados y la implicación de actividades presentadas en forma de juegos. Estas formas de abordar los contenidos pretenden además de todo, establecer un instrumento para el desarrollo metodológico en el proceso escalonado del niño, y que respondan a sus necesidades reales, de

forma que tomen conciencia, para encontrar así su completa motivación y es precisamente el juego el elemento ideal ya que forma parte de la propia naturaleza del ser humano.

En este documento, además de justificar el uso didáctico del juego en la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo en niños 8-9 años, también se puede apreciar la interrelación que tiene con las características del municipio, propiciando un desarrollo psicosocial en estas edades.

Requisitos para la aplicación de los juegos

Selección y ordenamiento adecuado de los juegos: Esta se realiza teniendo en cuenta las particularidades de los niños.

Aplicación sistemática: Las actividades deben aplicarse regularmente, o sea, de tres a cinco veces a la semana. Esto garantiza el aumento de las posibilidades funcionales del organismo.

Duración: Está constara aproximadamente de 13 semanas, dependiendo de las características individuales de los niños de adaptación y familiarización con el deporte.

Dosificación: Se comienza con tres frecuencias de entrenamiento semanal por tres semanas consecutivas aproximadamente, y se van aumentando gradualmente hasta llegar a cinco frecuencias por semana, en dependencia de la adaptación.

Individualización: Hay que tener en cuenta las necesidades individuales de adaptación de los niños, como son las particularidades de organismo, edad, sexo, nivel de asimilación para seguir una correcta metodología al elaborar el manual.

Indicaciones para la aplicación de los juegos

Tener en cuenta las características psicosocial de los niños en esas edades.

Para edades y sexos comprendidas de 8-9 años

Tributan directamente al desarrollo técnico motriz y la preparación física orientada de forma integral.

El profesor de Atletismo debe estar capacitado para indicar la actividad, la forma de las clases, el período de la aplicación de los juegos y el régimen motor.

Orientaciones metodológicas para trabajar estos juegos

1. El maestro debe aprovechar el control viso-motor para hacer más variadas las actividades en la clase.
2. Se ha de trabajar en el cumplimiento de serie de logros que estarán en correspondencia con los objetivos de la edad.
3. La familiarización de los fundamentos técnicos, permita que el niño se vaya adaptando a la nueva actividad que comienza a aprender.
4. Las actividades deben tener una variación en cuanto a los componentes a trabajar en la preparación.
5. La frecuencia de entrenamiento debe ser de forma progresiva.
6. Se comenzara de forma simple, incluyendo combinaciones de más de una habilidad atlética.
7. La actividad permita el acercamiento positivo al deporte en general y al grupo en particular.
8. Evitar el rechazo que genera la monotonía de las repeticiones de los juegos.

Prescripción de la actividad física

La edad no debe ser determinante fundamental del tipo de actividad, sino la condición general del niño.

Cuando se indica la actividad, la misma debe estar establecida por un calentamiento, donde centre la atención en la acción a realizar y por último una disminución de la intensidad o enfriamiento.

Debe prestarse atención al empleo de un vestuario confortable y práctico

Valorar uso de calzado adecuado y de los materiales necesarios

Toda reacción inusual debe ser objeto de consulta

Los aspectos psicológicos no pueden obviarse. La personalidad básica puede ser un elemento orientador de la actividad que se recomienda.

Orientación de la actividad física

Movimientos de todas las articulaciones, conociendo los límites de cada una.

Contracción y estiramiento de todos los músculos

Trabajo equilibrado de todos los grupos musculares

Prestar especial atención al trabajo de las zonas musculares que intervienen en las actividad a realizar

Relajación

Los ejercicios deben ser variados y dinámicos que permita el trabajo integrador

De las características expuestas se derivan las pautas de enseñanza en la educación física y deportiva de los niños. Siguiendo las líneas generales de las propuestas de J. M. Ruiz (1992) y Yenier Alarcón Castell-Florit (2022), se cree necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Trabajar dentro de los márgenes de confianza del niño, utilizando de forma sistemática reforzamientos, sobre todo de tipo social

Tomar como punto de partida las experiencias previas del niño.

Ir de lo conocido a lo desconocido, aprovechando sus intereses y motivaciones.

- Respetar la secuencialidad de cada proceso de aprendizaje para evitar lagunas en el aprendizaje.

Suele ser muy reforzante y positivo el empleo de compañeros para la ayuda en el proceso de su enseñanza-aprendizaje, así como el ofrecerle la oportunidad de elección de las actividades.

Dar retroalimentación permanente al niño de los procesos de aprendizaje que va realizando

Aprovechar su capacidad de imitación para modelar la conducta, así como otros factores positivos que se encuentran, tales como el gusto por el juego, la competición, la tenacidad, la imaginación y los deseos por agradar y aprender

Limitar en lo posible los estímulos extraños, ante los cuales pueden aparecer los rasgos de obstinación y cabezonería en ocasiones frecuente en estos niños.

Analizar las tareas motrices, descomponiendo en sucesivos pasos aquellas de mayor complejidad.

Cambiar de actividad cuando los niveles de fatigabilidad, frustración e inatención así lo aconsejen.

No se debe olvidar que la finalidad de la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo en los niños de 8-9 años ofrece el escalón inicial para el desarrollo y complejidad de los demás escalones de trabajo de la preparación del deportista.

El desarrollo socio- afectivo debe ser uno de los objetivos fundamentales a lograr en nuestra práctica deportiva, que sustenten en el futuro la adquisición de sentimientos de amor a la patria y a la actividad deportiva como un vehículo ideal para la formación integral del ser humano, en el cumplimiento de las tareas de aprendizaje y una conducta ética y estética acorde con los principios de la sociedad, como familiar, estableciendo un clima que posibilite la tendencia a la progresiva integración social.

Seguidamente, se presentan los juegos que conforman el manual elaborado por la autora, para la familiarización y adaptación funcional atletismo para niños 8-9 años. Este manual de juegos es específicamente para el trabajo de las habilidades motrices del atletismo como son las carreras, los saltos, los lanzamientos y la marcha. Para la elaboración de los mismos se tuvieron en cuenta las características del municipio Pedro Betancourt

El manual está conformado por 9 juegos elaborados por la autora, a los cuales se les hicieron variantes a partir de juegos tradicionales cubanos y juegos del miniatletismo; también se incluyen 11 juegos de miniatletismo tomado del PIPD (2021), además fueron seleccionados 4 juegos tradicionales tomado de Watson (2008) y 9 juegos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas del 1er ciclo de primaria, tomado del Programa de Educación Física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria.

A continuación, se muestran los juegos seleccionados y elaborados por la autora en las tablas 8, 9, 10 y 11.

Juegos seleccionados del Programa de Educación Física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas

Tabla 10. JUEGOS CREADOS

#	Nombre del juego	Habilidades a desarrollar			
		Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	El señorito Pedro		X		
2	Los señoritos Juan de Matas y Gustavo González	X	X		
3	El burrito saltarín		X		
4	La ruta de Camilo Cienfuegos	X	X	X	X
5	1,2,3 Chi maní maní				X
6	Recorre Pedro Betancourt				X
7	Julito y sus bolas			X	
8	La carga al machete			X	
9	A derribar al enemigo			X	X

Los juegos que a continuación se exponen son los creados por la autora, **juegos de miniatletismo, tradicionales y** seleccionados del programa de educación física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas

Juego # 1: El señorito Pedro - variante del juego tradicional La señorita

Material: Ninguno

Objetivo: Familiarizar a los atletas con la habilidad de salto, mediante el juego teniendo en cuenta los juegos tradicionales.

Organización: Los participantes se colocan en dos filas paralelas de frente una de otra, separadas a 2 metros de distancia.

Desarrollo: Una niña(o) salta con pie izquierdo y retorna con pie derecho en el espacio libre entre las dos filas de frente paralelamente, mientras los demás cantan y dan palmadas al compás del canto.

La señorita(o)..... (aquí se dice el nombre de la niña o niño)

Ha entrado en el salto.

Que lo salte que lo salte.

Y si no salta.

Lo haré por ti yo mal

Que la saque que la saque

En este momento la niña(o) saca a saltar a una compañerita o compañerito y le dice:

Salte usted con la derecha y con la izquierda, que la quiero

Ver saltar, brincar, caer con los pies

Andar por los aires

Y todas cantar:

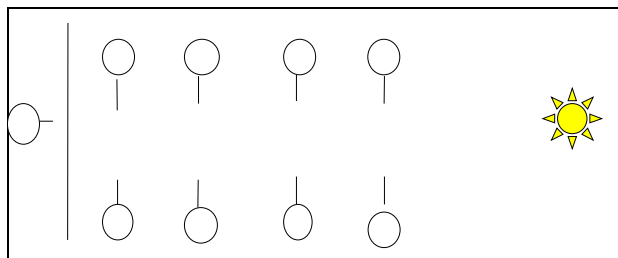
Que muy bien que

Lo salte ella sola

Déjala sola, sola, solita

La niña deja sola a su compañera(o) y va a situarse en la fila, comenzando el mismo canto, con el nombre de la niña o niño que empieza a saltar.

Diagrama:



Reglas:

- El salto tiene que ser alternando los pies.
- Los equipos tienen que estar conformados por la misma cantidad de participantes.

Variantes:

- Realizando el salto indio alternando los brazos arriba.
- Realizando el salto indio con ambos brazos arriba.
- Realizar el salto hacia los laterales

Juego # 2: Los señoritos Juan de Matas y Gustavo González - variante del juego tradicional La señorita

Material: Suiza

Objetivo: Familiarizar las habilidades del atletismo, reconociendo la historia del municipio mediante el juego.

Organización: Los participantes se colocan en dos filas paralelas de frente una de otra, separadas a 2 metros de distancia.

Desarrollo: Dos niñas(os) saltan la suiza en el espacio libre entre las dos filas de frente paralelamente, mientras los demás cantan y dan palmadas al compás del canto.

Las señoritas(os)..... (aquí se dice el nombre de la niñas o niños)

Han entrado en el salto.

Que lo salten que lo salten.

Y si no saltan.

Lo haré por ustedes yo mal

Que la saquen que la saquen

En este momento las niñas(os) sacan a saltar a dos compañeritas o compañeritos y le dice:

Salgan ustedes que los quieren

Ver saltar, brincar, caer con los pies

Andar por los aires

Y todas cantan:

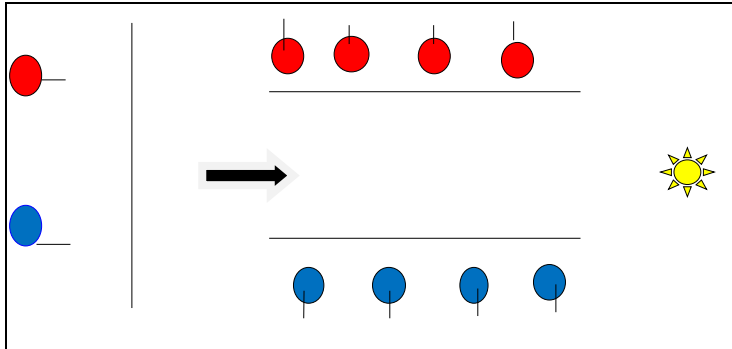
Que muy bien que

Lo salten ellas(os) solas(os)

Déjalas(os) solas(os), solas(os), solitas(os)

Las niñas(os) dejan solas a su compañeras (os) y van a situarse en la fila, comenzando el mismo canto, con el nombre de los participantes que empiezan a saltar.

Diagrama:



Reglas:

- Los equipos tienen que estar conformados por la misma cantidad de niñas y niños.
- Se comenzara el juego con dos niñas y después se alterna con dos niños.
- Gana el equipo que primero termine todos sus participantes la actividad.

Variante

- Sobre una línea
- Realizando el salto con un solo pie.

Juego # 3 El burrito saltarín - variante del juego tradicional El burrito 21

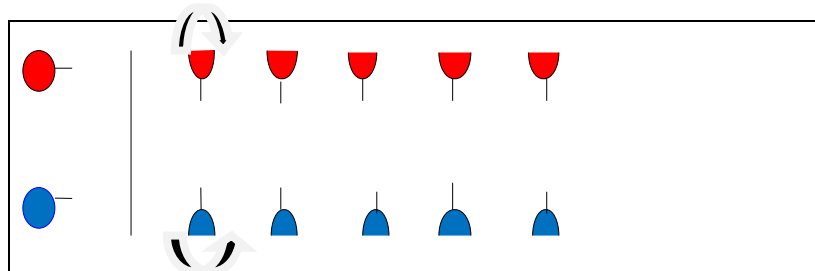
Materiales: Marcadores

Objetivos: Familiarizar a los atletas con el salto, reconociendo las glorias del deporte mediante el juego.

Organización: Se traza una línea de salida y se coloca en hileras los participantes de cada equipo en unos marcadores a 50 centímetros de separación uno de otros según disponga el entrenador, y se le da un nombre a cada equipo. En la salida se situaran dos participantes que serán los que comenzaran la actividad. Cuando el profesor pronuncia. ¿Quién lleva el burrito saltarín?, estos responden con los nombres de cada equipo, al instante los equipos se voltean de lado haciendo filas, agachando la cabeza y

tronco, con piernas extendidas para que los primeros jugadores comiencen a saltar. Cuando los primeros terminen de saltar por encima de todos sus compañeros, se coloca en los marcadores y continúa los otros jugadores que se encuentren más próximo a la línea de salida y así sucesivamente se realizara la actividad hasta haber saltado todos los integrantes de cada equipo.

Diagrama:



Regla:

- Todos los equipos tienen que estar situados en los marcadores que determine el entrenador.
- Los primeros participantes no saltarán hasta que culminen las frases.
- Los saltos se realizan con los dos pies.
- Gana el equipo que primero termine.

Variantes:

- Con jugadores agachados con manos y rodillas en la superficie en forma de piedra saltando con los dos pies.
- Ídem al anterior con salto de ida y vuelta.
- Saltando con un solo pie desde la posición de piedra.
- Ídem al anterior con salto lateral con ambos pies.

