

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL
CUSCO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**CARRERAS DE MEDIO FONDO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR
EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILCABAMBA – CAICAY - 2018**

TESIS PRESENTADO POR LOS:

Br. JOSEPH AIME CCORI

Br. CLEVER HERNAN MAMANI RAMOS

PARA OPTAR AL TITULO PROFESIONAL

DE: LICENCIADO EN EDUCACIÓN

SECUNDARIA:ESPECIALIDAD. EDUCACIÓN
FISICA

ASESOR

Dr. LEONARDO CHILE LETONA

ID ORCID: 0000-0001-6969-212X

**CUSCO – PERÚ
2021**

DEDICATORIA

A mis padres, MAMANI MARCOS y RAMOS QUISPE SATURNINA, por su permanente apoyo, paciencia y sobre todo por inculcarme la fuerza para terminar este trabajo de investigación.

A mis hermanos (as) por brindarme la el apoyo incondicional, sobre todo por influir en mi inspiración necesaria en los momentos más difíciles.

A mis amistades por creer en Mí y a mis docentes que fueron parte del proceso de mi formación académica y profesional.

Clever

A mis padres, MARCOS AIME QUISPE y ZENOBIA CCORI HUAMAN por su apoyo incondicional y la constante motivación y paciencia para que logre mis objetivos.

A mis hermanos (as) por su ejemplo y fortaleza en los momentos que más necesité.

A mis docentes quienes me orientaron en mis estudios, a todos ellos agradezco desde el fondo de mi corazón.

Joseph

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por permitirnos gozar de buena salud, a nuestra prestigiosa Universidad San Antonio Abad del Cusco que nos brindó la oportunidad de estudiar en sus aulas, a la Escuela Profesional de Educación que nos cobijó y brindó una formación universitaria, a nuestros docentes que nos brindaron todos sus aprendizajes y conocimientos para ser buenos educadores.

Reconocemos también el esfuerzo y dedicación a nuestro asesor Dr. Leonardo Chile Letona; quien nos guio y motivo constantemente en cada paso para culminación del presente trabajo de investigación.

De igual modo agradecemos a la Institución Educativa Estatal Vilcabamba – Caicay por darnos las facilidades en el proceso de aplicación de nuestro trabajo de investigación, así como a los (las) estudiantes del segundo grado de secundaria por el compromiso y colaboración que demostraron.

Los tesistas

PRESENTACIÓN

Señor Decano de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Señores Docentes del jurado calificador.

Siguiendo con el cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Escuela Profesional de Educación, presentamos el siguiente trabajo de investigación titulado “Carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la I.E. Vilcabamba- Caicay del año 2018”, con la finalidad de optar el título profesional de licenciados en Educación.

En los últimos tiempos se está tomando mayor importancia al desarrollo del pensamiento crítico; pero no se logra desarrollar óptimamente en los diferentes niveles de educación, por esto es imprescindible que se fomente adecuadas estrategias de enseñanza-aprendizaje que les permita desarrollar el pensamiento crítico desde las Instituciones Educativas.

Es así que, el presente trabajo de investigación evidencia la situación de muchos estudiantes y contribuye al aporte de nuevos conocimientos para la mejora del desarrollo del pensamiento crítico, tanto para los docentes y estudiantes de la carrera Profesional de Educación.

RESUMEN

La problemática que viene atravesando el atletismo es cada vez más desesperante e inquietante, son muchos los factores que se dan de forma bastante sospechosa, como si se quisiera desaparecer el atletismo de la Región del Cusco. Ya que últimamente no se repone a la Liga provincial del Atletismo de su local que otrora tenía en el moderno estadio Garcilaso, se le sacó para la remodelación del antiguo complejo, eso no es nada ya que los actuales autoridades deportivas del Cusco, no apoyan en nada a la disciplina de atletismo, con la finalidad dicen de apoyar a otro deporte de carácter popular, lo que hasta el momento no se ve, ya que los deportes en el Cusco van menos a peor, ni qué decir del atletismo de formación, si es que existe en realidad, ya que ni la Dirección regional de educación, apoya y se convoca en últimas instancias y momentos a los juegos Inter escolares, sacrificando las horas de formación académica de estudiantes y profesores de educación física que participan por obligación y no por convicción.

Por lo que este trabajo de investigación tiene como propósito determinar la influencia que entre la variable independiente como lo son las carreras de medio fondo y la variable dependiente identificada como el desarrollo psicomotor de los estudiantes del segundo grado de educación física de la Institución educativa Vilcabamba – Caicay.

Esta investigación se realizó en la Institución Educativa Pública de nivel secundaria Vilcabamba – Caicay, localizada en Ccanupampa, centro poblado Caicay del Distrito de Caicay en la Provincia de Paucartambo de la Región Cusco. Teniendo como muestra a los estudiantes del segundo año de educación secundaria. Para la recolección de datos se aplicó dos encuestas, uno para los profesores y otra a estudiantes. Para determinar la influencia de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor. Al realizar la aplicación del instrumento, se evidenció la participación activa de la muestra.

La metodología utilizada en cuanto al nivel de investigación es descriptiva, en relación al tipo de investigación es sustantiva descriptiva, de acuerdo al diseño de investigación es descriptivo simple.

Con el análisis realizado, se concluyó que existe una influencia significativa entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de los estudiantes y de acuerdo al baremo de estimación existe una correlación positiva moderada entre las variables.

Palabras clave: Debate y Pensamiento Crítico

ASTRATTO

I problemi che l'atletica sta attraversando sono sempre più disperati e inquietanti, ci sono molti fattori che si manifestano in modo piuttosto sospetto, come se l'atletica dovesse scomparire dalla Regione di Cusco. Dato che ultimamente la Lega Provinciale di Atletica Leggera non è stata sostituita dalla sede che un tempo aveva nel moderno stadio Garcilaso, è stata rimossa per la ristrutturazione del vecchio complesso, cioè nulla visto che le attuali autorità sportive di Cusco non supportano in Nothing to la disciplina dell'atletica, per dire di sostenere un altro sport popolare, che finora non si vede, visto che gli sport a Cusco stanno peggiorando, per non parlare dell'allenamento dell'atletica, se proprio esiste, visto che nemmeno la Direzione Regionale di Educazione sostiene ed è convocato negli ultimi momenti e momenti ai giochi interscolastici, sacrificando le ore di formazione accademica degli studenti e dei docenti di educazione fisica che vi partecipano per obbligo e non per convinzione.

Pertanto, questo lavoro di ricerca si propone di determinare l'influenza tra la variabile indipendente come le carriere a media distanza e la variabile dipendente identificata come lo sviluppo psicomotorio degli studenti del secondo grado di educazione fisica dell'Istituto educativo di Vilcabamba - Caicay.

Questa ricerca è stata condotta presso l'Istituto di istruzione pubblica di livello secondario Vilcabamba - Caicay, situato a Ccanupampa, centro di Caicay del distretto di Caicay nella provincia di Paucartambo della regione di Cusco. Prendendo a campione gli studenti del secondo anno della scuola secondaria di secondo grado. Per la raccolta dei dati sono state applicate due indagini, una per gli insegnanti e l'altra per gli studenti. Determinare l'influenza delle carriere di media distanza sullo sviluppo psicomotorio. Nell'applicazione dello strumento è stata evidenziata la partecipazione attiva del campione.

La metodologia utilizzata in termini di livello di ricerca è descrittiva, in relazione al tipo di ricerca è descrittiva sostanziale, in base al disegno di ricerca è di natura descrittiva correlazionale, trans-sezionale.

Dall'analisi effettuata si è concluso che esiste un'influenza significativa tra le carriere di medio distanza e lo sviluppo psicomotorio degli studenti e, secondo la scala di stima, esiste una moderata correlazione positiva tra le variabili.

Parole chiave: dibattito e pensiero critico

INTRODUCCIÓN

SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN DE LA UNSAAC

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO

Dando cumplimiento a las disposiciones emanadas del reglamento de los títulos de la facultad de educación del tricentenario universidad nacional de san Antonio abad del cusco, ponemos a vuestra disposición el presente trabajo de investigación: CARRERAS DE MEDIO FONDO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUBATIVA VILCABAMBA-CAICAY 2018

Con el objetivo de optar el título profesional de licenciado en educación.

Es de conocimiento que las pruebas de pista, comunmente conocidas como carreras en el atletismo, en la actualidad es una de las disciplinas más requeridas no solamente en el ámbito deportivo también el ámbito recreativo y sobre todo para el mejoramiento de la salud, ya que no solamente es practicada por los estudiantes o atletas de diferentes categorías, sino que también por todas las personas que no importando la edad realizan esta actividad de correr con la finalidad como se ha dicho para tener una mejor calidad de vida.

El trabajo tiene como finalidad que la práctica de las carreras de medio fondo tiendan a favorecer el desarrollo psicomotor de los estudiantes del nivel secundario e especial del segundo grado del nivel secundario de la institución educativa mixta Vilcabamba-Caicay del distrito de Caicay provincia Paucartambo de la región Cusco en el año 2018.

El presente trabajo de investigación, tiene su importancia de las múltiples pruebas que existe en el atletismo para el desarrollo psicomotor de los estudiantes, Por lo tanto es

importante fomentar la práctica de este deporte, también las realizaciones de trabajos físicos y actividades físico-deportivo. Así mismo le proporciona una mejor formación, desarrollo y perfeccionamiento de sus cualidades motoras, por lo tanto se requiere la práctica permanente de estas disciplinas deportiva, para las diferentes pruebas que existe en esta disciplina deportiva.

La incidencia de esta prueba se desarrolla en beneficio del desarrollo psicomotor. Desarrollar las capacidades físicas del estudiante y sus cualidades motoras de cada uno de los alumnos de educación secundaria de la institución educativa.

El desarrollo del trabajo para una mejor dosificación y armonía en sus partes consta de cuatro capítulos que están distribuidas de la manera siguiente:

Capítulo I. denominado planteamiento del problema de investigación que se sustenta: en la situación problemática la misma que se ve acompañada de la formulación de los problemas general y específicos, la justificación, los objetivos tanto general como específicos así como las limitaciones que siempre se presentan en todo trabajo de investigación.

Capítulo II. Llamado marco teórico conceptual. Es la que comprende los contenidos desarrollados en función de los antecedentes de la investigación, así como el marco legal desarrollada por normas y leyes que apoyan al trabajo, el marco teórico compuesto por las teorías existentes sobre las variables de estudio, el marco conceptual, anteriormente conocida como definición de términos, la formulación de hipótesis general y específicas, la identificación de las variables acompañada con la matriz correspondiente

Capítulo III. Denominado metodología de la investigación, la que a su vez contiene: El tipo, nivel y diseño de investigación, la unidad de análisis, la población y muestra de

estudio, así mismo presenta las técnicas e instrumentos de colección y análisis de los datos obtenidos.

Capitulo IV. Al cual se lo denomina presentación de los resultados, encuestas aplicadas a los docentes y estudiantes de la institución educativa la cual se mencionó, terminando con la inserción de las conclusiones, sugerencias o recomendaciones, la bibliografía y anexos correspondientes que fueron instrumentos del presente trabajo.

JOSEPH AIME

CLEVER HERNAN

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	ii
PRESENTACION	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	1
ASTRATTO	3
INTRUDUCCION.....	5
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	15
CAPÍTULO I.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.1. Situación problemática.....	18
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. Problema general.....	20
1.2.2. Problemas específicos	20
1.3. Justificación del problema	21
1.4. Objetivo de la investigación.....	23
1.4.1. Objetivo general	23
1.4.2. Objetivos específicos.....	23
1.5. Limitaciones de la investigación.....	24
CAPÍTULO II.....	25

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	25
2.1. Antecedentes de investigación.....	25
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	25
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	31
2.1.3. Antecedentes Regionales.....	36
2.2. Marco legal.....	39
2.3. Marco conceptual.....	41
2.3.1. El atletismo.....	41
2.3.2. Las carreras de, medio fondo o resistencia media.....	57
2.3.3. La educación psicomotriz.....	69
2.3.4. Desarrollo psicomotor.....	95
2.4. Definición conceptual.....	96
2.5. Hipótesis y variable.....	97
2.5.1. Hipótesis general.....	97
2.5.2. Hipótesis específicas.....	98
2.6. Identificación de variables.....	98
2.6.1. Variable independiente.....	98
2.6.2. Variables dependientes.....	98
CAPÍTULO III.....	66
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	66

3.1. Ámbito de estudio: Localización política y geográfica	66
3.2. Tipo y diseño de investigación	67
3.3. Unidad de análisis	67
3.4. Población de estudio	68
3.4.1. Población	68
3.4.2. Selección de muestra	68
3.5. Técnicas de recolección de datos	69
3.6. Análisis e interpretación de la información	69
CAPÍTULO IV	70
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	70
4.1. Encuesta a profesores.....	70
4.2. Encuesta a estudiantes.....	91
CONCLUSIONES	xii
SUGERENCIAS	xiii
BIBLIOGRAFIA	xv
ANEXOS	xviii

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de consistencia	64
Tabla 2 Cuadro de población de profesores y alumnos	68
Tabla 3 Cuadro muestral de profesores y alumnos.....	68
Tabla 4 ¿Qué opinión le merece las carreras de medio fondo?	70
Tabla 5 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en sus estudiantes, Qué actitud pretende usted desenvolver en sus estudiantes?	71
Tabla 6 ¿Al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor. Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus estudiantes?.....	72
Tabla 7 ¿Considera usted, qué existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los estudiantes de la Institución Educativa?	73
Tabla 8 ¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor?	74
Tabla 9 ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los apropiados para ayudar al desarrollo psicomotor en sus estudiantes?.....	76
Tabla 10 ¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar mejores resultados en el logro de un eficiente desarrollo psicomotor en sus estudiantes	77
Tabla 11 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en los estudiantes?	78
Tabla 12 ¿De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de las carreras de medio fondo, que se requiere, para obtener estas necesidades?	79

Tabla 13 ¿Con que frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor en sus estudiantes?.....	81
Tabla 14 ¿Considera usted, que existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficio de sus estudiantes?	82
Tabla 15 ¿Qué tipos de trabajos en carreras, prefieren practicar sus estudiantes?	83
Tabla 16 ¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo?	84
Tabla 17 ¿Qué problema presentan sus estudiantes en la práctica de las carreras?	85
Tabla 18 ¿Las prácticas de las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?	87
Tabla 19 ¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor, de sus estudiantes?.....	88
Tabla 20 ¿Observa Ud., mejoramiento en la técnica de las carreras de medio fondo con la práctica de tipos de carreras, en sus estudiantes?	89
Tabla 21 ¿Cree Ud. Qué es importante la práctica de las carreras de medio fondo para lograr un mejor desarrollo psicomotor en sus estudiantes?	90
Tabla 22 ¿Qué juegos motores, prefieren practicar, para su desarrollo psicomotor tus compañeros?.....	91
Tabla 23 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, tu profesor en las sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?	93
Tabla 24 ¿Al utilizar la práctica de las carreras de medio fondo, para mejorar el desarrollo psicomotor ¿ Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar en tus compañeros?.....	94
Tabla 25 ¿Tú crees, qué hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor que se busca en tus compañeros de la Institución Educativa?.....	95

Tabla 26 ¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, que practican tus compañeros?	96
Tabla 27 ¿Qué Juegos motores cree tú, que sean los adecuados para mejorar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?.....	97
Tabla 28 ¿Cree tú, qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?	98
Tabla 29 ¿Con que frecuencia utilizan tus compañeros las carreras de medio fondo, para el logro del desarrollo psicomotor?	100
Tabla 30 ¿Qué piensas, que busca el profesor cuando utiliza las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje?.....	101
Tabla 31 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en la institución educativa?	103
Tabla 32 ¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de las carreras, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?	104
Tabla 33 ¿Crees, que es importante las carreras de medio fondo para alcanzar un adecuado desarrollo psicomotor, en beneficio de tus compañeros?	105
Tabla 34 ¿Qué carreras prefieren practicar tus compañeros?.....	106
Tabla 35 ¿Qué problema presentan tus compañeros en la práctica de las carreras?	107
Tabla 36 ¿Las carreras de medio fondo influyen en lograr mejores tiempos en tus compañeros?	109
Tabla 37 ¿Qué nivel de influencia observas de las carreras de medio fondo para alcanzar un mejor desarrollo psicomotor, en tus compañeros?	110
Tabla 38 ¿Observas que hay mejor desarrollo psicomotor en tus compañeros con la práctica de las carreras de medio fondo?	111

Tabla 39 ¿crees, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?..... 112

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Gráfico 1 ¿Qué opinión le merece las carreras de medio fondo?	70
Gráfico 2 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en sus estudiantes, Qué actitud pretende usted desenvolver en sus estudiantes?	71
Gráfico 3 ¿Al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor. Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus estudiantes?.....	72
Gráfico 4 ¿Considera usted, qué existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los estudiantes de la Institución Educativa?	73
Gráfico 5 ¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor?	75
Gráfico 6 ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los apropiados para ayudar al desarrollo psicomotor en sus estudiantes?.....	76
Gráfico 7 ¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar mejores resultados en el logro de un eficiente desarrollo psicomotor en sus estudiantes	77
Gráfico 8 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en los estudiantes?	79
Gráfico 9 De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de las carreras de medio fondo, que se requiere, para obtener estas necesidades?	80
Gráfico 10 ¿Con que frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor en sus estudiantes?.....	81

Gráfico 11 ¿Considera usted, que existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficio de sus estudiantes?	82
Gráfico 12 ¿Qué tipos de trabajos en carreras, prefieren practicar sus estudiantes?	83
Gráfico 13 ¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo?	85
Gráfico 14 ¿Qué problema presentan sus estudiantes en la práctica de las carreras?	86
Gráfico 15 ¿Las prácticas de las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?	87
Gráfico 16 ¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor, de sus estudiantes?	88
Gráfico 17 ¿Observa Ud., mejoramiento en la técnica de las carreras de medio fondo con la práctica de tipos de carreras, en sus estudiantes?	89
Gráfico 18 ¿Cree Ud. Qué es importante la práctica de las carreras de medio fondo para lograr un mejor desarrollo psicomotor en sus estudiantes?	90
Gráfico 19 ¿Qué juegos motores, prefieren practicar, para su desarrollo psicomotor tus compañeros?	92
Gráfico 20 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, tu profesor en las sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?	93
Gráfico 21 ¿Tú crees, qué hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor que se busca en tus compañeros de la Institución Educativa?	95
Gráfico 22 ¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, que practican tus compañeros?	96
Gráfico 23 ¿Qué Juegos motores cree tú, que sean los adecuados para mejorar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?	98

Gráfico 24 ¿Cree tú, qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?	99
Gráfico 25 ¿Con que frecuencia utilizan tus compañeros las carreras de medio fondo, para el logro del desarrollo psicomotor?	100
Gráfico 26 ¿Qué piensas, que busca el profesor cuando utiliza las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje?	102
Gráfico 27 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en la institución educativa?	103
Gráfico 28 ¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de las carreras, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?	104
Gráfico 29 ¿Qué carreras prefieren practicar tus compañeros?	107
Gráfico 30 ¿Las carreras de medio fondo influyen en lograr mejores tiempos en tus compañeros?	109
Gráfico 31 ¿Qué nivel de influencia observas de las carreras de medio fondo para alcanzar un mejor desarrollo psicomotor, en tus compañeros?	110
Gráfico 32 ¿Observas que hay mejor desarrollo psicomotor en tus compañeros con la práctica de las carreras de medio fondo?	111
Gráfico 33 ¿crees, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?	112

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación problemática

La disciplina del atletismo, desde sus inicios en la región del Cusco, ha venido atravesando por una serie de problemas que no le han permitido presentar buenas marcas en tiempos cuando hablamos de las pruebas de pista o carreras, en especial las de velocidad o medio fondo, en cuanto a las pruebas de campo ni siquiera aparecemos en cuadro nacional, es que en realidad no se ha fomentado esta disciplina como es debido y todo por una mala organización, planificación y sobre todo por la carencia económica, que en la actualidad las ligas tanto provinciales como distritales han desaparecido por completo, claro que es necesario también dar a conocer que mucho de esto tiene la culpa el instituto peruano del deporte, porque sus dirigentes son puestos a dedo por los gobiernos regionales de turno.