Juego # 4: La ruta de Camilo Cienfuegos - variante de juego de miniatletismo Fórmula Uno

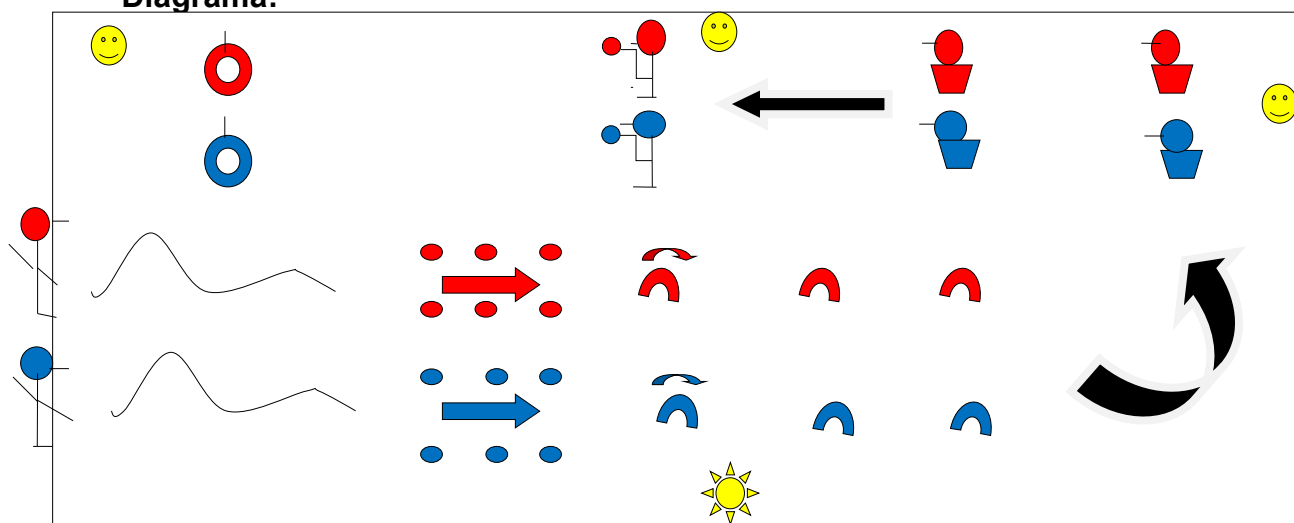
Materiales: Tiza, pañuelo, saco, cajón o goma.

Objetivo: Familiarizar las habilidades del deporte con la historia de Cuba y del municipio mediante el juego (marcha, carreras, saltos, lanzamiento). **Organización:** Equipo

Desarrollo: Los equipos a participar estarán conformados por 8 participantes (4 femeninas y 4 masculinos). La distancia a recorrer es de alrededor de 80 metros y está

dividida en áreas para cada habilidad. En la ruta se utilizara 10 metros para la marcha, 20 metros para las carreras planas, 20 metros para las carreras con vallas y 10 metros para los saltos y 20 metros para los lanzamientos. Se traza una línea de salida y se le coloca a cada integrante de los diferentes equipos un pañuelo en la cabeza para identificar cada equipo. Se utiliza varias líneas de guía para la marcha en dependencia de la cantidad de equipo. A la orden de salida los primeros participantes de cada equipo deben salir marchando por encima de la línea trazada con los brazos extendidos en forma de avión y palmas de las manos hacia abajo, terminado la distancia corre a toda velocidad la distancia a transitar, seguidamente pasan las vallas, y luego toman los sacos que se encuentran situado en la superficie, se lo ponen por los pies y aguantado por cada borde del lateral, comienzan a saltar, al final de este se encuentran pelotas de beisbol la cual serán lanzadas para dar al blanco al cajón o goma desde la posición de frente con brazo por encima del hombro.

Diagrama:



Regla:

- El evento se completa cuando todos los miembros del equipo hayan participado.
- Para ganar la ruta se debe obtener 20 puntos.
- El máximo de equipo a participar es de cuatro.

- El resto de los puntos se obtienen a través de preguntas teóricas que el profesor debe elaborar en tarjeta sobre las habilidades desarrolladas vinculada a la historia de Camilo Cienfuegos.

Ejemplo:

¿Cómo Camilo escalaba las montañas? ¿Cómo podía Camilo tumbar las jutias que se encontraban en los árboles para alimentarse?

Etc.

Variantes:

- En relevo, situando a cada participante en un área.
- Por tiempo.

Juego # 5: 1, 2,3 Chi, maní, maní - variante del juego tradicional 1, 2,3 Pollito inglés

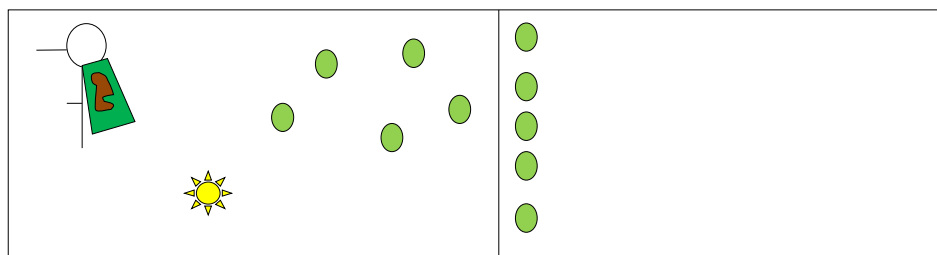
Materiales: Tiza. Cartón

Objetivo: Familiarizar la habilidad de marcha deportiva con el desarrollo agrícola del municipio mediante el juego.

Organización: Fila

Desarrollo: Se traza una raya sobre la superficie y se ubican a los jugadores detrás de ella. Se selecciona un jugador y se le coloca un cartón en la espalda con un maní pintado y se pone en la pared de espalda al resto de los jugadores a 10 metros de estos, este a su vez comienza a decir la frase maní, maní manisero está aquí 1, 2,3 chi te doy a ti, así mientras, los demás salen marchando con las manos en la cintura. En el momento que termina la frase gira rápidamente hacia los jugadores que se encuentran marchando, y estos a su vez deben quedarse inmóviles. Así sucesivamente hasta que alguno llegue a tocar al niño que lleva el maní, siendo el ganador.

Diagrama:



Regla:

- La actividad se realiza marchando.

- Se marcha cuando se comienza a pronunciar la frase.
- Gana quien primero toque al niño que lleve el maní.

Variantes:

- Marchando con manos en la cintura.
- Marchando con brazos extendidos a los laterales
- Relacionando frutas, vegetales etc. que se coseche en el municipio.
- La distancia puede variar.

Juego # 6 Recorre Pedro Betancourt - variante del juego tradicional Cuatro esquina

Materiales: Tizas, marcadores

Objetivo: Familiarizar la marcha deportiva, mediante el juego reconociendo los consejos populares que componen el municipio.

Organización: Disperso

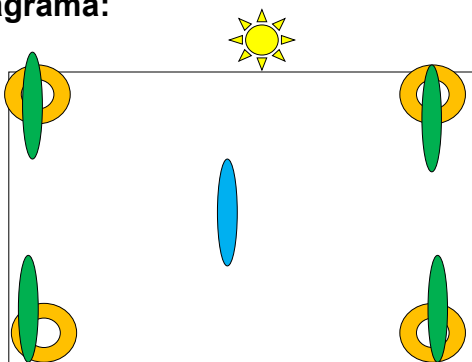
Desarrollo: Se traza un cuadrado sobre la superficie con una distancia de 5 metros entre sus líneas. Se hace un círculo en cada esquina dándole nombre de los consejos populares que componen el municipio, ejemplo Bolondrón, Pedroso, Camilo, Manuelito, cada esquina es ocupada por un jugador y un quinto se queda en el centro del cuadrado. Este pregunta a uno de los jugadores llamándolo por el nombre de su casilla:

-¿Bolondrón que hay en el en el municipio por recorrer?

-Y este responde a Pedroso que está en mi derecha

En ese momento los demás jugadores intercambian sus lugares marchando rápidamente a favor de la dirección mencionada, mientras que el jugador que se encuentra en el centro buscara ocupar una de los círculos vacíos. Si el jugador que se queda ocupa uno de los círculos vacíos, se lo queda y el que no tiene ocupado algún círculo pasa a quedarse.

Diagrama:



Regla:

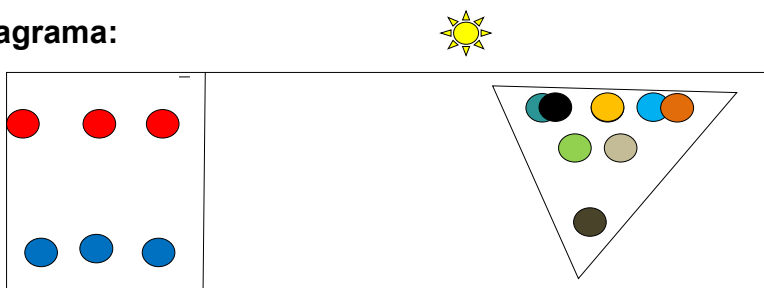
- La actividad se realiza marchando.
- El jugador que no realice el recorrido a favor de la dirección mencionada pasa a quedarse.
- El juego se realiza en las dos direcciones derecha e izquierda

Variantes:

- Se puede realizar marchando con brazos en la cintura.
- Se puede realizar poniendo nombre de héroes nacionales o glorias deportiva.
- .La distancia puede variar.
- Con dos jugadores en el centro.

Juego # 7 Julito y sus bolas - variante del juego tradicional Las canicas**Materiales:** Cartón y pelotas de trapos**Objetivo:** Familiarizar la habilidad de lanzamientos y precisión reconociendo las figuras relevantes y glorias deportivas del territorio.**Organización:** Filas

Desarrollo: Se sitúa un triángulo de cartón pintado de blanco sobre la superficie, se coloca dentro de estas varias pelotas de trapo mediana de diferentes colores y se tras una línea a 5 metros de distancia del triángulo. Se coloca a cada equipo en hilera detrás de la línea. Se lanza una moneda al aire para elegir al equipo que comienza el juego. Luego cada capitán es el responsable de darle el orden de tiro a cada integrante de su equipo. Se trata de un juego de lanzamiento y precisión en el cual se debe sacar la mayor cantidad de pelotas posibles en seis lanzamientos sacando el brazo por encima del hombro.

Diagrama:**Regla:**

- Los lanzamientos se efectuara alternando un jugador por cada equipo.
- Los equipos deben estar integrado por 6 participantes de sexo mixto.
- La pelota de lanzar será de béisbol.
- Los jugadores no pueden efectuar dos lanzamientos en el mismo turno.
- Gana el equipó que más pelota saque.

Variantes:

- Con apoyo de una rodilla en el suelo.
- Aumentando la distancia utilizando pelotas medicinales realizando lanzamiento con dos manos.
- Idem al anterior con una mano

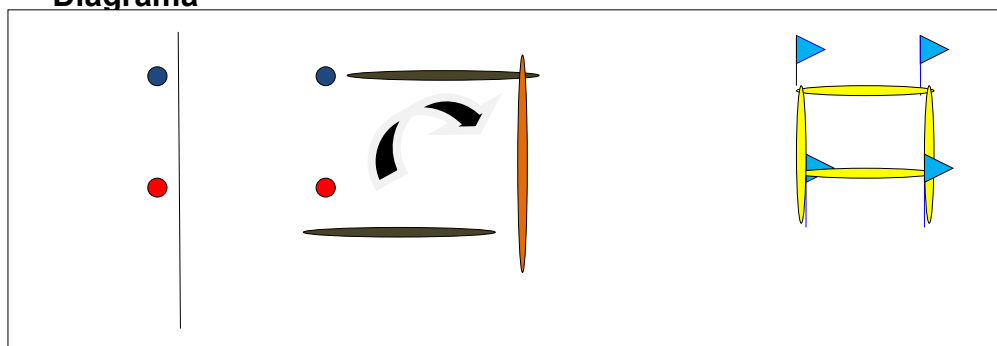
Juego # 8: La carga al machete, con caballito lanzado - variante del juego miniatletismo Lanzamiento al blanco sobre una varilla.

Materiales: Soga, palos, cintas, banderitas

Objetivos: Familiarizar el trabajo de habilidades combinando carreras y lanzamientos.

Desarrollo: Se traza una línea de salida y se ubica a 10 metros dos palos verticales, amarado con una soga por ambos extremo de los palos a una altura prudencial. Seguidamente se toma 10 metros de distancia, de donde se encuentran situados los palos y se coloca cuatros banderitas, alrededor una cinta amarilla formando un cuadrilátero. A la voz de salida del profesor salen corriendo los dos primeros participantes por cada equipo montados en sus caballos hasta aproximarse a las sogas, se desmontan de los caballos y lo toman como lanza por encima de la soga, tratando de introducirlo dentro del cuadrilátero que se encuentra a 10 metros de los palos situados. Así sucesivamente se repetirá hasta que culminen los últimos jugadores.

Diagrama



Reglas

- Serán válidos los lanzamientos que se realicen dentro del área delimitada.
- Se realizara dos rondas.
- Cada equipo debe llevara el nombre de un héroe o mártir que lucho por la independencia de Cuba.
- Gana el equipo capaz de introducir más cantidad de lanza dentro del cuadrilátero.

Variantes:

- Lanzando pelotas
- Los jugadores corren con Suiza y lanzan pelotas.
- Reduciendo más el cuadrilátero y aumentándolo de distancia.
- Sin sogas con pelota medicinales con ambos brazos realizando lanzamiento por arriba y por debajo.