Caso palpable es la condición actual en que se encuentra la liga provincial del Cusco, y que la actual directora del IPD., los viene desalojando de las instalaciones que tienen en el interior de la casa de la juventud llamada así al coliseo cerrado. No hay, actividades atléticas desde hace varios años, lo único que viene salvando a las pruebas atléticas son los juegos inter escolares, que dicho sea de paso no hay actividad de estos juegos ya se van acercando a los dos años, por el problema que viene acarreado la Pandemia del Covid19.

Sencillamente este es un pequeño esbozo de los problemas que se viene atravesando con las pruebas atléticas en general, es decir las pruebas de medio fondo, están inmersas en este marasmo que no es fácil de esquivar y menos con el problema de salud que viene ocasionando el famoso Covid19. Ya que no permite que haya reunión de trabajo presencial, por tanto es imposible reunir un pequeño grupo de estudiantes para fomentar en ellos a la querencia por las carreras de medio fondo. Los profesores de educación física se ven

imposibilitados en su trabajo a tal punto que se han tenido que también adecuar al trabajo virtual.

Por tanto se ha de esperar que pase el problema de la Pandemia y posibilite en las instituciones educativas, un trabajo planificado y organizado a tal punto que se hable con los padres de familia de las instituciones educativas para que den permiso y permitan que sus menores hijos practiquen el atletismo sobre todo en las pruebas de medio fondo.

Es que en realidad, son muchas las necesidades que presentan los niños y las niñas también los jóvenes del nivel secundario de la institución educativa Vilcabamba-Caicay las necesidades para el desarrollo psicomotor y sus cualidades de cada alumno. El desarrollo de la psicomotricidad apoyado con las carreras en el atletismo se realiza como las actividades que plantea el docente para lograr coordinación fina y gruesa esto se realiza con juegos psicomotores.

Los planes y programas que se vienen desarrollando en el área de educación física, para la mejora de la calidad de enseñanza y una formación que puede servir para la vida, para lograr que la enseñanza –aprendizaje sea adecuada para un aprendizaje significativo en los alumnos y también comprendan que la actividad del movimientos coordinados no sea solo repetición si no tiene que estar ligado a la coordinación motora es donde ahí el estímulo o la reacción tiene que ser mandado por las sistemas cerebrales.

Las carreras en el atletismo es una de las disciplinas menos practicados en las instituciones educativas, quizá es por no contar con los materiales adecuados o requeridas, esta disciplina ayuda a tener una vida saludable. Y el gobierno de hoy en día ya está dando prioridad al curso de educación física esto ayudara al alumno a que desarrolle sus capacidades coordinativas y físicas. El constructivismo educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza se percibe y que lleva a cabo como un proceso dinámico,

participativo e interactivo del sujeto es por lo cual la actividad de cualquier ejercicio tiene que ser dinámico y que puedan disfrutar la situación los estudiantes. Por este motivo es que se toma responsabilidad de desarrollar el presente trabajo con el objetivo de hacer ver a las personas o autoridades educativas correspondientes que la práctica del atletismo es muy importante en los jóvenes de la institución educativa Vilcabamba-Caicay de segundo año de educación secundaria por esta razón se emplea el deporte atletismo para el desarrollo psicomotor y para que tenga una vida saludable y consiente. Trabajo que va a ser bastante duro porque hay que volver a ganar la confianza primero de los padres de familia y luego hacer gustar a los estudiantes menores de edad y a los jóvenes el gusto por las pruebas de pista, incluidas las pruebas de medio fondo.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera influye las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba Caicay, en el año 2018?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué características presentan los alumnos en su desarrollo psicomotor de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba-Caicay, 2018?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018?
- ¿Cuál es la relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba-Caicay, 2018?

1.3. Justificación del problema

El trabajo de investigación es muy importante porque está comprometido en el desarrollo motor, desarrollo de sus cualidades y habilidades corporales. Se sabe que la educación física deberá contribuir una vivencia adecuada con los valores y con la práctica de atletismo en sus pruebas de carreras.

También de acuerdo a las estadísticas de los resultados obtenidos en estos últimos juegos escolares, no hay resultado resaltante de los estudiantes de esta parte de la provincia. Como sabemos que el atletismo tiene diferentes pruebas tanto en las pruebas de carreras de velocidad, medio fondo y fondo.

Desde este punto de vista La práctica del deporte, hoy en día el atletismo contribuye la formación física, espiritual y social de la persona resguardando y protegiendo su salud, porque la recreación estimula la participación espontánea de la sociedad sobre todo de la niñez y juventud.

Repetimos, este trabajo tiene como finalidad ser un aporte en la preparación de futuros atletas en las pruebas de carrera ya sea velocidad o de resistencia. el resultado de la investigación servirá para reajustar las acciones educativas concretas que permiten sobre el problema en forma inmediata de modo que los educandos en general tengan conocimientos básicos para adquirir habilidades y destrezas motoras de la disciplina deportiva que es el atletismo, y de esta manera ayudar en desarrollo psicomotor. Con la necesidad que el presente trabajo despierte en los dictaminantes, así como los lectores las expectativas que sean conducentes a una identificación con la problemática, es necesario que el contenido de la justificación vaya acompañado de otros elementos como las justificaciones comprendidas en las posibilidades de alcanzar, así se presenta:

a) Carácter Teórico:

Siendo el atletismo, en especial las pruebas de pista, y el mismo entrenamiento, así como la preparación física general y específica complejos de una conducción y ejecución compleja, se requiere en la actualidad de proceso involucrado tanto del conocimiento teórico, técnico y táctico de una gran intervención del adelanto de las ciencias existentes, por lo tanto se requiere de una lectura profusa y releer sobre el sistema, periodos y la administración del deporte, de la misma forma conocer la formación y conformación del cuerpo humano y los principios y requerimientos del desarrollo humano para de esa manera orientar a los estudiantes hacia un sola finalidad que es el desarrollo de su psicomotricidad.

b) Justificación Legal:

Siendo el deporte del atletismo, un proceso social, muy complejo que se da para la participación individual o grupal de los atletas, pues, se debe tender al cuidado de estas, por lo tanto, las pruebas de pista en especial las pruebas de medio fondo, se debe dar de forma dosificada y sistemática, para que el producto tenga como resultado un espacio duradero, pertinente, eficaz y eficiente. Por tanto, se tiene que trabajar de igual manera con la ley del deporte y las diferentes normas que sobre ella se encuentran centradas para beneficio de los atletas, por tanto, tenemos que respetar la Ley del deporte y otras normas que vela por el cuidado de los deportistas, como:

- La Constitución Política del Perú.
- La ley General de Educación.
- La Ley del Deporte.

c) Representación Metodológica:

Se diagnosticará e identificará los factores existentes motivos por el cual no permiten que existan estudiantes con las condiciones y actitudes dispuesta hacia el atletismo en la

Institución educativa Vilcabamba – Caicay, y otros Centros educativos en el distrito del Caicay.

Una vez conocidas estas deficiencias deportivas y/o administrativas presentar unas alternativas de solución adecuada, con la única finalidad de mejorar la convocatoria y participación de los niños y jóvenes en las diferentes pruebas de pista y sobre todo para desarrollar sus aptitudes y capacidades atléticas, estas a su vez deben ser trabajadas con una adecuada conducción técnica, táctica, pedagógica y metodológicamente, las mismas que redundarán en un eficiente desarrollo psicomotor.

d) **Representación Práctica:**

Luego de realizado el trabajo de campo respectivo y conocido los resultados se propondrá alternativas para el mejoramiento de la participación de los atletas representativos, y de aquellos que desean participar y no encuentran las oportunidades del caso en el distrito de Caicay.

1.4. Objetivo de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la influencia de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba-Caicay, en el año 2018.

1.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar las características que presentan los alumnos en su desarrollo psicomotor de la institución educativa Vilcabamba - Caicay, 2018.
- Definir el nivel de desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018.

- Establecer la relación de las carreras atléticas con el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba-Caicay, 2018.

1.5. Limitaciones de la investigación

Es de conocimiento por los señores docentes y estudiantes graduados de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación, las limitantes de los trabajos de investigación aparecen en la medida que estos se van ejecutando, por lo tanto, este trabajo no es la excepción a la regla.

Es por ello que en el desarrollo del presente se presentaron las siguientes:

- Lo concerniente a la metodología de la investigación Escasa experiencia en este tipo de estudio de investigación, los cuales son limitantes a desarrollar un trabajo sistemático y coherente en este tipo de investigaciones.
- La poca disponibilidad bibliográfica que dificulta la investigación.
- Este trabajo no escapa al caso de tergiversación de un mínimo porcentaje de la realidad por parte de los encuestados Porque siempre la aplicación de encuestas y la recolección de datos, son factores limitantes, porque muchos profesores y estudiantes tergiversan la realidad.
- La presente investigación no tendrá dimensión universal.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Gonzaga (2015), cometió para la obtención de su grado de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, la investigación intitulada: El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la ciudad de Loja, período 2013-2014”. Trabajo en la cual alcanza el siguiente resumen:

El tema de la presente investigación es El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la federación deportiva provincial de la ciudad de Loja, período 2013 - 2014. El problema planeado fue cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Cuyo objetivo general es determinar cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y los objetivos específicos diagnosticar el impacto del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y analizar causas y efectos del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Los métodos principales en que se basó la presente investigación fueron inductivos, deductivos, analíticos, sintéticos y descriptivos. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron la observación y cuestionario. La población investigada estuvo establecida por 50 deportistas de la Federación Provincial de Loja y la muestra estuvo establecida por 30 deportistas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos La resistencia local es cuando utilizas una parte de tu cuerpo. Ejemplo: cuando escribes (solamente utilizas el brazo) y la resistencia

general es cuando utilizas todo tu cuerpo. Ejemplo: cuando corres (utilizas la mayor parte de tu cuerpo) salud. El 100% de los deportistas si están de acuerdo que la resistencia general local implica mejorar la resistencia en lugares específicos. Se concluye que la preparación del entrenador si ayuda a los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja lo que se refleja en los mismos con los conocimientos adquiridos en cada entrenamiento.

Este estudio seleccionado como un antecedente, logra con su desarrollo aportar al siguiente tema de investigación ya que brinda una serie de datos sobre el trabajo que realizan los técnicos deportivos y los entrenadores, que, de acuerdo a su plan de preparación, ejecuta sesiones primero de carácter general y luego se preocupa del trabajo especializado, esto en relación a como vayan los atletas alcanzando un rendimiento físico sistematizado y sobre todo en subida. Principalmente buscando el dominio de la técnica, en este caso en las carreras de medio fondo.

Jefferson Javier Luna (2016), presenta el trabajo intitulado “El atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala” El presente trabajo estuvo orientado desde su inicio hasta el desarrolla final, concordante con un objetivo de querer centrar la importancia que tiene la práctica del atletismo correspondiente al área de educación física dentro de las unidades educativas de la ciudad de Machala. En este proyecto se detectó que los colegios e instituciones educativas poseen escasos recursos metodológicos en cuanto a estrategias, actividades y factores motivacionales que fomenten la práctica de dicha actividad. Como ya sabemos el atletismo como deporte escolar juega un papel importante en el desarrollo humano del estudiante, ya que promueve valores esenciales como el esfuerzo, la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el juego limpio, entre muchos más valores de los cuales pocos

centros educativos han implementado en las prácticas deportivas. El atletismo promueve la educación integral de los estudiantes, fomenta en ellos su nivel de vida social, académico, económico, físico, moral y espiritual.

Es por ello que partiendo desde este punto de vista se realizó el siguiente proyecto titulado: el atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala, el mismo que presentó como objetivo general potenciar la práctica del atletismo a través de estrategias y factores motivacionales para contribuir con la educación integral de los estudiantes; del mismo modo, se explicó sus objetivos específicos los cuales se relacionan en comprender la importancia que tiene la práctica del atletismo dentro de las unidades educativas de Machala; como también, elaborar y aplicar estrategias que motiven la práctica del atletismo.

Siempre se ha de tener presente que si desea lograr tu trabajo de una manera muy específica tienes que emplear una planificación pertinente, que este conforme y adecuada al proyecto que se desea realizar con un diseño sistematizado y jerarquizado de los elementos que lo componen y está estructurado de la siguiente manera: una portada, justificación, resumen, introducción, desarrollo, resultados, conclusiones y referencia bibliográfica.

Un investigador tiene que estar muy familiarizado con la fundamentación teórica ya que es muy importante para la compilación de la información que ha de ser seleccionada de diferentes autores relacionados con el atletismo, su importancia, las actividades, estrategias y factores que motivan la práctica del mismo entre otros temas relacionados; finalmente se planteó la alternativa de solución o propuesta integradora del proyecto educativo, por todo lo enunciado contenido en una breve descripción de la problemática, el autor pasa a dar a conocer a los desenlaces a los que llegó, así lo presenta:

- El atletismo como disciplina deportiva incide positiva y significativamente en la vida integral de los jóvenes estudiantes influyendo en sus aspectos físicos, mentales, psicológicos, cognitivos, emocionales y socioculturales.
- En los colegios de la ciudad de Machala existe poca gestión por parte de las autoridades directivas para potenciar la práctica del atletismo en dichas entidades educativas.
- No existe una adecuada capacitación acerca de la importancia que tiene la práctica del atletismo en los estudiantes por parte de los docentes de educación física.
- Los docentes de educación física no aplican actividades y estrategias metodológicas que fomenten la práctica del atletismo dentro de las instituciones educativas.
- En la comunidad educativa de la ciudad de Machala los recursos metodológicos y motivacionales son escasos, por lo que la práctica del atletismo se hace cada vez más compleja y limita la capacidad física y mental del estudiante.

Teniendo en cuenta que es un trabajo realizado en otra latitud de la región Sudamericana, es seleccionado para este trabajo ya que como antecedente, internacional sirve siempre para poder encausar y reformular, el presente, ya que se busca siempre que influya en la mejora del trabajo que se presenta, ya que así, se tiene un mayor panorama, que el atletismo se ve tomado en su esencia general, es decir que no se trabaja de manera específica, que es como debe de ser, ya que cada prueba tienen sus características propias, y a ellas se deben de aplicar los estudios especializados con la única finalidad de lograr mayores progresos en las participaciones atléticas por los estudiantes y un mayor dominio de sus instrumentos o materiales. Y sobre todo del desarrollo de sus destrezas y aptitudes que le permitan una excelente participación en el medio fondo.

Liliana Gabriela Baque Catuto (2013) Plan de capacitación en Mini atletismo para los entrenadores de la federación deportiva de la provincia de Santa Elena, año 2013". Trabajo de titulación, para obtener el Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación.

La autora centra su trabajo de acuerdo a su pensamiento crítico de la situación por la que atraviesa el trabajo a desarrollarse con mini atletas y como los entrenadores se ven involucrados en un sinnúmero de cuestiones que delimitan su trabajo a desarrollar planificadamente, esto podemos verlo en su resumen presentado que a la letra dice: El Mini atletismo se manifiesta como un modelo diferencial en el cual se ajusta la práctica física y deportiva de los niños, realizando una integración de los mismos, conllevando al trabajo en equipo y la formación de valores; haciendo de su práctica un hecho global o multidisciplinario que a la vez sea divertido y que llene sus expectativas para motivarlos a ser atletas exitosos. Esta Investigación permitirá capacitar a los entrenadores de la Federación Deportiva de la Provincia de Santa Elena (FEDESE) con la finalidad dar a conocer el Mini atletismo, para que sea utilizado como un modelo de iniciación deportiva diferente al que se ha venido desarrollando en los últimos años; el cual hace que los niños deserten ya sea por cansancio físico o por lesiones a causa de una mala práctica deportiva. El enfoque investigativo de esta tesis se basa en la investigación de campo, se utilizaron los métodos histórico-lógico para conocer los antecedentes de sus inicios; el analítico-sintético para analizar las fuentes y sintetizar criterios que servirán para este trabajo; las técnicas utilizadas fueron la encuesta, la entrevista y la guía de observación. Es por esto la importancia de una capacitación donde se profundicen diferentes aspectos didácticos y metodológicos con criterios dirigidos a niños y a su vez provocar un cambio en la

concepción del atletismo destinado a los mencionados sin exagerar ni exigir más allá de sus capacidades

Esta misma, para una mejor comprensión de su estudio ve por conveniente el que tenga en bien presentar sus objetivos de investigación y posterior conclusión, basada en la guía de observación propuesta, como sigue:

Objetivo General: Proponer un plan de capacitación en Mini atletismo a los entrenadores de la Federación Deportiva de la Provincia de Santa Elena con la finalidad de aportar al mejoramiento del trabajo realizado en los entrenamientos. Y objetivos específicos

- Mejorar las competencias de los entrenadores con la finalidad de obtener mejores resultados en la búsqueda de deportistas.
- Desarrollar un plan de Mini atletismo para entrenadores que permita incentivar a los niños a la práctica deportiva.
- Incluir el Mini atletismo en los entrenamientos para motivar a los niños a la práctica de una actividad adaptada e instructiva desarrollando todas las habilidades físicas armoniosamente.
- Incrementar a través del Mini atletismo las habilidades psicomotrices en los niños para que participen exitosamente en las actividades deportivas.