Juego # 9 A derribar al enemigo - variante del juego tradicional Cuatro esquina

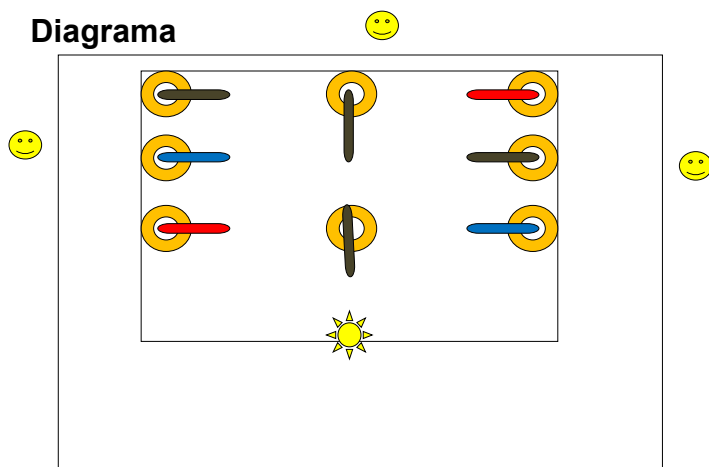
Materiales: Cartón, Pelotas de trapos

Objetivos: Familiarizar las habilidades del deporte combinando la marcha y lanzamientos

Organización: Disperso

Desarrollo: Se traza un cuadrado sobre la superficie con una distancia de 6 metros entre sus líneas, se hace un círculo en cada esquina y otros a 3 metros de cada círculo que se encuentre en las esquinas, siendo ocupados cada círculo por un jugador, que tendrá colocado cartones pintados con símbolos nacionales y otros con símbolos enemigos. Alrededor de este se traza otro cuadrado a una distancia de 3 metros de separación del cuadrado que se encuentra adentro. Situando dos jugadores de un equipo en el cuadrado que queda fuera con bolsas amarada en la cintura que contiene pelotas de trapos y a la señal del profesor estos salen del círculo marchando dentro del cuadrado por 10 segundos, mientras que los jugadores que se encuentran con las bolsas con pelotas trataran de lanzar las pelotas a la mayor cantidad de enemigos posibles para derribarlos cuando estos comiencen a moverse, terminado el tiempo se sitúan nuevamente en sus lugares. Donde el profesor con sus monitores serán los encargados de seleccionar el orden de los jugadores que realizarán los lanzamientos, así como los lanzamientos válidos.

Diagrama



Regla:

- El jugador que realice los lanzamientos a símbolos nacionales pierden un punto.
- Se juega con un árbitro y tres asistentes.
- Gana el equipo que más enemigo derribe

Variantes:

- Con personajes históricos.
- Con un equipo adentro y otro afuera

Tabla 11. JUEGOS DE MINIATLETISMO

#	Nombre del juego	Habilidades a desarrollar			
		Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	Relevo de velocidad y valla	X			
2	Carrera en escalera	X			
3	Carrera de resistencia 8'	X			
4	Salto de longitud sin carrera de impulso		X		
5	Rebotes cruzados		X		
6	Salto con cuerda		X		
7	Salto de longitud con arena limitada		X		
8	Lanzamiento al blanco sobre una varilla			X	
9	Lanzamiento arrodillado			X	

10	Lanzamiento de pelota pesada hacia atrás			X	
11	Lanzamiento rotacional			X	

Tabla 12. JUEGOS TRADICIONALES

#	Nombre del juego	Habilidades a desarrollar			
		Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	El avión, la rayuela, el bebeleche o pon		X		
2	Alto o Stop	X			
3	El cogido	X			
4	Los escondidos	X		X	

Tabla 13. JUEGOS SELECCIONADOS DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE SEGUNDO Y TERCER GRADO DEL PRIMER CICLO DE LA ENSEÑANZA PRIMARIA, PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

#	Nombre del juego	Habilidades a desarrollar			
		Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	Corre más que la pelota	X			
2	Señal roja	X			
3	Busca tu número	X			
4	Llegando primero				
5	Mar y arena.		X		
6	Salta igual que la pelota.		X		
7	Recorrido sobre figuras geométricas.		X		
8	Salta y llega en un pie		X		
9	Pelota rodada			X	
10	Pelota por el túnel			X	
11	Tira y corre			X	

Conclusiones parciales del capítulo III

En el capítulo que concluye se presentó el manual elaborado, para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt, mostrando además el criterio de especialistas consultados, el cual le ofreció validez teórica a la propuesta ofrecida.

Conclusiones

El análisis de la literatura especializada permitió establecer el marco teórico que sustenta el manual concebido, profundizándose en las tendencias teóricas actuales utilizando el juego como elemento integral físico educativo dentro del proceso.

A partir del diagnóstico se pudo precisar que los profesores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, además de poseer escasos conocimientos sobre juegos relacionados con el atletismo para el trabajo con las edades de 8-9 años, no cuentan con un material de juegos que les facilite la familiarización con este deporte.

Se acepta la hipótesis planteada en la investigación por cuanto el criterio de los especialistas se manifestó a favor de todos los elementos que conforman el manual propuesto.

Se elaboró un manual de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años teniendo en cuenta las características del municipio Pedro Betancourt, el cual constituye una herramienta para el trabajo para los profesores de este municipio.

El criterio de los especialistas se mostró a favor del manual propuesto, lo que demuestra su validez teórica.

Recomendaciones

- Divulgar los resultados obtenidos para que se tomen como punto de partida a nuevas investigaciones a fin de facilitar la socialización de los conocimientos.
- Incentivar a nuestros profesores de Atletismo al estudio sobre el tema abordado para su autopreparación y que valoren la posibilidad de implementación de este manual como material complementario en sus clases.
- Continuar la investigación incorporando otros elementos que potencien la familiarización en el atletismo con un enfoque integral físico educativo.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, Y. (2022) Juegos para reeducar la postura corporal en niños de 6-11 años. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/89/156/2114?inline=1>
- Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Mini atletismo- Un evento para jóvenes por equipo. Obtenido de <https://www.iaaf.org/download/download?filename=076292a5-dcee41ac...A>
- Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Mini atletismo- Un evento para jóvenes por equipo. <https://www.iaaf.org/download/download?filename=076292a5-dcee41ac>
- Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2018). Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest*, 70(1), 48-63. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>
- Barraclough, S., Till, K., Kerr, A., & Emmonds, S. (2022). Methodological approaches to talent identification in team sports: A narrative review. *Sports*, 10(6), 81. <https://doi.org/10.3390/sports10060081>
- Betancourt, L. 1991. *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Bueno Gonzales R (2009) Iniciación deportiva en el ámbito escolar. *Innovación y experiencias educativas* (16) https://www.csif.es/es/articulo/andalucia/ensenanza/%C2%A0https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/RAFAEL_BUENO_1.pdf
- Bueno, R. (2019). Iniciación deportiva en el ámbito escolar. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/RAFAEL_BUENO_1.pdf
- Calderón, et al. (2023) Juegos tradicionales en las diferentes partes de la clase de Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 224-239. <http://dx.doi.org/10.34982/2223.2023.v8.no2.006>
- Calderón, Y. (2021). Juegos para la parte inicial de la clase de Educación Física del segundo grado. *Olimpia*, pp. 899-907. <http://revistas.ugd.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2577/4930>
- Carmenate, Y.O. (2021). Juegos para las diferentes partes de la clase de Educación Física. *Olimpia*, pp. 124-126. <http://revistas.ugd.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2577/4930>
- Castañeda, J.; E. Romero y F. Zerquera, (2000) Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano. Edades 8-11 años. *Atletismo I*. Ciudad Habana. Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- Castañeda, J.; M. Salt; E. Romero e I. Fleitas, (2005) "La formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila" en *Revista digital Efdportes [En Línea]* Año 10 · N° 89.

Ceballos Camacho, T. (2015). Programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje en los alumnos de la unidad educativa machachi, cantón mejía, provincia de pichincha, durante el año lectivo 2014 - 2015. [Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Universidad Técnica de Cotopaxi, Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física] <https://repositorio.utc.edu.ec/items/459bc5cb-da71-4908-b8dc-f94e73a97a09>

Colectivo de autores. 25 años de Juegos Escolares

Colectivo de autores. *XXXII Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2022-2023 Instituto Nacional del Deporte y la Recreación (INDER), 2022.* Editorial Deportes, 2022

Comisión Nacional de Atletismo (2020). Programa de enseñanza para la formación básica del atletismo cubano (edad 8-12 años)

Comisión Nacional de Atletismo (2020). Programa de enseñanza para la formación básica del atletismo cubano (edad 8-12 años). (p 10)

Delis, et al. (2023) Miniatletismo como estructura organizativa en la clase de educación física contemporánea en niños de 7-8 años. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/download/89/156/2114?inline=1>

Fernández de Castro, A. y A. López. (2014) Validación mediante criterio de usuarios del sistema de indicadores para prever, diseñar y medir el impacto en los proyectos de investigación del sector agropecuario. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2071-00542014000300012&script=sci_arttext. Consultado el 27 de octubre de 2023.

Fernández Ortega, J. A., Rodríguez Buitrago, J. A., & Sánchez Rodríguez, D. A. (2021). Aspectos centrales de la identificación y desarrollo de talentos deportivos: revisión sistemática. *Retos*, 39, 915-928. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.79323>

-Fleitas, I., M. Mesa y M. Guardo. (2013) Sobre algunos métodos cualimétricos en la Cultura Física: criterio de expertos, especialistas, peritos, jueces y árbitros, usuarios y evaluadores externos. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd179/metodos-cualimetricos-en-la-cultura-fisica.htm>

Folgueira, R. (2003) Tabla de significación de la proporción basada en la tabla para el cálculo de los puntos críticos de la distribución binomial de Bukač J. (1975). *Critical Values of the Sign Test. Algorithm AS 85. Applied Statistics.*

Folgueira, R. S. y M. Mesa. (2006) Selección de Lecturas de Análisis de Datos en la Cultura Física. La Habana, Editorial Deportes.

Forteza de la Rosa, A. 1988. Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba

Franco, O. (2009). Importancia significativa del juego en la infancia. Conferencia magistral. Pedagogía 2009 -González Villora, S; García López, L M; Contreras Jordán, Onofre R; Sánchez Mora Moreno, D (2009) El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física,*

Gonzales Villra, S; García López, L M; Contreras Jordán, O R y Sánchez-Mora Moreno D. El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732280003.pdf>

González Martínez Héctor L. 2020 Tesis. Juegos de miniatletismo para la capacidad de fuerza en el II ciclo de la educación primaria

González Villora, S; García López, L M; Contreras Jordán, Onofre R; Sánchez Mora Moreno, D (2009) El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (15) p 14-20
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732280003>

Guardo García, M E. (2003) La investigación científica aplicada al deporte. Impreso en México

Guardo, M.E. y col. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. *Revista Pedagogía Universitaria*. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica). Disponible en: <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/>

Guardo, M.E. y col. (2010). Requisitos para la estructura de la memoria escrita de trabajos de diploma, tesis de diplomado, especialidad, maestría y doctorado. Facultad de Cultura Física de Matanzas, Imprenta Universidad de Matanzas. <http://200.14.49.130/Informaciones/CICLO%20CORTO/2%20A%C3%91O%20CPE/SELECCI%C3%93N%20DE%20TALENTO/Literatura/PIPD%202016-2020/3.%20Atletismo/PDF.pdf>

Iglesias González, Juan. *Leyenda de Simientes: tres décadas de Juegos Deportivos Escolares*. La Habana: Editorial Deportes

Instituto Nacional del Deporte y la Recreación INDER (2022) y el Programa Integral de Preparación del Deportista (2021-2024)

Instituto Nacional del Deporte y la Recreación, (2022). Dirección general alto rendimiento. XXXII Seminario Nacional de Preparación del Curso Escolar 2022-2023(pp 61-111) Editorial deportes

Jova Elejalde, L. y Mesa Anoceto M. (2024) Propuesta innovadora al sistema de selección de talentos de velocistas del atletismo cubano. https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querryDismax.DOCUMENTAL_TO DO=+Propuesta+innovadora+al+sistema+de+selecci%C3%B3n+de+talentos+de+velocistas+del+atletismo+cubano

Laffita Y. (2021) Curso introductorio familiarización con el ajedrez desde la educación física para agentes educativos de la infancia preescolar" En *Educación y Pedagogía* Capítulo Matanzas, Cuba. Editorial Redipe. España. <https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog/view/37/85/1063>

López, A. (2006). *El proceso de enseñanza y aprendizaje en educación física*. La Habana: Editorial Deporte.

- Lorences, J. (2011) Aproximación al sistema como resultado científico. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Mansilla M A (2000) Etapas del desarrollo Humano. Revista de Investigación en psicología3 (2) p 105-116
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176557>
- Martínez de Osaba y Goenaga, J. A y Cruz Blanco, M. (2008). Pequeña enciclopedia olímpica y de la cultura física. Editorial Científico- Técnico
- Martínez. T. (2022). Juegos de Mini-Atletismo para las habilidades deportivas en la asignatura Atletismo. (Original). (2022). Revista científica Olimpia, 19(3), 22-40.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3444>
- Mesa- Oliva, O., Gómez- Zoquez, A. P., & Garzón- Campaña, J. C. (2017). Indicadores biomecánicos para el análisis técnico de la carrera de Aproximación en el salto de longitud. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*,13(28),122-137.
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/329>
- Mesa, M. (2006) La asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ciudad de la Habana: Instituto Cubano del libro, editorial José Martí.
- Mesa, M., M.E. García y R. Vidaurreta. (s/a) Distinciones entre criterio de expertos, especialistas, usuarios, en la evaluación del resultado científico. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Mesón Romero., Y., y Molina Torres, L., (2022). Indicadores para la selección de talentos en el Atletismo, área de velocidad (vallas), categoría 13-14 años (Original). Olimpia, 2022, vol. 19, núm. 1, enero-marzo, ISSN: 1718-9088. Universidad de Granma, Cuba.
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710037/4292710037.pdf>
- Molina Hernández, J. (2006). Evolución, desarrollo y resultados alcanzados por el atletismo cubano. Mario L. Garrido (Ed). *Secretos en el deporte cubano*. (pp. 67-72). Editorial Deportes
- Müller, H. y W. Ritzdorf, (2008) Correr, Saltar, Lanzar -Guía IAAF de enseñanza de Atletismo. Santa Fe, Centro Regional de Desarrollo. Asociación Internacional de Federaciones Atléticas (IAAF).
- Muñiz Sanabria, A. (2018). *Los 100 metros planos, la especialización temprana y la formación de atletas de elite*. Impreso en México.
- Muñiz, S. (2022). Propuesta AMUSA de sistema de competición oficial para el atletismo infantil y escolar cubano: una urgencia para la formación de los talentos.
http://emasf.webcindario.com/Propuesta_amusa_de_sistema_de_competicion_oficial_para_el_atletismo_infantil_y_escolar.pdf
- NACAC(2017) Age Group Scoring Tables (11-12)(13-14)
<https://juegosdeportivosesudiantiles.mep.go.cr/wpcontent/uploads/2023/02/Tablas-de-puntaje-III.pdf>
- Ortega, W., Gamarra, S. y Yon, M.R. (2021) Enfoque de investigación sistémica Vs. enfoque de investigación científica: análisis comparativo de su efectividad. *Revista Maestro y Sociedad*. ISSN 1815-4867, 18(3).

- Parra García, J. (2024) El mini atletismo en la selección de talentos en niños. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo] <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14398>
- Paz Puentes, F A (2021) *Programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo*. [Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magister en actividad física, Universidad Técnica del norte], <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11327>
- Prieto Bascon, M A (2011) La iniciación deportiva. *Innovación y experiencias educativas*. (38) p1-9, https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf
- Programa de preparación del deportista. Atletismo. (2021). <https://www.yumpu.com/es/document/view/13824427/programa-de-preparacion-del-deportista-inder>
- Quintana Díaz, A; Moreno González, Y; Sterling Canto, D; Mendoza de Lara, O; Rovira Negret, D; Osorio Díaz, D y Martínez Vera, S (2020) Programa de enseñanza para la formación básica del atletismo cubano. Federación Cubana de atletismo. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Ciudad Habana
- Rivera, F. (2022) Los Juegos predeportivos en la enseñanza del mini atletismo en escolares de Educación General Básica Media. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34322>
- Romero Frómata, E; Carvajal Silva L F; Cerra Artime L A, y Avelle Ugarte L. (2000). Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo. Atletismo V. Ciudad Habana. Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- Romero, F. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.
- Romero, R. (2008). Actividad física y salud: materiales curriculares. <https://www.efdeportes.com/efd119/actividad-fisica-y-salud-materiales-curriculares.htm>
- Ruiz, A. (2022). Teoría y Metodología de la Educación Física y el deporte escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Disponible en <https://books.google.com/cu/books/about/teor%C3%ADa-y-metodolog>
- Sánchez Bedoya, D D. (2024). Descriptores en la detección e identificación de talento deportivo en el atletismo de velocidad: revisión narrativa [Trabajo para optar por el título de Profesional en Ciencias del Deporte, Universidad de Ciencias Ambientales y Aplicadas, Facultad Ciencias de la Salud, Programa Profesional en Ciencias del Deporte, Bogotá, Colombia] <https://repository.udca.edu.co/server/api/core/bitstreams/adfd48c2-2360-4bf8-9b12-8a5fc879aeab/content>
- Sánchez Jiménez, J L. y Palma Montalvo, J R. (2017) Atletismo, Programa Integral de Preparación del Deportista 2017-2020, Comisión Nacional de Atletismo. Federación Cubana de atletismo. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación.

- Sarmiento Soto, H. y Iglesias Gonzales J. sin año. Juegos Nacionales Pioneriles. [https://ecured.cu/Juegos Nacionales Pioneriles](https://ecured.cu/Juegos_Nacionales_Pioneriles)
- Spiriev, B. (2017). IAAF SCORING TABLES OF ATHLETICS. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.worldathletics.org/download/download%3Ffilename%3Db031e933-c722-4d0d-bfb9-9399ff8fb26f.pdf%26urlslug%3Diaaf%2520scoring%2520tables%2520of%2520athletics%2520-%2520outdoor%2520&ved=2ahUKEwjhgpbG9MyIAxWTRjABHY-8N-cQFnoECC4QAQ&usg=AOvVaw1RzTA2jAhchFt9sXTthezZ>
- Torres, Y. (2016). Influencia de los medios en el desarrollo integral del niño en la primera infancia. En Revista Praxis Investigativa ReDIE. México - Vol. 8 N°. 14.
- Valdés André, Y (2019) La interdisciplinariedad en la formación del profesional de la cultura física desde la asignatura teoría y metodología de la educación física. [Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y El Deporte "Manuel Fajardo] (cuba)
- Valenzuela Morales, C. (2019) Las capacidades físicas básicas. [Trabajo de fin de grado, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad de Jaén]. <https://hdl.handle.net/10953.1/10649>
- Villanueva Mayor, H D; Linares Moreno, J R; Sánchez Jiménez, J L; Junquera Ferrer, R y Bordón González, J Programa de preparación del deportista. Área de Lanzamientos (2013). Federación Cubana de atletismo. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Ciudad Habana.
- Villanueva Mayor, H D; Moreno Gonzales, Y; Sterling Canto D; Osorio Díaz, D; Rovira Negret, D; Romero Drake, G; Martínez Vera, S. (2020) Programa integral del deportista. Área de lanzamientos Federación Cubana de atletismo. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Ciudad Habana
- Volkov, V. M. 1989. Selección deportiva. Editorial Vneshtorgizdat. Moscú, URSS. N° 2, p - 4,174p.
- Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deporte.
- Zerquera Alcalde, F (2013) Programa de enseñanza del atletismo. Federación Cubana de atletismo. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. Ciudad Habana

Anexos

Anexo 1. Encuesta para los docentes de deporte de atletismo del municipio de Pedro Betancourt.

Nos encontramos proyectando una investigación relacionada con la elaboración de un manual de juegos para la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo en niños de 8-9 años del municipio de Pedro Betancourt. Donde sus conocimientos y experiencias, pueden resultar decisivos en el logro de este proyecto, por lo que solicitamos su cooperación, la cual agradecemos de antemano.

Muchas gracias.

Datos Generales: La encuesta tiene un carácter anónimo, por lo que solicitamos de usted, solo que se identifique con algunas de las siguientes opciones:

Master: ____ Licenciado: ____ Técnico Medio: ____
Años de experiencias: ____ Grados escolar con los que trabaja: ____

Necesidad e Interés:

- 1- ¿Considera usted tener conocimiento relacionado con el programa integral de preparación del deportista de atletismo para niños de 8-9 años?
- 2- ¿Utiliza el juego como método de enseñanza en las clases de atletismo?
- 3- ¿Considera usted tener conocimiento sobre el Miniatletismo?
- 4- ¿Utiliza en sus clases juegos de Miniatletismo?
- 5- ¿Cree usted que es importante el Miniatletismo para la preparación integral de los niños y niñas? Justifique
- 6- ¿Considera que sería provechoso contar con un grupo de juegos, que oriente al profesor en las actividades para la familiarización al atletismo en niños de 8-9 años?
- 7- ¿Para qué edad o categoría viene dirigido el Miniatletismo?
- 8- ¿Con qué frecuencia utiliza los juegos de Miniatletismo en sus clases?
- 9- ¿Mencione cinco juegos de Miniatletismo que usted aplica en sus clases?

Muchas gracias por su cooperación.

Anexo 2. Entrevista a directivos

Nos encontramos proyectando una investigación relacionada con la elaboración de un manual de juegos para la etapa de familiarización y adaptación funcional al atletismo en niños de 8-9 años del municipio de Pedro Betancourt. Donde sus conocimientos y experiencias, pueden resultar decisivos en el logro de este proyecto, por lo que solicitamos su colaboración, la cual agradecemos de antemano.

Muchas gracias.

I. Datos Generales: La encuesta tiene un carácter anónimo, por lo que solicitamos de usted, solo que se identifique con algunas de las siguientes opciones:

Master: ____ Licenciado: ____ Técnico Medio: ____

Años de experiencias: ____ Cargo ocupacional: _____

II. Necesidad e Interés:

- 1 - ¿Posee usted conocimiento sobre el deporte de Atletismo?
- 2 - ¿Posee conocimiento del Programa de Atletismo para niños de 8-9 años?
- 3 - ¿Tiene conocimiento del Programa de Mini-atletismo?
- 4 - ¿Cree que es importante el juego para la práctica del atletismo?
- 5 - ¿Los profesores poseen algún documento que permita impartir las clases de atletismo en edades tempranas?

Anexo 3. Indicadores para valorar la propuesta según el método de Criterio de Especialistas

Compañero (a):

Usted ha sido seleccionado, por su calificación científica, sus años de experiencia y los resultados alcanzados en su labor profesional, como especialista para evaluar los resultados teóricos de la presente investigación, por lo que se solicita que ofrezca sus ideas y criterios sobre la factibilidad, deficiencias e insuficiencias que presenta misma.

Datos generales:

- Cargo que ocupa.
- Grado científico.
- Título académico.
- Años de experiencia

Tabla 14. Emita su valoración de cada uno de los aspectos que se le proponen, teniendo en cuenta los siguientes criterios: Muy adecuada: 1, adecuada: 2, medianamente adecuada: 3 e inadecuada: 4.

Aspectos a valorar	Escala			
	1	2	3	4
Fundamentos del manual				
Diseño de los juegos creados				
Diseño y contenido de los juegos que lo integran				
Posibilidades reales de su puesta en práctica				

La valoración debe acompañarse siempre que sea necesario de argumentos, principalmente en el caso de insuficiencias o sugerencias sobre la metodología empleada. Argumentos:

Anexo 4.

Tabla 15. Muestra de especialistas

No	Nombre y Apellido	Años de experiencia	Grado académico o científico	Labor que desempeña
1	Maldier Galarada Ruedas	8	Lic.	Comisionado de Atletismo
2	Ricardo Armenteros Torres	16	Lic.	Profesor de Atletismo
3	Yoel Ibáñez Deschapell	17	Lic	Profesor de Atletismo
4	Jorge Silveira Madam	41	Ms.C	Profesor UM-FCCF
5	Roberto Silveira Madam	47	Ms.C	Profesor Facultad de Ciencias Medica
6	Jaqueline Martínez Hernández	23	Lic	Profesora de Atletismo ⁷
7	Lázaro Hernández Campoalegre	40	Lic.	Jefe Privincial del Alto Rendimiento
8	Kendris Cárdenas Matienzo	19	Lic.	Profesora de Atletismo
9	Isabel Aldecoa Junco	27	Lic.	Metodóloga de Regla y arbitraje
10	Lázaro Echeverría Díaz	27	Lic.	Profedor de Atletismo
11	Madelin Bacallao Cuni	25	Lic.	Metodologa de Docencia
12	Ada Capiro López	43	Lic.	Profesora de Educación Física
13	Héctor Dreke Molinet	27	Lic.	Profesor de Atletismo
14	Roberto Pedroso Morales	33	Lic.	Profesor de Atletismo
15	Daysi M. Pinillo González	37	Ms.C	Precedenta de Jueces y Árbitros

Los juegos que a continuación se exponen son los creados por la autora, juegos de miniatletismo, tradicionales y predeportivos

Juego # 1: El señorito Pedro - variante del juego tradicional La señorita

Material: Ninguno

Objetivo: Familiarizar las habilidades del atletismo en combinación con juegos tradicionales cubanos para una adaptación al deporte.

Organización: Los participantes se colocan en dos filas paralelas de frente una de otra, separadas a 2 metros de distancia.

Desarrollo: Una niña(o) salta con pie izquierdo y retorna con pie derecho en el espacio libre entre las dos filas de frente paralelamente, mientras los demás cantan y dan palmadas al compás del canto.

La señorita(o)..... (aquí se dice el nombre de la niña o niño)

Ha entrado en el salto.

Que lo salte que lo salte.

Y si no salta.

Lo haré por ti yo mal

Que la saque que la saque

En este momento la niña(o) saca a saltar a una compañerita o compañerito y le dice:

Salte usted con la derecha y con la izquierda, que la quiero

Ver saltar, brincar, caer con los pies

Andar por los aires

Y todas cantar:

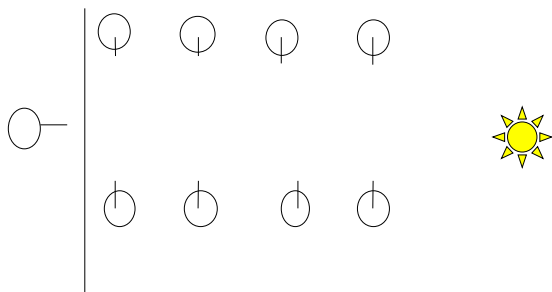
Que muy bien que

Lo salte ella sola

Déjala sola, sola, solita

La niña deja sola a su compañera(o) y va a situarse en la fila, comenzando el mismo canto, con el nombre de la niña o niño que empieza a saltar.

Diagrama:



Reglas:

- El salto tiene que ser alternando los pies.
- Los equipos tienen que estar conformados por la misma cantidad de participantes.

Variantes:

- Realizando el salto indio alternando los brazos arriba.
- Realizando el salto indio con ambos brazos arriba.
-

Juego # 2: Los señoritos Juan de Matas y Gustavo González - variante del juego tradicional La señorita

Material: Suiza

Objetivo: Familiarizar los juegos tradicionales cubanos a través del trabajo de las habilidades del atletismo reconociendo la Historia de Cuba y el municipio.

Organización: Los participantes se colocan en dos filas paralelas de frente una de otra, separadas a 2 metros de distancia.

Desarrollo: Dos niñas(os) saltan la suiza en el espacio libre entre las dos filas de frente paralelamente, mientras los demás cantan y dan palmadas al compás del canto.

Las señoritas(os)..... (aquí se dice el nombre de la niñas o niños)

Han entrado en el salto.

Que lo salten que lo salten.

Y si no saltan.