Guía de Observación

Como se puede observar la guía de observación empleada como técnica de recojo de datos, permitió diferenciar la práctica de un entrenamiento de atletismo tradicional que tiene un carácter que lleva al trabajo práctico de una manera rigurosa y a veces monótona, que en muchas ocasiones logra en el deportista a abandonar sus entrenamientos, provocados por el estrés, continuismo, cansancio y desgaste; así como lesiones irreversibles que a su corta edad se les presenta y sobre todo que en eventos de Mini atletismo, su presencia requiere de

dinamismo y que lo tome de manera divertida, es una forma de aprendizaje a largo plazo que se caracteriza por adaptarse a las necesidades de los niños y con los medios que se posee. Incluyéndolos a esta actividad sin diferencia de nivel motriz, social y cultural, fomentando valores además de un aprendizaje que se vincula a las demás áreas.

Este trabajo como otros, permite lograr un aporte a la investigación, ya que manifiesta que con los planes de trabajo tradicionales, que lo único que se logra con eso, es que los atletas se sientan agotados, sin estímulos y como consecuencia que abandonen la práctica de esta disciplina deportiva tan requerida y necesitada como patrón de otros deporte, el atletismo, se compara con otros programas en concordancia al desarrollo y evaluación del programa de Mini atletismo, que se ve más dinámico y agradable para trabajar a un largo plazo. Claro que habría que esperar que esto redunde en mejores resultados en las competencias escolares.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Sotelo-Almanza N, Valencia-Lupa A, Soto-Maldonado R. (2017) “Prevalencia y factores asociados a la inestabilidad de tobillo en estudiantes de danza contemporánea”. Lima - Perú.

Objetivo: Determinar los factores asociados a la inestabilidad de tobillo en estudiantes de danza contemporánea, materiales y métodos: Se aplicó un cuestionario de auto reporte sobre datos personales y antecedentes médicos de lesiones en miembros inferiores. RESULTADOS: 125 participantes con edad promedio de 22,1 años completaron las evaluaciones 90,4% fueron mujeres y 47,2% (ic95%: 38.256,3) tiene al menos un tobillo inestable. CONCLUSION: 47,2% de los estudiantes de danza contemporánea presentan al menos un tobillo inestable. Este autor presenta los informes concluyentes de su trabajo, determinando que:

- En el presente estudio se tomaron los valores de confiabilidad del test según el piloto, 83% para el tobillo izquierdo y 85% para el tobillo derecho. En dos estudios anteriores, el valor de confiabilidad según el cuestionario original de Simón es de 89,6 para una muestra de 278 personas universitarias (edad promedio= 19,8 ; DE= 1,4) (19). En el segundo estudio, Gurav y colaboradores obtuvieron como valor de confiabilidad 95,9% para una población conformada por 120 de diferentes grupos de edad (20).
- Además, se ha encontrado que la prevalencia de ICT en bailarines de danza contemporánea es de 41,6% para el tobillo derecho, 35,2% para tobillo izquierdo y 47,2% para al menos un tobillo. Además, sólo se encontró asociación significativa entre la ICT del tobillo izquierdo y la presencia de lesiones previas en los miembros inferiores.
- La alta prevalencia de inestabilidad crónica de tobillo encontrada en este estudio puede deberse a que el tobillo es una de las articulaciones que se lesiona con mayor frecuencia en un bailarín. Esta articulación es la base de sustentación del aparato locomotor y una de las más estables (23); pero a su vez, puede ser flexible y esta condición la predispone a sufrir lesiones. Además, en la danza contemporánea el tobillo se mantiene en diversas posturas extremas como máxima plantiflexión o dorsiflexión o apoyo solo sobre dedos o empeine; las cuales muchas veces provocan lesiones (24). Esto ocurre debido a que los bailarines contemporáneos también tienen una alta intensidad de entrenamiento (25) o realizan movimientos improvisados y coreografías complejas (26) que demandan mayor técnica. Esta situación los expone a sobrecargas y deshidratación crónica, las cuales condicionan a los tejidos a sufrir micro traumas locales (27,28).
- Al mismo tiempo, la asociación encontrada entre ICT y lesiones previas en miembros inferiores puede explicarse por el mecanismo de lesión del tobillo. Una inadecuada

respuesta de la articulación frente a un esfuerzo motor, puede provocar lesiones que dañan tanto al nervio como al tejido músculo tendinoso. Esto a su vez, provoca alteraciones asociadas y facilita la recurrencia de lesiones en el mismo segmento (29). Entonces, luego de un esguince, existe una menor capacidad de mantener el equilibrio durante el apoyo unipodal y, a su vez, un desbalance en el peso corporal entre el tobillo sano y el lesionado, con lo cual aumentan las probabilidades de recurrencia lesional (29). Por ejemplo, en un estudio se presentó que 70,1% de los participantes ha tenido esguince de tobillo y que el 75% presentaban ICT (15). Además, existen diversos factores intrínsecos que pueden variar entre un bailarín y otro. Entre estos factores, la hiperlaxitud de los ligamentos o la inadecuada actividad muscular del músculo peroneo (30,31) frente a un esguince lateral de tobillo, son factores que exponen y aumentan la posibilidad de sufrir lesiones. Esto genera nuevas afecciones, que sumadas a los factores intrínsecos mencionados, crean un cuadro crónico de inestabilidad en el tobillo (30).

- Por otro lado, en nuestro estudio no se encontró asociación con las variables de práctica de danza, IMC o edad. En un estudio realizado en mujeres jóvenes bailarines entre 8 y 16 años, tampoco se encontró asociación con estas variables. Sin embargo, en dicho estudio se buscó asociación con las lesiones de miembro inferior más no con la inestabilidad de tobillo (32). Es probable que las características de un bailarín sean más consistentes en relación a su peso, edad, resistencia física o el nivel de entrenamiento que tienen muy independiente del lugar de estudio.
- Existe un estudio donde solo se evalúa la prevalencia de ICT en bailarines de danza moderna y ballet (15). En dicho estudio, Simón y colaboradores reportaron una alta prevalencia de ICT (54,1% con ICT unilateral y 45,9% con ICT bilateral) pero en

nuestro estudio, 37,3% presentaron ICT unilateral (22/59) y 62,7% (37/59) presentaron ICT bilateral, esto puede deberse a que durante su etapa de formación los estudiantes de danza contemporánea utilizan ambos lados (derecha e izquierda) para no generar desequilibrios entre ambos hemi-cuerpos.

- En cuanto a la asociación significativa hallada entre la ICT del tobillo izquierdo y la presencia de lesiones previas en los miembros inferiores; esta podría deberse a la lateralidad o lateralidad de las piernas de los bailarines. Si consideramos que la mayoría de la población es diestra (33) y que generalmente la lateralidad a nivel podal es la misma (34,35), la pierna que los bailarines usan de apoyo sería la pierna izquierda y por lo tanto tendría mayor exposición a estrés (36). Por lo tanto, es más probable que este miembro inferior se lesione y padezca mayor inestabilidad crónica de tobillo. Sin embargo, para determinar si saber la dominancia de miembro inferior es relevante o no, se encontró en una revisión sistemática que existe mucha controversia con respecto a esta variable o factor ya que, así como existen estudios donde la dominancia de las extremidades no afecta en los esguinces de tobillo ni en las lesiones de los músculos del muslo y pantorrilla existe un único estudio donde hay aumento de la incidencia de lesiones en el miembro inferior dominante (36).

Fernández-Donayre E. “Frecuencia de lesiones periarticulares de tobillo en la práctica deportiva en futbolistas de la liga de Ica en el mes de Octubre”. Perú. 2015.

OBJETIVO: Determinar la frecuencia de lesiones periarticulares de tobillo en la práctica deportiva en futbolistas de la liga deportiva de Ica en el mes de octubre del año 2015.

MATERIALES Y MÉTODOS: Se diseñó un estudio observacional, descriptivo, prospectivo y de corte transversal, en el cual se evaluaron 60 jugadores de fútbol de segunda

división a los cuales se les aplicó una ficha epidemiológica para conocer antecedentes de lesión por práctica deportiva; así como la valoración del dolor de diversos. Movimientos bajo condiciones de reposos y movimiento.

RESULTADOS: Se pudo observar que el 60% de los evaluados manifestó haber sufrido de esguince, el mecanismo de lesión más frecuente fue la eversión (pronación y rotación externa) representando el 55% y la inversión (Supinación y rotación interna) un 45%. **HALLAZGOS:**

- La lesión periarticular más frecuente es el esguince de tobillo, afectando principalmente a aquellos entre 21 a 25 años en posiciones de volante de marca y que practican el fútbol por más de 5 años.
- Según la investigación, los factores asociados como el calzado de caña alta, la durabilidad del calzado de 500 km, lesiones previas, miembro inferior dominante y el tiempo como corredor <1 año, guardan relación con la inestabilidad de tobillo. Comparando con la investigación de Rodal -Aba F demostró que el calzado, la superficie a entrenar, el tiempo de entrenamiento, concuerda con la investigación presente.
- Según mi investigación, se obtuvo una frecuencia de 56.25% de inestabilidad de tobillo en corredores aficionados del Centro de Rehabilitación Fisiathlon, sin embargo, en el estudio realizado por Fernández-Donayre E obtuvo una frecuencia del 60% en lesiones de tobillo, la diferencia de la frecuencia podría ser debido a los movimientos multiaxiales que se realizan durante su deporte.
- En el presente estudio, los factores intrínsecos como la talla, peso, imc y el tipo de pisada no guardan relación con la inestabilidad de tobillo, difiere con la autora Ogueta-Alday, quien menciona que las variables antropométricas (talla, peso, imc) y el tipo de

pisada, guardan asociación en el desempeño del deportista, esto podría ser debido a que las distancias a correr son distintas.