Lo haré por ustedes yo mal

Que la saquen que la saquen

En este momento las niñas(os) sacan a saltar a dos compañeritas o compañeritos y le dice:

Salgan ustedes que los quieren

Ver saltar, brincar, caer con los pies

Andar por los aires

Y todas cantan:

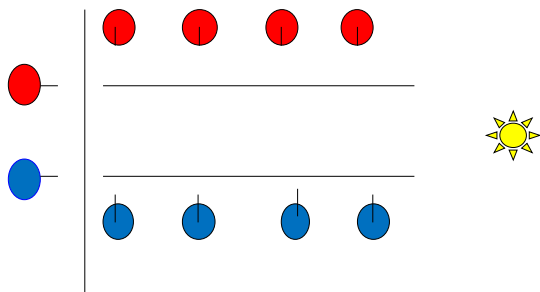
Que muy bien que

Lo salten ellas(os) solas(os)

Déjalas(os) solas(os), solas(os), solitas(os)

Las niñas(os) dejan solas a su compañeras (os) y van a situarse en la fila, comenzando el mismo canto, con el nombre de los participantes que empiezan a saltar.

Diagrama:



Reglas:

- Los equipos tienen que estar conformados por la misma cantidad de niñas y niños.
- Se comenzara el juego con dos niñas y después se alterna con dos niños.
- Gana el equipo que primero termine todos sus participantes la actividad.

Variante

- Sobre una línea
- Realizando el salto con un solo pie.

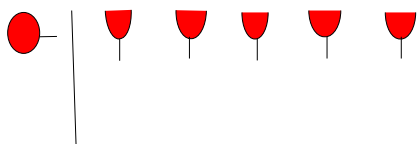
Juego # 3 El burrito saltarín - variante del juego tradicional El burrito 21

Materiales: Marcadores

Objetivos: Familiarizar las habilidades del atletismo mediante el juego para la adaptación al deporte.

Organización: Se traza una línea de salida y se coloca en hileras los participantes de cada equipo a 50 centímetros o 75 centímetros de separación uno de otros según disponga el entrenador, y se le da un nombre a cada equipo. En la salida se situaran dos participantes que serán los que comenzaran la actividad. Cuando el profesor pronuncia. ¿Quién lleva el burrito saltarín?, estos responden con los nombres de cada equipo, al instante se voltean de lado haciendo filas, agachando la cabeza y tronco, con piernas extendidas para que los primeros jugadores comiencen a saltar. Cuando los primeros terminen de saltar por encima de todos sus compañeros, se coloca en la marca señalada y continúa los otros jugadores que se encuentren más próximo a la línea de salida y así sucesivamente se realizara la actividad hasta haber saltado todos los integrantes de cada equipo.

Diagrama:





Regla:

- Todos los equipos tienen que estar situados en los marcadores que determine el entrenador.
- Los primeros participantes no saldrán hasta que culminen las frases.
- Los saltos se realizan con los dos pies
- Gana el equipo que primero termine.

Variantes:

- Con jugadores agachados con manos y rodillas en la superficie en forma de piedra saltando con los dos pies.
- Ídem al anterior con salto de ida y vuelta.
- Saltando con un solo pie desde la posición de piedra.
- Ídem al anterior con salto lateral con ambos pies.

Juego # 4: La ruta de Camilo Cienfuegos - variante de juego de miniatletismo Fórmula Uno

Materiales: Tiza, pañuelo, saco, cajón o goma.

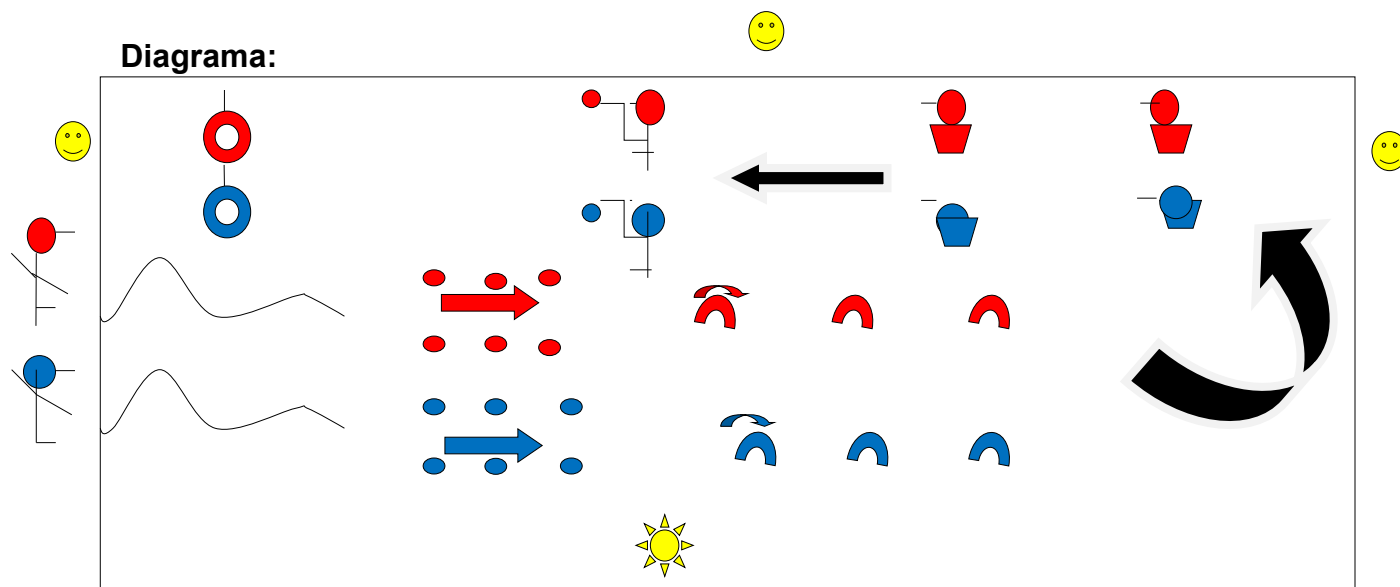
Objetivo: Familiarizar las habilidades del deporte (marcha, carreras, saltos, lanzamiento reconociendo la Historia de Cuba y del municipio a través del juego.

Organización: Equipo

Desarrollo: Los equipos a participar estarán conformados por 8 participantes (4 femeninas y 4 masculinos). La distancia a recorrer es de alrededor de 80 metros y está dividida en áreas para cada habilidad. En la ruta se utilizará 10 metros para la marcha, 20 metros para las carreras planas, 20 metros para las carreras con vallas y 10 metros

para los saltos y 20 metros para los lanzamientos. Se traza una línea de salida y se le coloca a cada integrante de los diferentes equipos un pañuelo en la cabeza para identificar cada equipo. Se utiliza varias líneas de guía para la marcha en dependencia de la cantidad de equipo. A la orden de salida los primeros participantes de cada equipo deben salir marchando por encima de la línea trazada con los brazos extendidos en forma de avión y palmas de las manos hacia abajo, terminado la distancia corre a toda velocidad la distancia a transitar, seguidamente pasan las vallas, terminado esta, toman los sacos que se encuentran situado en la superficie, se lo ponen por los pies y aguantado por cada borde del lateral, comienzan a saltar, al final de este se encuentran pelotas de beisbol la cual serán lanzadas para dar al blanco al cajón o goma desde la posición de frente con brazo por encima del hombro.

Diagrama:



- Todos los participantes deben completar la ruta.
- Los equipos deben estar compuestos por sexo mixto.
- Por cada participante que llegue primero al concluir la ruta suma 2 puntos para su equipo.
- El evento se completa cuando todos los miembros del equipo hayan participado

- Para ganar la ruta se debe obtener 20 puntos.
- El máximo de equipo a participar es de cuatro.
- El resto de los puntos se obtienen a través de preguntas teóricas que el profesor debe elaborar en tarjeta sobre las habilidades desarrolladas vinculada a la historia de Camilo Cienfuegos.

Ejemplo:

¿Cómo Camilo escalaba las montañas? ¿Cómo podía Camilo tumbar las jutias que se encontraban en los árboles para alimentarse?

Etc.

Variantes:

- En relevo, situando a cada participante en un área.
- Por tiempo.

Juego # 5: 1, 2,3 Chi, maní, maní - variante del juego tradicional 1, 2,3 Pollito inglés

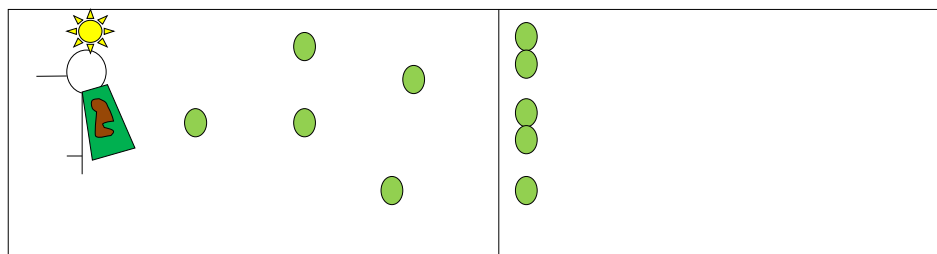
Materiales: Tiza. Cartón

Objetivo: Familiarizar la marcha deportiva mediante el juego para el aprendizaje y adaptación al deporte reconociendo el desarrollo agrícola del municipio.

Organización: Fila

Desarrollo: Se traza una raya sobre la superficie y se ubican a los jugadores detrás de ella. Se selecciona un jugador y se le coloca un cartón en la espalda con un maní pintado y se pone en la pared de espalda al resto de los jugadores a 10 metros de estos, este a su vez comienza a decir la frase maní, maní manisero está aquí 1, 2,3 chi te doy a ti, así mientras, los demás salen marchando con las manos en la cintura. En el momento que termina la frase gira rápidamente hacia los jugadores que se encuentran marchando, y estos a su vez deben quedarse inmóviles. Así sucesivamente hasta que alguno llegue a tocar al niño que lleva el maní, siendo el ganador.

Diagrama:



Regla:

- La actividad se realiza marchando.
- Se marcha cuando se comienza a pronunciar la frase.
- Gana quien primero toque al niño que lleve el maní.

Variantes:

- Marchando con manos en la cintura.
- Marchando en sixa con brazos extendidos a los laterales
- Relacionando frutas, vegetales etc. que se coseche en el municipio.
- La distancia puede variar.

Juego # 6 Recorre Pedro Betancourt - variante del juego tradicional Cuatro esquina

Materiales: Tizas

Objetivo: Familiarizar la marcha deportiva mediante juegos tradicionales, la reconociendo la historia del municipio (los consejos populares que lo componen).

Organización: Disperso

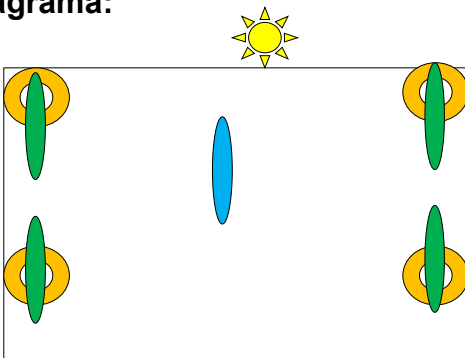
Desarrollo: Se traza un cuadrado sobre la superficie con una distancia de 5 metros entre sus líneas. Se hace un círculo en cada esquina dándole nombre de los consejos populares que componen el municipio, ejemplo Bolondrón, Pedroso, Camilo, Manuelito, cada esquina es ocupada por un jugador y un quinto se queda en el centro del cuadrado. Este pregunta a uno de los jugadores llamándolo por el nombre de su casilla:

-¿Bolondrón que hay en el en el municipio por recorrer?

-Y este responde a Pedroso que está en mi derecha

En ese momento los demás jugadores intercambian sus lugares marchando rápidamente a favor de la dirección mencionada, mientras que el jugador que se encuentra en el centro buscara ocupar una de los círculos vacíos. Si el jugador que se queda ocupa uno de los círculos vacíos, se lo queda y el que no tiene ocupado algún círculo pasa a quedarse.

Diagrama:



Regla:

- La actividad se realiza marchando.
- El jugador que no realice el recorrido a favor de la dirección mencionada pasa a quedarse.
- El juego se realiza en las dos direcciones derecha e izquierda

Variantes:

- Se puede realizar marchando con brazos en la cintura.
- Se puede realizar poniendo nombre de héroes nacionales o glorias deportiva.
- .La distancia puede variar.
- Con dos jugadores en el centro.

Juego # 7 Julito y sus bolas - variante del juego tradicional Las canicas

Materiales: Cartón y pelotas de trapos

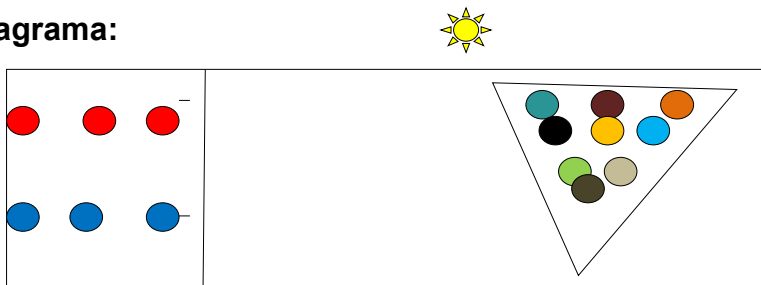
Objetivo: Familiarizar los lanzamientos mediante los juegos proporcionando precisiones en la acción

Reconocer las figuras relevantes y glorias deportivas del territorio.

Organización: Filas

Desarrollo: Se sitúa un triángulo de cartón pintado de blanco sobre la superficie, se coloca dentro de estas varias pelotas de trajo mediana de diferentes colores y se tras una línea a 5 metros de distancia del triángulo. Se coloca a cada equipo en hilera detrás de la línea. Se lanza una moneda al aire para elegir al equipo que comienza el juego. Luego cada capitán es el responsable de darle el orden de tiro a cada integrante de su equipo. Se trata de un juego de lanzamiento y precisión en el cual se debe sacar la mayor cantidad de pelotas posibles en seis lanzamientos sacando el brazo por encima del hombro.

Diagrama:



Regla:

- Los lanzamientos se efectuara alternando un jugador por cada equipo.
- Los equipos deben estar integrado por 6 participantes de sexo mixto.
- La pelota de lanzar será de béisbol.
- Los jugadores no pueden efectuar dos lanzamientos en el mismo turno.

- Gana el equipó que más pelota saque.

Variantes:

- Con apoyo de una rodilla en el suelo.
- Aumentando la distancia utilizando pelotas medicinales realizando lanzamiento con dos manos.
- Idem al anterior con una mano

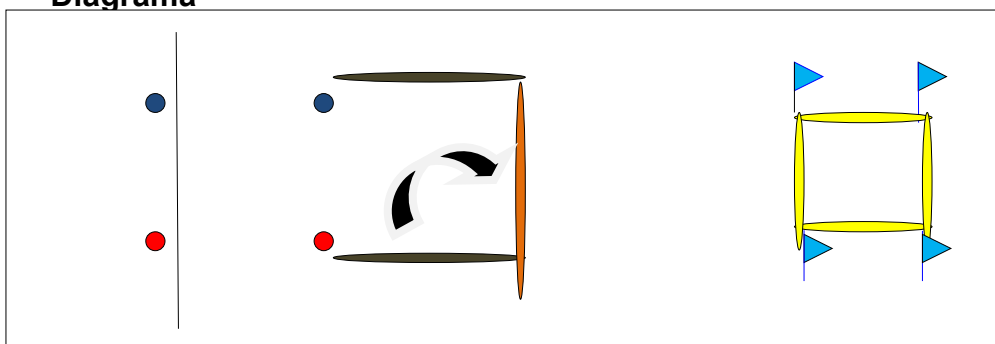
Juego # 8: La carga al machete, con caballito lanzado - variante del juego miniatletismo Lanzamiento al blanco sobre una varilla.

Materiales: Soga, palos, cintas, banderitas

Objetivos: Familiarizar las habilidades de carreras y lanzamientos reconociendo la Historia de Cuba mediante los juegos

Desarrollo: Se traza una línea de salida y se ubica a 10 metros dos palos verticales, amarrado con una soga por ambos extremo de los palos a una altura prudencial. Seguidamente se toma 10 metros de distancia, de donde se encuentran situados los palos y se coloca cuatros banderitas, alrededor una cinta amarilla formando un cuadrilátero. A la voz de salida del profesor salen corriendo los dos primeros participantes por cada equipo montados en sus caballos hasta aproximarse a las sogas, se desmontan de los caballos y lo toman como lanza por encima de la soga, tratando de introducirlo dentro del cuadrilátero que se encuentra a 10 metros de los palos situados. Así sucesivamente se repetirá hasta que culminen los últimos jugadores.

Diagrama



- Los equipos tienen que estar conformados por no más de 5 integrantes de sexo mixto.
- Serán válidos los lanzamientos que se realicen dentro del área delimitada.
- Se realizara dos rondas.
- Cada equipo debe llevara el nombre de un héroe o mártir que lucho por la independencia de Cuba.
- Gana el equipo capaz de introducir más cantidad de lanza dentro del cuadrilátero.

Variantes:

- Lanzando pelotas
- Los jugadores corren con Suiza y lanzan pelotas.
- Reduciendo más el cuadrilátero y aumentándolo de distancia.
- Sin sogas con pelota medicinales con ambos brazos realizando lanzamiento por arriba y por debajo.

Juego # 9 A derribar al enemigo - variante del juego tradicional Cuatro esquina

Materiales: Cartón, Pelotas de trapos

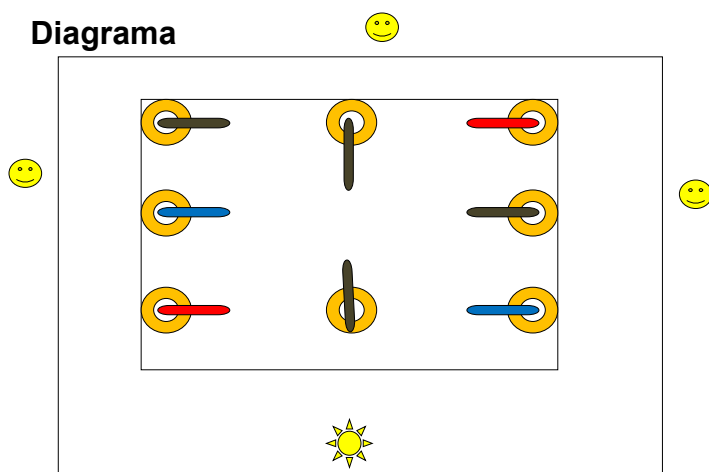
Objetivos: Familiarizar las habilidades de marcha y lanzamientos mediante el juego para una adaptación al deporte.

Organización: Disperso

Desarrollo: Se traza un cuadrado sobre la superficie con una distancia de 6 metros entre sus líneas, se hace un círculo en cada esquina y otros a 3 metros de cada círculo que se encuentre en las esquinas, siendo ocupados cada círculo por un jugador, que tendrá colocado cartones pintados con símbolos nacionales y otros con símbolos enemigos. Alrededor de este se traza otro cuadrado a una distancia de 3 metros de separación del cuadrado que se encuentra adentro. Situando dos jugadores de un

equipo en el cuadrado que queda fuera con bolsas amarrada en la cintura que contiene pelotas de trapos y a la señal del profesor estos salen del círculo marchando dentro del cuadrado por 10 segundos, mientras que los jugadores que se encuentran con las bolsas con pelotas trataran de lanzar las pelotas a la mayor cantidad de enemigos posibles para derribarlos cuando estos comiencen a moverse, terminado el tiempo se sitúan nuevamente en sus lugares. Donde el profesor con sus monitores serán los encargados de seleccionar el orden de los jugadores que realizarán los lanzamientos, así como los lanzamientos válidos.

Diagrama



Regla:

- El jugador que realice los lanzamientos a símbolos nacionales pierden un punto.
- Se juega con un árbitro y tres asistentes.
- Gana el equipo que más enemigo derribe

Variantes:

- Con personajes históricos.

- Con un equipo adentro y otro afuera

A continuación, se relacionan los juegos de MiniAtletismo

Relevos de velocidad / Vallas

Breve descripción: Relevo combinado de carrera de velocidad y vallas

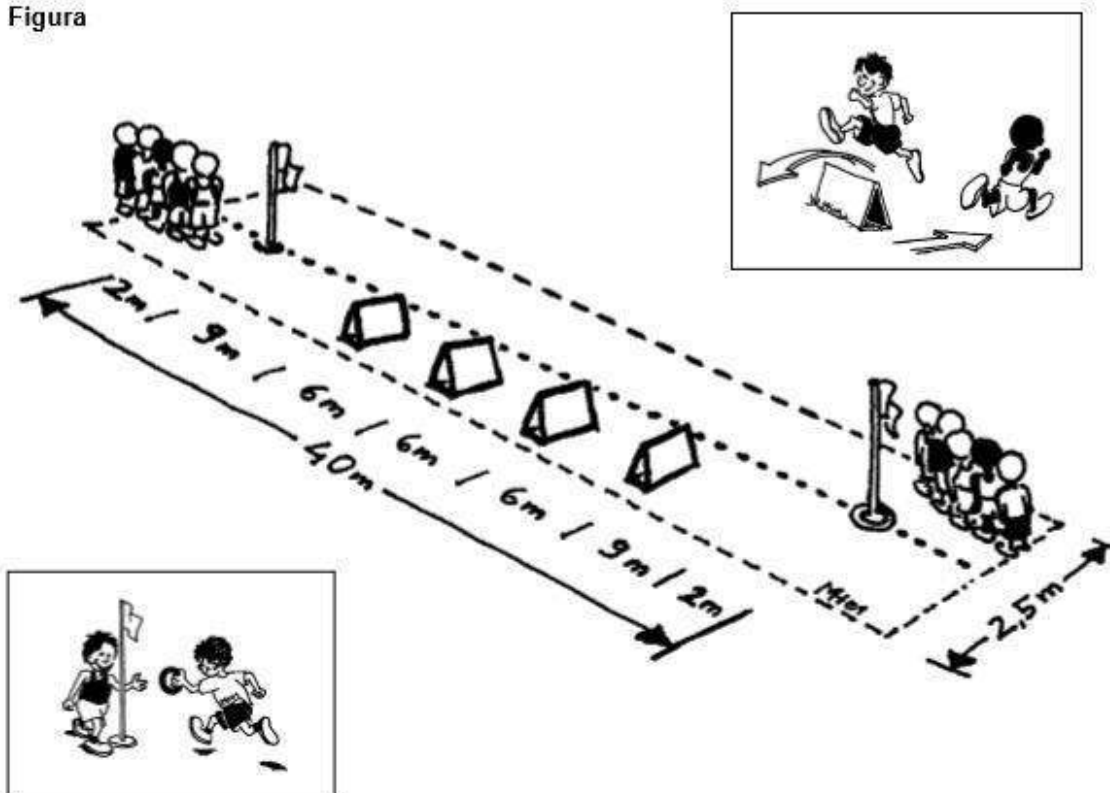
Procedimiento: El equipamiento se instala como se observa en la figura. Son necesarias dos líneas para cada equipo: una con y otra sin vallas. La primera distancia es la de vallas y luego los miembros del equipo corren la distancia de velocidad como una prueba regular de Relevos. El evento se completa cuando todos los miembros de del equipo han cubierto ambas distancias, la de velocidad y vallas. El relevo se realiza de tal forma que el traspaso se ejecute con la mano izquierda.

Puntaje: El ranking se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee menor tiempo. Los siguientes equipos se clasifican según el orden de tiempo.

Asistentes: Para una organización eficiente, se requiere de un asistente por equipo. Esta persona tiene las siguientes obligaciones:

- Controlar el curso regular del evento.
- Tomar el tiempo.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

Figura



Carrera en Escaleras

Breve descripción: Carrera de ida y vuelta sobre una escalera

Procedimiento: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m de separación. Se ubica sobre el suelo una escalera de coordinación a igual distancia de los conos (ver figura). Al comienzo, el participante se para en posición de arrancada alta sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono.

A la orden de salida, el participante corre hacia la escalera, (50 cm de distancia entre escalones) tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono.

Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono donde entregará el aro, tarjeta o testimonio. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono.

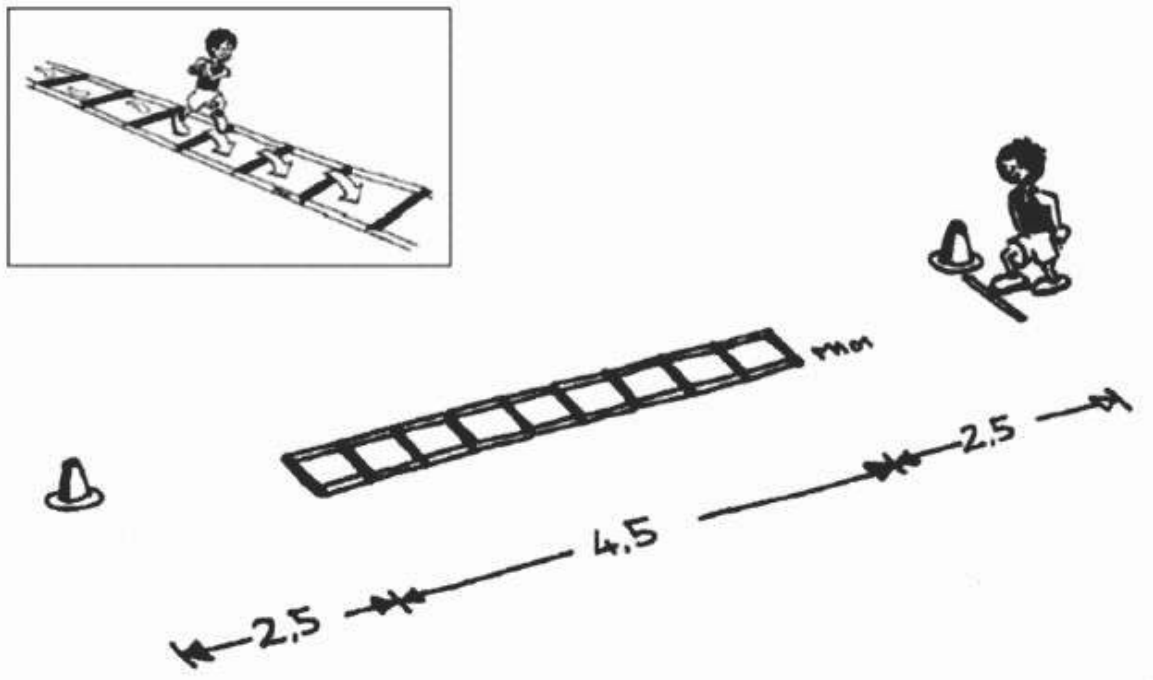
Si un participante abandona el área de la escalera o salta sobre ella, el asistente que se encuentra junto al siguiente cono extiende en 1 m la distancia a recorrer (un asistente

debe estar junto a cada cono). De este modo se penaliza al participante que no ha ejecutado correctamente la tarea ya que debe correr una distancia mayor. Si cometiera dos errores, la distancia se extiende a 2 m y así sucesivamente.

Puntaje: Después de dos intentos se considera el de mejor puntaje.

Asistentes: Para una eficiente organización del evento se requerirán dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Controlar y regular el evento.
- Tomar el tiempo.
- Registrar el puntaje en la planilla del evento



Carrera de resistencia de 8 minutos

Breve descripción: Carrera de ocho minutos en un circuito de unos 150m.