- Con respecto a los factores extrínsecos, el 88,75% corresponde el miembro inferior derecho como dominante, el 86,25 % realiza calentamiento previo, el 85,00% corre en una superficie asfalto, el 80,00% usa calzado de caña alta, concuerda con lo investigado por Ogueta –Alday F, quien en su estudio explica que los factores mencionados anteriormente afectan al rendimiento en carreras de fondo.
- En el presente estudio mencionado existe asociación entre la edad y no existe asociación en el sexo según el cuestionario de factores asociados a la inestabilidad de tobillo, concuerda con lo investigado por Sotelo-Almanza N, quien en su estudio menciona que de un grupo de danzantes la edad promedio es de 22.1 años de los cuales un 47.2% tiene un tobillo inestable, y no guarda relación con el sexo.

2.1.3. Antecedentes Regionales

Rigoberto, con la finalidad de poder alcanzar el título de Licenciado en educación Efectuada la revisión de la biblioteca central de la UNSAAC no se encontró documentos sobre el atletismo de igual forma en la biblioteca especializada de la escuela profesional de educación no se encontró trabajos de carreras de medio fondo que estén relacionados para el desarrollo psicomotor, así mismo para tener información se recurrió a las bibliotecas privadas para recolección de datos.

Arizaca Medina Rigoberto, informa que el trabajo: El entrenamiento metodológico y los lanzamientos atléticos en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Fortunato Luciano Herrera del Cusco. Elaborado por el Sr. ARIZACA MEDINA en la especialidad de Educación Física. Este Bachiller hace llegar sus conclusiones de su informe final como se puede observar:

Con la finalidad de establecer de qué manera se da la influencia del entrenamiento metodológico para mejorar la participación de los estudiantes atletas en las pruebas atléticas de lanzamiento de la disciplina deportiva del atletismo en el distrito del Cusco. Provincia y región del mismo nombre, se plantean las siguientes conclusiones como respuesta a los objetivos específicos formulados.

- De acuerdo a las respuestas de los señores profesores y de los mismos estudiantes, se tiene que implementar el entrenamiento metodológico es decir un trabajo planificado, estructurado en función de un proceso sistemático, técnico y científico, de tal forma que los estudiantes atletas alcancen las mejores distancias en los lanzamientos.
- Como se puede ver, los profesores y estudiantes reconocen que tienen problemas en las pruebas de lanzamientos atléticos por la falta de coordinación, escasa fuerza muscular en el empuje del implemento, falta de una adecuada agilidad y poca velocidad de movimiento para la impulsión del instrumento, así mismo los estudiantes carecen de resistencia hacia la posición gravitacional de los implementos. Se les denomina implementos a la bala, disco y jabalina. Todo esto es en función al cuadro N° 8 27 de las encuestas a los profesores y estudiantes respectivamente. De igual manera en los cuadros 7 y 26 vemos que otros factores son que los estudiantes se cansan muy pronto, les duelen las piernas, se aceleran las palpitations les dan mareos y todo ello porque en realidad las pruebas atléticas de lanzamientos son exigentes por lo que requieren de un bien estructurado entrenamiento metodológico.
- En realidad los profesores y estudiantes del nivel secundario de la Institución Fortunato L. Herrera del Cusco, tienen poco conocimiento sobre el entrenamiento metodológico ya que estos responden de manera general sobre este aspecto, pero el entrenamiento metodológico es un proceso debidamente planificado, ejecutado y evaluado de manera

permanente para el desarrollo de cada prueba atlética, ya que cada una de los lanzamientos ya sea de bala, disco o jabalina tienen un trabajo muy específico, el cual se debe de seguir si se desea mejorar y perfeccionar estos para lograr mejores distancias. Se deduce esto al observar las respuestas en los cuadros 05 y 24 de las encuestas aplicadas.

- Como se puede colegir existe preocupación de las autoridades, por contar con el espacio requerido para la práctica atlético – deportivo pero el problema es que la Institución Educativa Fortunato Luciano Herrea del Cusco no cuenta en la actualidad con un terreno propio, por lo que no pueden planificar tan importante proyecto.
- Como se ve en concordancia con las respuestas dadas por los profesores tenemos que el entrenamiento metodológico es importante para lograr mejorar la participación de los estudiantes en las pruebas atléticas en las participaciones de los juegos deportivos internos e inter escolares que se realizan anualmente. Pero también es importante y necesario que los profesores reciban orientaciones y cursos especializados del entrenamiento metodológico de los lanzamientos atléticos.

Mayhua y Quispe (2019), presenta su labor de Investigación, realizada con la finalidad de alcanzar la Licenciatura, que lleva por título, Juegos motores y metodología de lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca – Chumbivilcas – 2018. El trabajo fue alcanzado por sus autoras, egresadas de la especialidad de educación física de la Escuela Profesional de Educación, en 2018.

- Con respecto al objetivo general, podemos ver que existe una relación incuestionable entre los juegos motores y la metodología de los lanzamientos atléticos en los

estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca - Chumbivilcas. Como se establece en el cuadro N.º 07 de la encuesta realizada a los profesores de educación física.

- En relación con los juegos motores que aplican los profesores de educación física para la enseñanza de la metodología de los lanzamientos atléticos en los estudiantes de secundaria de las preferencias de los lanzamientos, aunque los profesores no los utilizan de institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca – Chumbivilcas, estos existen en gran proporción, pero es necesario aplicarlos en función a la forma adecuada, quizás por el tiempo de desarrollo de las sesiones de clases. Como se puede observar en los cuadros N.º 08 y 12 de las encuestas a profesores.
- Los profesores de educación física dejaron bastante claro que los juegos motores influyen medianamente en el logro de mejores distancias en sus estudiantes, pero que si hay una marcada influencia en la metodología de los lanzamientos atléticos. Como se ve en los cuadros N.º 17 y 18.
- Como se puede ver en los cuadros N.º 04, 05, 14 y 15 de la encuesta a profesores de educación física, los profesores buscan el desarrollo de la creatividad y potencializar el motor grueso en sus estudiantes. Así mismo se ve que los estudiantes prefieren el lanzamiento de la bala y demuestran bastante creatividad.

2.2. Marco legal

En todo trabajo de investigación es necesario presentar algunas leyes o normas por lo tanto el tema objetivo del estudio está relacionado directamente con los del niño, por la constitución política del estado peruano.

a. La constitución política de Perú

En la carta magna vigente de nuestro país, que es la de 1993, en el capítulo II, **artículo 13° indica:** Que la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona. El estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza. (Constitución Política del Perú, 1993)

Artículo 14°. Muestra: La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, la ciencia, la técnica y las artes, la educación física y el deporte prepara para la vida y el trabajo y fomentar la solidaridad. (Constitución Política del Perú, 1993)

Artículo 18° señala: La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la recreación intelectual, artística y la investigación científica y tecnológica. (Constitución Política del Perú, 1993)

b. Ley general de educación 28044.

Artículo 9°. Fines de la educación peruana: Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual artística cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación y consolidación de su identidad y autoestima, su integridad adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en su armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento. (Congreso de la República, 2003)

Contribuir a formar una sociedad democrática, solidaria, justa, inclusiva prospera, tolerante y forjadora de una cultura capaz que afirme la identidad nacional sustentada en la diversidad cultural, étnica y lingüística, supere la pobreza e impulse el desarrollo sostenible

del país y fomente la integración latinoamericana teniendo en cuenta los restos del mundo globalizado.

c. Ley general del deporte 28036

Artículo 1º principios fundamentales: La promoción y el desarrollo de la educación física la recreación y el deporte como actividad de interés nacional. Propiciar el acceso de la persona humana a la actividad deportiva, recreación y la educación física. La práctica del deporte y la recreación como factores educativos coadyuvantes a la formación y el desarrollo integral de la persona, que les permita alcanzar su bienestar. (Congreso de la República, 2004)

2.3. Marco conceptual

2.3.1. El atletismo

El atletismo, deporte base por excelencia, es el conjunto de actividades físicas que comprenden carreras, saltos, lanzamientos y pruebas combinada, es por este motivo que proporciona la preparación física más completa al ser humano.

Lo mencionado con anterioridad es porque se requiere de un proceso de entrenamiento adecuado y pertinente para cada prueba atlética.

2.3.1.1. Definición del atletismo

La palabra atletismo proviene del griego (Athlon) que significa combate, lucha. Es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de varias pruebas en la que demuestra variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. Esta prueba se puede desarrollar en pista al aire libre o cubiertas que cumplen con una serie de requisitos técnicos. (Salazar Blázquez, 2018)

Objetivos generales de esta disciplina es la lucha contra el tiempo y la distancia. En el ámbito del deporte, el atletismo posee la singularidad de integrar un conjunto variado de disciplinas relacionadas con habilidades y aptitudes naturales del cuerpo humano (desde las carreras de velocidad y de fondo hasta el lanzamiento y los saltos de longitud y altura) y la aureola de ser la más antigua de las manifestaciones deportivas con ilustres precedentes de la Grecia clásica. (Salazar Blázquez, 2018)

Esta disciplina es muy importante en la educación física para el desarrollo de sus habilidades y su desarrollo psicomotor tanto para, mejorar las capacidades físicas, así mismo exige que tenga una coordinación al momento de correr o realizar algunas pruebas dentro del atletismo.

2.3.1.2. Historia del atletismo

El hombre hace atletismo desde inicio de la humanidad, por sus desplazamientos constantes en la época migratoria o nómada, hasta que se volvieron por necesidad de sobrevivencia en cazadores, pescadores y por último en agropecuarios, esto es todo lo que respecta a la evolución del ser humano. Es por tanto que empezaron a correr, saltar, lanzar y otras actividades físicas para poder escaparse de los animales, alimentarse y sobre todo proveerse de un ambiente (casa) para evitar las inclemencias.