Procedimiento: Cada equipo tiene que correr alrededor de un circuito de 150 m (ver figura) desde un punto de partida determinado. Cada miembro de equipo intenta correr alrededor del circuito cuantas veces le sea posible en 8 minutos. La orden de partida es para todos los equipos a la vez (silbato o disparo, etc.). Cada miembro del equipo comienza con una tarjeta (pelota, trozo de papel, corcho o algo similar) que tiene que

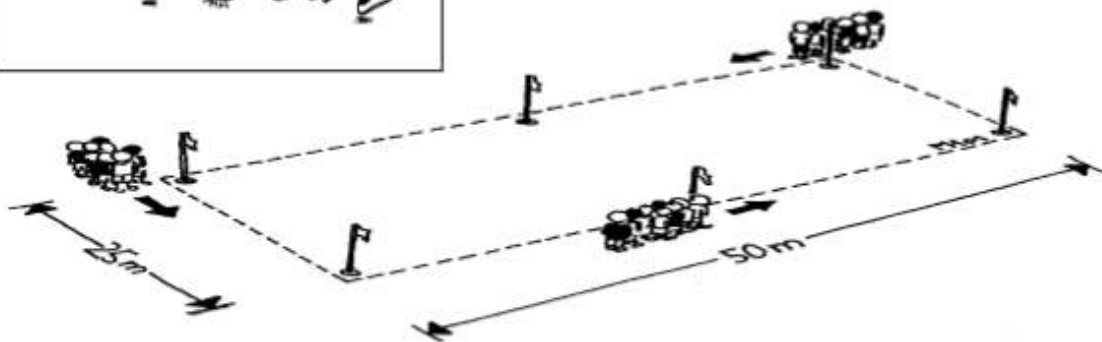
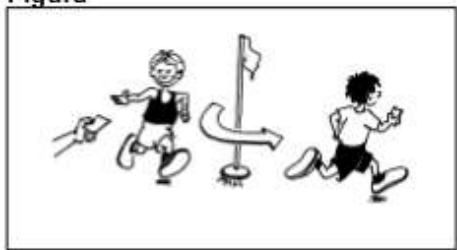
regresar a su equipo luego de completar una vuelta al circuito, y antes de comenzar nuevamente, toma una nueva tarjeta o similar, y así sucesivamente. Después de 7 minutos se anuncia el último minuto con otro silbato o disparo. Después de los 8 minutos se indica la finalización de la carrera con una señal final.

Puntaje: Después de finalizar, todos los participantes entregan todas las tarjetas al asistente quien las cuenta para el puntaje. Sólo se cuentan las vueltas completas; las que no están completas se ignoran.

Asistentes: Para una organización eficiente del evento se requiere de, al menos, dos asistentes por equipo. Son responsables de designar la línea de comienzo y la de finalización, también de manipular, juntar y contar las tarjetas. También deben registrar los tantos en las planillas del evento.

Además, se requiere de un asistente de salidas responsable de controlar el tiempo y de dar las otras señales (último minuto y señal final).

Figura



Salto

de longitud sin carrera de impulso

Breve descripción: Salto de longitud sin carrera de impulso por equipos.

Procedimiento: Cada integrante del equipo realiza un salto de longitud buscando su resultado máximo y se va computando el valor individual de los miembros del equipo y el resultado final es equivalente a la sumatoria del mejor resultado individual de cada integrante. Se realizarán dos rondas de salto y se toma el mejor resultado de cada uno

para computar la sumatoria. Se puede realizar el salto en el césped, en arena o en una superficie de colchonetas, tratando de evitar superficies duras.

Puntaje: Después de finalizar las tres rondas, se determina el equipo ganador por la sumatoria de los mejores saltos individuales.

Asistentes: Para una organización eficiente del evento se requiere de, al menos, dos asistentes por equipo. Son responsables de designar la línea de inicio del despegue y que no se viole la misma, así como de realizar la medición del salto y compilar los resultados en las planillas del evento.



Rebotes Cruzados

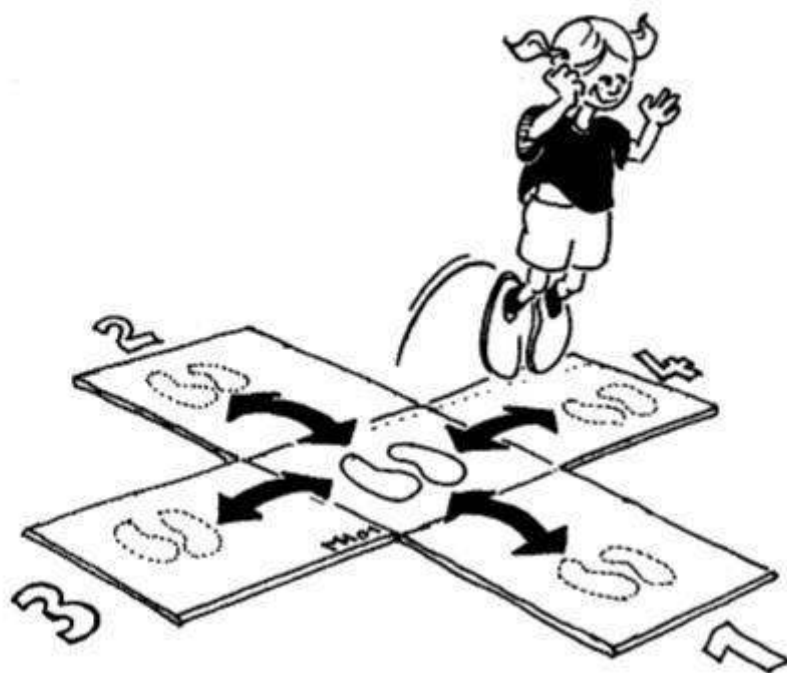
Breve descripción: Saltos en dos pies con cambio de dirección

Procedimiento: Desde el centro de la cruz de salto, el participante salta hacia delante, hacia atrás y hacia los costados. Específicamente, el punto de partida es el centro de la cruz hacia delante; luego hacia atrás hacia el centro; luego hacia la derecha y nuevamente hacia el centro; luego hacia la izquierda y nuevamente hacia el centro; y finalmente, hacia atrás nuevamente hacia el centro.

Puntaje: Cada miembro de equipo tiene 15 segundos de tiempo de intento en los que debe llevar a cabo tantos rebotes en dos pies como le sea posible. Cada cuadro (frente, centro, ambos lados, atrás) se marca con un punto, de modo que en una ronda se puede obtener un máximo de ocho puntos. Luego de los dos intentos se considera el de mejor puntaje.

Asistentes: Para este evento se requiere de un asistente por equipo con las siguientes obligaciones:

- Dar la orden de comienzo.
- Controlar y regular el procedimiento.
- Controlar el tiempo y contar el número de rebotes



Salto con Cuerda

Breve descripción: Skipping con cuerda (15 segundos)

Procedimiento: El participante se para con pies paralelos en la posición de salida sosteniendo la cuerda de saltos detrás de su cuerpo con ambas manos. Cuando se da la orden, la cuerda se trae hacia delante de la cabeza y hacia abajo frente del cuerpo y el participante salta sobre ésta. El proceso cíclico se repite tantas veces como sea posible en 15 segundos. Los niños deben saltar con ambos pies.

Cada niño tiene dos intentos.

Puntaje: Compite cada miembro del equipo. Se cuenta cada toque de la cuerda sobre el suelo. El mejor resultado de cada miembro de equipo se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes: Para una eficiente organización de este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Regular los saltos y asegurarse de que se realicen en forma correcta.
- Controlar el tiempo, marcar el puntaje y registrarlo en la planilla del evento.



Salto Triple en Área Limitada

Breve Descripción: Salto triple ejecutado dentro de un área limitada

Procedimiento: El atleta selecciona un área de Salto Triple adaptada a su nivel.

Luego de tomar una carrera de aproximación de 5m de máximo, completa un brinco, un paso y un salto (hop, step, jump). Se considera el mejor de dos intentos. Se registra cada intento y se retiene el mejor para el total del equipo.

Para el grupo de 8/9 años, el evento se puede completar en cualquiera de las líneas seleccionadas. Zonas de salto (tabla de puntaje): 1,50m=1 punto, 1,80m=2 puntos, 2,15m=3 puntos.

Puntaje: El ranking se basa en los resultados: el equipo ganador será aquél con el mejor puntaje total. Los otros equipos serán ubicados de acuerdo al orden de sus resultados.

Los puntos se asignan de acuerdo al procedimiento regular (9 equipos:

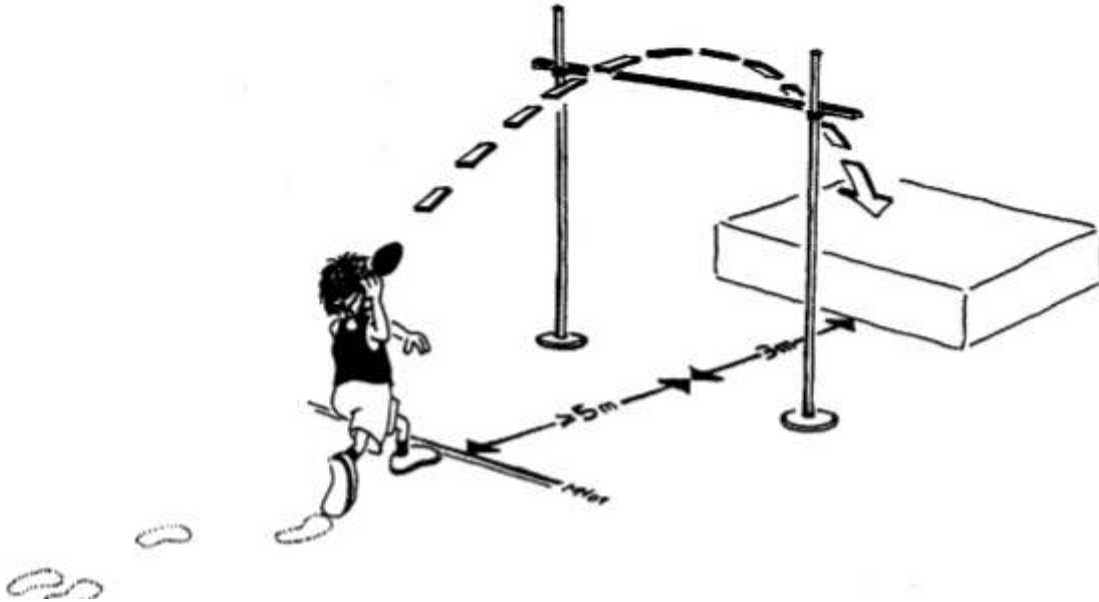
1ro = 9 puntos, 2do = 8 puntos, etc.)

Asistentes: Para una eficiente organización de este evento se requiere de un asistente quien tiene las siguientes obligaciones:

- Comenzar el evento.
- Tomar nota de los resultados.

- Controlar y regular el procedimiento del evento (distancia de lanzamiento y aciertos).
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

Figura



Lanzamiento arrodillado

Breve descripción: Lanzamiento de la pelota medicinal con ambas manos, arrodillado

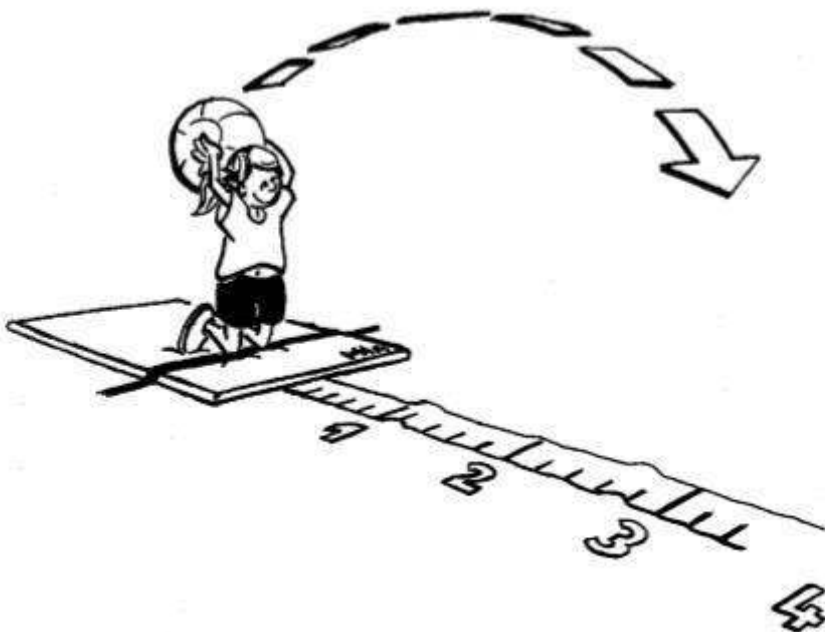
Procedimiento: El participante se arrodilla en la colchoneta (u otro tipo de superficie blanda) frente a un objeto blando elevado (por ejemplo una colchoneta de salto o de espuma). El participante se reclina hacia atrás (tensionando el cuerpo) y lanza la pelota (1 kg) a máxima distancia, utilizando ambas manos sobre la cabeza mientras está arrodillado. Después del lanzamiento el participante puede caer hacia delante sobre la colchoneta que está frente a él. Nota sobre

Seguridad: La pelota nunca debe lanzarse nuevamente a los participantes. Se aconseja que se la lleve de regreso o se la haga rodar hacia la línea límite para el próximo lanzador.

Puntaje: Cada participante tiene dos intentos. La medición se registra a intervalos de 20 cm (tomando el número mayor cuando la caída es entre líneas) y a 90° (ángulo recto) de la línea límite. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes: Este evento requiere dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite).
- Llevar o hacer rodar la pelota hacia la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.



Lanzamiento de pelota medicinal hacia atrás

Breve descripción: Lanzamiento hacia atrás a distancia con pelota medicinal

Procedimiento: El participante se para con piernas paralelas, talones sobre la línea límite y de espaldas a la dirección del lanzamiento. Sostiene la pelota abajo, frente al cuerpo con ambas manos y brazos extendidos. El participante se pone en cuclillas (para tensionar los músculos del muslo) y rápidamente extiende las piernas, luego los brazos, para lanzar la pelota hacia atrás sobre la cabeza a máxima distancia en el área de caída. Después del lanzamiento, el participante puede pisar la línea límite (es decir, pisar hacia atrás) Cada participante tiene dos intentos.

Puntaje: La medición se realiza a 90° (ángulo recto) de la línea límite y se registra a intervalos de 20 cm, considerándose el número mayor cuando la caída es entre

intervalos. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes: Este evento requiere de dos asistentes por equipo con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Evaluar la distancia de caída de la pelota (medición a 90° de la línea límite) y llevar la pelota de regreso hacia la línea límite
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento.

Figura



Lanzamiento Rotacional

Breve descripción: Lanzamiento hacia diferentes objetivos con movimiento rotacional.