El atletismo es considerado del deporte más antiguo del mundo, que son conjunto de actividades por las necesidades del hombre para desarrollar cualidades físicas y destrezas para vencer obstáculos naturales que eran una lucha constante para sobrevivir. Nace con la aparición del hombre, a la vez, padre de todos los deportes. Los primeros encuentros en Grecia se llevaron a cabo en el siglo VIII a. C. en ellos destacaban la prueba llamada stadion, que era una carrera pedestre de 197,27 metros. Esta es la prueba más antigua de la que tiene registrado, poco tiempo después aparecieron más pruebas, como el doble station o dualico,

que eran carreras de medio fondo y fondo, el pentatlón es una combinación de carreras, saltos, lanzamientos y la lucha, son otras pruebas del atletismo introducida en el programa olímpico antes del final del siglo VIII a. C. El año 1866, sobreviene su nacimiento moderno por gestión del amateur athletic club que organizo un encuentro oficial entre la universidad Oxford y Cambridge.

El primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868). Este renacer culminaría, el año 1896, en los primeros Juegos olímpicos de la época moderna. Pero antes de este año se dieron numerosos e importantes pasos. Actualmente, la federación internacional de atletismo amateur (IAFF) es la encargada de organizar actividades internacionales de atletismo para hombres y mujeres.

2.3.1.3. Atletismo en el Perú

Comenzó en el año 1918, año donde fue fundada la Federación Peruana de Atletismo. Pero fue en 1922 donde comienza a regir sus récords, y en el ámbito internacional se inició con la participación en el IV Campeonato Sudamericano, en Montevideo en 1926.

Antiguos aficionados manifiestan que las competencias atléticas en el Perú comenzaron en 1887 en la cancha Meiggs. El primer campeonato atlético se denominó Santa Sofía y fue entre sus integrantes de la Colonia Británica. La Federación Peruana de Atletismo fue la segunda institución deportiva oficial que se constituyó en Sudamérica- después de la de Chile- ya que su fundación data del 22 de noviembre de 1918 con el nombre de Federación Atlética Peruana, bajo la presidencia de Alfredo Benavides Canseco. (Smith, 2012)

2.3.1.4. División del atletismo

El atletismo tiene diferentes pruebas y exige diferentes habilidades a sus participantes y en diferentes categorías sus pruebas se dividen en dos: pruebas de pista y las de campo, las actividades que se realiza en el atletismo favoreces diferentes capacidades para el desarrollo de la persona, y estas son las pruebas:

2.3.1.4.1. Pruebas de pista

Son las pruebas de carrera donde la característica principal es correr en distancias cortas (velocidad) entre 100 a 400 metros, las pruebas de (medio fondo) que son las principales de 800 metros, 1500 metros hasta 3000 metros. Estas pruebas requieren la combinación de velocidad y resistencia.

Las de distancia larga o llamados (de fondo) son de 10000 metros una maratón y los 11, estas pruebas se realizan a pista libre, con obstáculos o relevándose (individual o por equipos),

En esta parte no toca hablar sobre, la carrera, está en realidad es una forma natural de locomoción del hombre. Es un movimiento cíclico, siendo el paso de carrera la unidad cíclica de la carrera. Igual que en la marcha atlética, en el paso de carreras observamos un período de apoyo y un período de pendulación. El período de apoyo comienza con la fase de amortiguación, cuando el atleta toma contacto con la superficie. Esta fase tiene una duración hasta el momento de la vertical, cuando el centro de gravedad del cuerpo se proyecta en el sitio de contacto con el suelo. En la fase de amortiguación se realiza una acción hacia adelante y abajo, lo que significa que la reacción del apoyo está orientada hacia atrás y arriba. Esto hace que la fase de amortiguación sea una fase negativa para la velocidad de desplazamiento. Para no realizar un frenazo (un bloqueo), el atleta trata de realizar una

acción orientada hacia atrás y a veces lo logra, cuando la velocidad de esta acción es mayor que la velocidad de desplazamiento del centro de gravedad del atleta.

El contacto se puede tomar con la parte anterior del pie, con el talón o con toda la planta, dependiendo esto de la velocidad de desplazamiento y de las particularidades individuales de cada atleta. Naturalmente que la mejor forma para realizar la amortiguación es con la parte anterior del pie, porque en esta forma interviene también la articulación del tobillo.

En el momento de la vertical (fig.2b) la fuerza de acción está orientada hacia abajo y la reacción hacia arriba y es igual al peso del cuerpo del atleta. No es una fase negativa pero como la reacción no está orientada hacia adelante, no se puede decir que la fase es positiva. Al pasar este momento, comienza la fase de impulso, que dura hasta cuando se pierde el contacto con el suelo (fig. 2c). Aquí la acción está dirigida hacia atrás y abajo y la reacción hacia adelante y arriba, lo que significa que ésta es la fase más positiva del paso de carrera.

Al terminar la fase de impulso, mediante una triple extensión de la pierna de apoyo, se produce una proyección del cuerpo hacia adelante y comienza la fase de vuelo; la pierna de apoyo se convierte en pierna pendulante, comenzando el movimiento hacia adelante. En la fase del paso posterior la pierna pendulante, se flexiona en la articulación de la rodilla, como una reacción a la extensión realizada en la fase de impulso. Mientras más enérgica es la extensión de dicha pierna, en la fase anterior, se produce mayor flexión de la rodilla en el período de pendulación. En las carreras de velocidad, donde la impulsión es muy enérgica, la flexión es completa, alcanzando el límite de esta articulación. La flexión tiene también otro efecto; reduce el momento de la inercia, aumentando la velocidad de pendulación de la pierna y en esta forma se pueden aumentar las revoluciones de los pasos de carrera.

En el momento de la verticalidad, se observa la gran flexión en la articulación de la rodilla. En la fase del paso anterior el muslo de esta pierna comienza a ascender y se acerca a la horizontal pendulante. Cuando el medio ha alcanzado la mayor elevación, en la rodilla de la misma pierna encontramos un ángulo de 90° aproximadamente. Cuando esta pierna comienza a descender, para buscar nuevamente el contacto con la superficie, se produce una extensión de la rodilla. El contacto finaliza el paso de carrera.

Según se puede observar, se ha analizado prácticamente un ciclo completo del paso de carrera. En realidad, han sido dos pasos consecutivos. Estos dos pasos de carrera simple forman un paso de carrera doble; es utilizado en estudios biomecánicos y comprende la totalidad de acciones y posiciones intermedias comprendidas entre dos apoyos sucesivos e idénticos realizados sobre la misma pierna. Para los estudios de la técnica deportiva se utiliza el paso de carrera simple, el cual está formado por la totalidad de acciones y posiciones comprendidas entre dos apoyos sucesivos e idénticos realizados sobre piernas contrarias. Cuando se mide la longitud del paso de carrera o cuando nos referimos a las revoluciones del mismo, lo hacemos en base al paso de carrera simple, pero el análisis biomecánico lo hacemos en base al paso de carrera doble.

Debido al apoyo unipodal, la fuerza de acción en la fase de impulso no pasa exactamente por el centro de gravedad del atleta y debido a esto se crea un momento de rotación del centro de gravedad. La pendulación de la pierna contraria tiende a propulsar la cadera contraria hacia atrás, lo que aumentaría el momento de rotación, pero en realidad, en la práctica la fuerza muscular de esta región no permite esta rotación. Naturalmente que la parte superior del cuerpo debe contrabalancear estas rotaciones de la parte inferior y el papel equilibrador realizarlo el eje de los hombros. Los músculos del tronco son músculos lentos y para realizar estos movimientos compensatorios perjudicarían las revoluciones de

las piernas. Para producir la proyección del hombro correspondiente a la pierna de impulsión, hacia atrás, interviene el brazo correspondiente a la pierna de impulsión, hacia atrás, interviene el brazo correspondiente, el cual, mediante un movimiento hacia adelante, proyecta el hombro respectivo hacia atrás. El brazo contrario realiza un movimiento hacia atrás, proyectando, el hombro hacia adelante y en esta forma se contrabalancea la rotación de las caderas, equilibrando el cuerpo en este movimiento.

Motivado a la fase de vuelo y al apoyo unilateral con el suelo, que determina un cambio alterno del peso de una pierna sobre la otra, la trayectoria del centro de gravedad, no puede ser lineal, apareciendo oscilaciones verticales, laterales y transversales del centro de gravedad del cuerpo.

Las oscilaciones verticales se producen en el plano sagital del cuerpo y dependen principalmente del ángulo de la impulsión y de la longitud del paso, observándose más en el paso lanzando de medio fondo.

Las oscilaciones laterales se producen en el plano frontal y dependen de la separación entre los pies en el momento del contacto con el suelo. Los atletas con un gran diámetro frontal de las caderas presentan oscilaciones mayores que los demás con distancia menor, Estas oscilaciones se pueden reducir, tomando contacto sobre la línea de la carrera y realizando pequeños movimientos de rotación transversal de las caderas.

Las oscilaciones transversales se producen en el plano horizontal teniendo como eje de rotación el vertical. Según la opinión de algunos, técnicos, estas oscilaciones son útiles, porque favorecen la fase motora del paso de carrera (la impulsión); pero si se toma en cuenta los movimientos compensatorios del os hombros y del tronco, nos damos cuenta que perjudica la velocidad de desplazamiento, porque el tren superior tiene una mayor inercia y debido a esto, los movimientos son más lentos y en esta forma disminuye la frecuencia en

el movimiento de las piernas. Tomada en cuenta como prueba de competencia, en la carrera encontramos los siguientes elementos técnicos en orden cronológico; la salida, la aceleración después de la misma, el paso lanzado, el remate y el ataque del hilo de llegada.