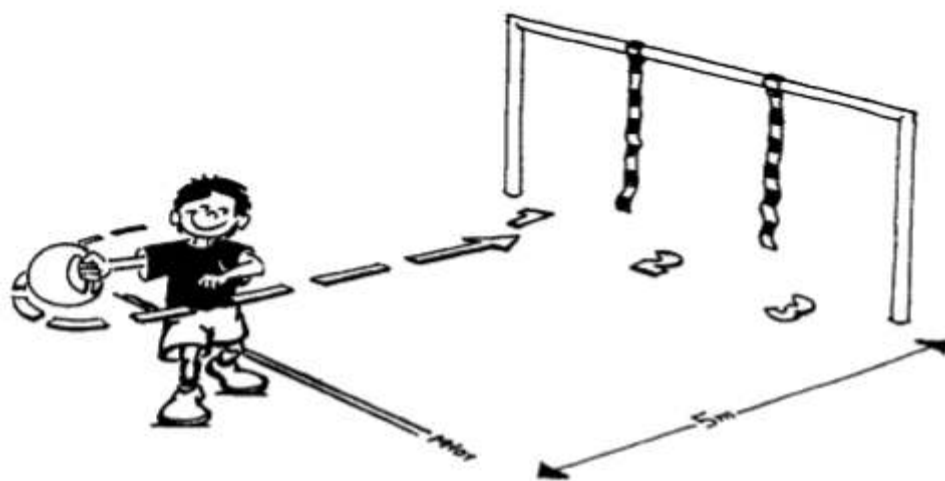
Procedimiento: El área completa entre dos postes (o entre postes de arco de fútbol) se divide en tres zonas de igual medida: zona izquierda, central y derecha. Desde una posición lateral de parado 5m frente a la zona central, el participante lanza una pelota (u objeto similar) de lado con brazo completamente extendido, hacia la red o postes de arco de fútbol (de modo similar al lanzamiento del disco o voleo de lado de una raqueta de tenis). Cada participante tiene dos intentos para lanzar el objeto a través de la zona

que mejor corresponda a su brazo de lanzamiento (por ejemplo: un lanzador zurdo intentará lanzar el objeto hacia la zona izquierda).

Puntaje: Si el participante diestro lanza el objeto a través de la zona derecha, se consideran tres puntos; dos puntos si el lanzamiento es a través de la zona central y uno si es en la izquierda. Si se acierta sobre el borde de una zona, se considera el mayor puntaje. Para los lanzadores zurdos el puntaje se considera en la secuencia opuesta. Si un lanzador no acierta la zona de objetivo (cerca, arriba o abajo) o pisa más allá la línea límite, tiene un lanzamiento extra para lograr puntaje. El mejor de los dos intentos de cada miembro del equipo es el que se considera para el puntaje final del equipo.

Asistentes: Para este evento se requieren dos asistentes con las siguientes obligaciones:

- Controlar y regular el procedimiento.
- Llevar nuevamente el equipamiento de lanzamiento a la línea límite.
- Llevar el puntaje y registrarlo en la tarjeta del evento



Juegos Tradicionales

"EL AVIÓN, LA RAYUELA, BEBELECHE O PON"

Se puede jugar de manera individual, pero para mayor diversión se recomienda que sean dos o más los integrantes del juego.

Se coge una tiza blanca y en las losas del suelo se dibujan cuadrados y se numeran del uno al diez.

Después cada niño debe coger una bolita o una piedrecita "tirito" e ir tirando a cada número intentando que la piedra entre dentro de ese cuadrado, el primero en hacerlo brinca los cuadros con un solo pie, sin pisar los que tienen "tirito" porque de no hacerlo pierde su turno y le toca al siguiente. Gana el primero en llegar al diez.



"ALTO O STOP"

Primero se dibuja un círculo y luego uno más chico en medio, luego se divide en varias partes.

Cada uno de los jugadores pone un nombre de país, estado, frutas, animales o su propio nombre en cada una de las divisiones que se hizo en el círculo. En el círculo de en medio ponen Alto o Stop, cada uno pone un pie en donde puso su nombre, su fruta, etc.

Deberán elegir a una persona que para que comience el juego, esta comienza diciendo "Declaro la guerra en nombre de mi peor enemigo que es "sandía" (o el nombre de un país).

El niño tiene ese nombre, debe que pisar el círculo más chico y decir "Alto o Stop", los demás tienen que correr lo más que puedan, al escuchar al compañero que grita Alto o Stop, se detienen inmediatamente.

El niño que dijo "Alto o Stop" escogerá a un niño (a) parado fuera del círculo y deberá adivinar cuántos pasos tiene que dar para llegar hasta el compañero, sí adivina la cantidad pasos suficientes para llegar al niño(a) más cercano, se le pone un punto o piedrita en la parte del círculo que le corresponda, y si no, se le pone al que no llegó con los pasos. Al primero que lleve cinco puntos, se le pone un castigo que deciden entre todos.

Sugerencias para el juego: Si el maestro considera que son muchos niños y se dificulta el hacer un círculo tan grande, podría incluir a dos niños en una misma casilla del círculo

El juego del Stop



Nombre: Los bolos

Material: Bolos, botellas o latas, pelotas pequeñas

Organización: Se requiere de dos equipos de varios jugadores entre 4 o 5 jugadores por equipo, colocados en hileras

Desarrollo: Se traza una línea sobre la superficie y se coloca a cada integrante de cada equipo detrás de la línea formando dos hilera, los bolos se colocan en una línea o en forma de triángulo en un extremo del área del juego, y a la señal del profesor realizan el lanzamiento con una sola mano tratando de derribar la mayor cantidad de bolos posibles los jugadores se turnan para lanzar la pelota.

Al final se cuenta cuantos bolos han sido derribados por cada jugador. Después de un número determinado de rondas, resultando ganador el equipo con más puntuación.

Se puede jugar cuantas rondas deseen los jugadores, cambiando el orden de lanzamiento

Nombre: El burrito 21

Material: Ninguno

Organización: Se requieren de dos equipos de varios jugadores, de entre 4 o 8 jugadores por equipos, colocados en hilera.

Desarrollo: Se coloca un equipo donde uno de ellos deberá apoyar su espalda en una pared, mientras que el resto de su equipo se colocara en hilera en posición de burro (una persona detrás de otra formando una hilera, agarrándose fuertemente las piernas y con la cabeza dentro de las piernas de la persona que está delante. Los miembros del otro equipo deberán saltar sobre dicha hilera asegurándose de dejar espacio para que quepan sus demás compañeros.

Cuando todos los del equipo hayan saltado y las personas que estén debajo hayan resistido sin caerse.

Gana el equipo que:

Ponga a su equipo a caballo del otro.

Juegos seleccionados del programa de educación física de segundo y tercer grado del primer ciclo de la enseñanza primaria, para el desarrollo de las habilidades motrices básicas

Nombre: Corre más que la pelota

Objetivos: Mejorar la rapidez de traslación y ejercitar la habilidad de correr.

Materiales: pelotas.

Organización: Trazar en el piso dos líneas paralelas separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas se sitúan los niños en una fila. El maestro se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

Desarrollo: Para iniciar el juego el maestro dice: "corre más que la pelota" e impulsa esta al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en dirección a la otra línea. A esta voz los niños salen corriendo procurando llegar a la línea antes que la pelota. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

Regla: Los niños no deben salir antes de la voz o señal del maestro.

Nombre: Señal roja

Objetivos: Mejorar la rapidez, capacidad de reacción y ejercitar la habilidad de correr

Materiales: banderitas, pañuelos u objetos de color rojo.

Organización: Se forma a los alumnos en filas, detrás de una línea de salida. A cierta distancia de esta, se traza una línea de llegada donde se sitúa el maestro con la banderita o el objeto de color rojo.

Desarrollo: A una señal del maestro, los niños corren lentamente en dirección a la otra línea y cuando este levante la banderita u objeto, los niños correrán rápido hasta llegar a la línea final.

Regla: Los niños no deben correr rápido antes de la señal roja

Variante: El maestro puede dar una señal para que los niños corran hacia atrás y una segunda señal para que se detengan.

Nombre: Busca tu número

Objetivos: Mejorar la rapidez y ejercitar la habilidad de correr

Materiales: Cajitas, cestos y tarjetas numeradas

Organización: Se forman los equipos en hileras, con numeración hasta el 10 como máximo. Cada equipo se sitúa detrás de una línea de salida, a 10 metros aproximadamente y frente a cada equipo se coloca una caja o cesto que contiene tantas tarjetas numeradas como niños tenga la hilera.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer niño de cada equipo sale corriendo hacia la cajita o cesto, busca el número 1, lo coge y regresa corriendo a tocar al niño que le sigue; este va a buscar el número que le corresponde (2) y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado. Gana el equipo que primero termine y que cada niño haya identificado su número.

Nombre: Llegando primero

Objetivo: Mejorar la rapidez, fuerza de brazos y piernas, coordinación y agilidad.

Materiales: Tizas, banderitas.

Organización: Se forman equipos en hileras detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor, se traza una línea de llegada. Frente a cada equipo, a cuatro metros aproximadamente, se coloca una señal.

Desarrollo: A la señal del maestro, el primer alumno de cada equipo avanza en cuadrúpeda y al llegar a la señal corre hasta la línea de llegada. Cuando termina el recorrido regresa corriendo para darle salida al siguiente niño de su equipo y se incorpora al final de su hilera. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Regla: La cuadrúpeda se debe realizar con apoyo de manos y pies.

Variante: Sustituir la cuadrúpeda por saltos u otra acción posible.

Nombre: Mar y arena.

Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar.

Organización: Se trazan grandes círculos que representan el mar, alrededor de estos se ubican los niños. La parte externa de cada círculo representa la arena.

Desarrollo: A la voz del maestro: ¡Al mar!, todos los niños saltan con ambos pies hacia el interior del círculo e imitan los movimientos de los brazos al nadar. A la señal: ¡A la arena!, todos saltan fuera del círculo.

Regla: El último reacciona sale del juego.

Variante: Se puede hacer el juego con una línea recta.

Nombre: Salta igual que la pelota.

Objetivos: Mejorar la fuerza de piernas e identificar las formaciones.

Material: Pelota grande.

Organización: Los alumnos se organizan en equipos de acuerdo con la indicación del maestro (círculo, filas, hileras).

Desarrollo: El maestro hace rebotar la pelota variando la velocidad (lenta, rápida). Mientras la pelota rebote los alumnos saltan en el lugar al mismo tiempo. Cuando el maestro detenga el movimiento indica un cambio de formación y los alumnos de cada equipo corren y cumplen la orden dada. Posteriormente comienza el juego con otra formación y así sucesivamente hasta que ejerciten todas las formaciones aprendidas.

Regla: Saltar al ritmo de la pelota.

Variante: Pueden saltar de otras formas.

Nombre: Recorrido sobre figuras geométricas.

Objetivos: Ejercitar la habilidad de saltar, mejorar la coordinación y la fuerza de piernas.

Materiales: Tizas y figuras de cartón, madera etc.

Organización: Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se dibujan tres figuras geométricas (cuadrado, círculo y triángulo)

Desarrollo: A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada figura; al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda figura, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.

Regla: Gana la hilera que primero termine el recorrido.

Variante: Se puede bordear las figuras en movimiento de espalda.

Nombre: Salta y llega en un pie.

Objetivo: Ejercitar la habilidad de saltar con una pierna.

Organización: Los alumnos forman en hileras detrás de una línea de partida. A 3 - 5 metros aproximadamente se traza la línea de llegada.

Desarrollo: A la señal de salida, el primer alumno de cada hilera sale saltando con un solo pie en dirección a la línea de llegada, al llegar a esta levanta la mano, que es la

señal para la salida del compañero que le sigue, y así sucesivamente hasta que todos hayan vencido la distancia.

Regla: Gana el equipo que primero termine y tenga todos sus integrantes formados en la línea de llegada.

Nombre: Pelota rodada

Objetivo: Ejercitar los lanzamientos y atrapes de pelotas rodadas.

Materiales: Pelotas pequeñas o medianas.

Organización: Los equipos se dividen en dos hileras, una frente a la otra y separados entre sí por cierta distancia. El primer alumno de cada una de las hileras sostiene una pelota en las manos.

Desarrollo: A la señal de profesor, el primer alumno de cada hilera, lanza la pelota de forma rodada con una mano al primero de la hilera que tiene al frente y corre al final de su hilera. El otro niño atrapa la pelota con dos manos y realiza el lanzamiento de igual forma incorporándose también al final de su hilera. Termina el juego cuando el primer niño que lanzó realiza el atrape. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Nombre: Pelota por el túnel

Objetivo: Logran precisión en el lanzamiento y atrape.

Materiales: Pelotas pequeñas o medianas.

Organización: Los equipos forman en hileras detrás de una línea y con las piernas separadas forman un túnel. El primero de cada equipo se ubica de frente a su hilera con una pelota en las manos. El último jugador permanece de pie y ligeramente separado de la hilera.

Desarrollo: A la señal del maestro, el niño que está de frente a la hilera lanza la pelota con una mano por entre las piernas de sus compañeros; los que, en caso necesario, ayudan para que esta llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último niño. Este, al atrapar la pelota, corre al frente su hilera y realiza la misma actividad.

La pelota debe ser lanzada de forma rodada.

El juego se repite hasta que todos los niños hayan lanzado y atrapado la pelota. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

Variante: Cambiar la posición del niño que lanza

Nombre: Tira y corre

Objetivo: Ejercitar los diferentes lanzamientos y atrapes de pelotas.

Materiales: Pelotas pequeñas o medianas.

Organización: Se forman los alumnos en hileras detrás de una línea de salida. A cierta distancia, se traza una línea de llegada. Al final de la línea y frente a ella se dibuja un círculo. En éste se ubica un niño con una pelota en la mano.

Desarrollo: A la señal del maestro, los niños que están en el círculo lanzan la pelota en dirección al compañero que tienen al frente y se incorporan al final de su equipo. Los niños que atrapan la pelota, corren con esta hacia el círculo que les corresponde y realizan la misma actividad; la que se repite hasta que todos los niños hayan lanzado y atrapado la pelota. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.