2.3.1.4.2. Pruebas de campo

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

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

A. Los saltos:

Todos los saltos en las pruebas del atletismo de campo, comprenden en su estructura, movimientos cíclicos que están dados por la carrera de impulso y un movimiento acíclico que es el salto propiamente dicho. Con la diferencia propia de las distintas características que presentan el vuelo del atleta. Los saltos atléticos son auto proyecciones del cuerpo en el aire, con el fin de sobrepasar un obstáculo, lo más alto posible, o de alcanzar la distancia horizontal más lejana. El primer objetivo lo cumple el salto en altura y el salto con garrocha; el segundo objetivo se cumple con el salto en longitud y el salto triple. Para lograr estos objetivos, los atletas deben de realizar una

carrera de impulso; un pique efectivo; un vuelo o trayectoria adecuado y un aterrizaje lo más correcto posible. Estas son las fases de los saltos, los cuales tienen una gran interdependencia, cada una dependiendo de la anterior, excepto el impulso y determinando la siguiente, excepto el aterrizaje. Los movimientos específicos dependen del objetivo del salto y de las normas del reglamento internacional de atletismo.

B. Fases del salto:

- **El Impulso:** El objetivo del impulso es obtener la velocidad óptima y preparar la fase de pique - despegue. En la primera parte el atleta realiza una carrera de aceleración progresiva, en relación a la velocidad deseada en una trayectoria rectilínea o semicircular.

En la última parte se produce una modificación de la estructura de los últimos 3-4 pasos, con el fin de preparar la fase de pique - despegue. En el salto en longitud, salto triple y con garrocha, encontramos la siguiente estructuración: corto - largo y el último corto.

En el salto alto con la técnica " barrel - roll ", la estructura es diferente: largo - corto - largo, o corto - largo - largo. Sin embargo, últimamente existe una tendencia de acortar el último paso para no perder la velocidad horizontal acumulada.

Debido a las diferentes técnicas de los saltos altos, el impulso no se realiza perpendicularmente con respecto a la varilla, sino oblicuamente y el ángulo puede variar entre 35° y 45°. En la técnica " fosbury - flop " (pase con rotación dorsal), el ángulo de impulso inicial de unos 60° se transforma debido al impulso sobre una trayectoria semicircular, llegando a 30° - 45°; solamente en el momento del pique.

- **El Pique - Despegue:**

Es la fase más importante y difícil de todos los saltos. Los objetivos del mismo son: Mantener la velocidad acumulada; obtener una nueva velocidad ascensional; y proyectar el cuerpo en la dirección adecuada.

Desde el punto de vista biomecánico, el pique - despegue es más eficiente si la trayectoria de acción es más larga y las fuerzas son mayores y más rápidas.

Desde el momento del contacto con el suelo (tabla) y hasta el momento de la vertical, es la fase del pique; todas las acciones posteriores a este momento, constituyen la fase de despegue.

Los elementos que determinan la dirección y la intensidad de la fase pique -despegue son:

1. La velocidad del impulso;
2. La acción de impulso de la pierna de pique;
3. Los movimientos de la pierna pendulante, de los brazos y de los hombros.

La acción de impulso de la pierna de pique es favorecida por la fase de amortiguación, en la cual se produce una flexión de la rodilla de la misma pierna y la extensión rápida proyecta el cuerpo hacia la dirección deseada.

Los segmentos libres mediante sus acciones aumentan la fuerza hacia abajo y la reacción orientada en sentido contrario aumenta la efectividad del despegue. Estas fuerzas de la pierna de pique y de los segmentos pendulante forman la fuerza ascensional. Los ángulos de acción de estas fuerzas dependen del objetivo del salto. En el salto de altura el ángulo varía entre 60° a 80° y es determinado por la posición bloqueada del cuerpo en el momento del pique.

En el salto largo y triple el ángulo es más pequeño y varía entre 15° a 25°; en el salto con garrocha 20°, aproximadamente.

- **El Vuelo o Trayectoria:**

El objetivo de esta fase es; salvar el obstáculo, mantener un vuelo equilibrado y preparar la fase de aterrizaje, en los casos de salto largo y triple. Durante esta fase, la trayectoria del centro de gravedad del cuerpo no se modifica por las fuerzas internas del atleta. La trayectoria del centro de gravedad está determinada por:

- La velocidad de despegue (la resultante de la velocidad horizontal y ascensional);
- Angulo de despegue, formado por la horizontal y la resultante de despegue.

Si la fuerza de acción en el despegue no pasa exactamente por el centro de gravedad del atleta, es decir, si el pique no es central, se crean rotaciones reales hacia adelante o atrás. Todos los movimientos realizados por los atletas son para contrarrestar estas rotaciones, con el fin de cumplir el objetivo del salto.

En el salto alto, la performance depende también de la posición del cuerpo encima de la varilla y en este sentido las mejores posiciones las ofrecen los pasajes verticales y dorsales "barrel-roll" y "fosbury-flop", en donde entre la varilla y el centro de gravedad se encuentra una parte muy reducida de la masa del cuerpo.

- **El Aterrizaje:**

Los objetivos del aterrizaje son:

Evitar accidentes (salto alto y con garrocha) y a largar la longitud del salto, proyectando los talones de los pies, lo más adelante posible, (salto largo y triple).

- **Los lanzamientos**

La mecánica de los lanzamientos en el atletismo depende del implemento (forma peso) y la posibilidad de lanzarlos lo más lejos posible. El atleta debe tener en cuenta estas características para poder solucionar bajo estos criterios o aspectos los lanzamientos,

teniendo en cuenta las leyes biológicas, mecánicas, aerodinámicas y aspectos reglamentarios.

- **Consideraciones generales**

Los lanzamientos son pruebas atléticas en las cuales se realizan algunos movimientos específicos, con el fin de proyectar los implementos en el aire, para alcanzar la máxima distancia horizontal posible.

Estos se pueden clasificar en función de:

1.- Objeto que se lanza:

- Bala;
- Jabalina;
- Disco;
- Martillo.
- Patrón del movimiento:
- Tipo impulsión (bala);
- Tipo brazo en elevación o por encima del hombro (Jabalina)
- Tipo brazo al costado (Disco, Martillo).
- Movimientos específicos para colocar al lanzador en la posición correcta de lanzamientos.

En el momento que se suelta el implemento, este va a describir una trayectoria parabólica con la parte ascendente larga, más rasante, y la parte descendente más corta e inclinada.

Esto se debe a la pérdida de velocidad, debido a la resistencia del aire y a la fuerza gravitacional.

Los factores que determinan la longitud de todos los lanzamientos son:

- Velocidad inicial;
- El ángulo de lanzamiento;

- La altura de la cual se suelta el implemento.

Fuera de estos factores, la resistencia del aire y la forma aerodinámica del implemento pueden modificar la longitud de los lanzamientos.

Sin tomar en cuenta las fuerzas externas, como son: resistencia del aire, viento y forma aerodinámica, el valor de los diferentes factores se puede observar en la siguiente fórmula:

$$D = \frac{V_0^2 \sin 2\alpha}{g}, \text{ en la cual } V_0 \text{ es la velocidad inicial}$$

$\sin 2\alpha$ es el ángulo de lanzamiento y g es la aceleración gravitacional.

- **Velocidad inicial**

Es el factor más importante y esto se puede observar porque en el cálculo es al cuadrado y está condicionada por la utilización coordinada de todas las fuerzas en acción, en base a una técnica racional, la cual debe tener correlación con las leyes biomecánicas.

La velocidad inicial es tanto mayor mientras entran simultáneamente en acción más fuerzas, sobre una trayectoria, la más larga posible y con una intensidad elevada.

En realidad esto no es posible debido a la estructura del cuerpo humano, que no permite una acción simultánea de todas sus fuerzas. Por este motivo es indicado que las fuerzas entren en acción en una forma sucesiva: las fuerzas grandes pero relativamente más lentas, deben activar el principio de la acción y en la parte final accionarán las fuerzas pequeñas pero más rápidas.

En conclusión, el impulso debe ser una permanente aceleración, la velocidad máxima se debe obtener en el momento que se suelta el implemento, la trayectoria de acción debe ser la más larga posible y es el esfuerzo se debe realizar con la máxima intensidad en el menor tiempo posible.

En algunos lanzamientos, jabalina, pelota, etc., la aceleración se realiza sobre una trayectoria de acción es circular o de rotación en todas las fases y la velocidad angular se transforma, en el momento que se suelta el implemento, en una velocidad lineal.

La relación entre la velocidad angular y lineal se puede fácilmente observar en la siguiente fórmula:

$$V = \omega R$$

V = Velocidad lineal,

ω = Velocidad angular,

R = El radio de la circunferencia, en el momento que se suelta el implemento.

De aquí resulta que mientras la velocidad angular es mayor el radio es más largo, aumenta la velocidad lineal.

La dirección de la trayectoria, en el momento que se suelta el implemento, después de realizar una trayectoria de aceleración circular, es tangencial en el punto respectivo.

Existen también lanzamientos, en los cuales se combina la velocidad angular con la lineal, con el fin de obtener la mayor velocidad inicial posible, en un espacio bastante reducido, exigido por el reglamento internacional de atletismo (Bala).

- **El Angulo de lanzamiento**

Desde el punto de vista teórico, el mejor ángulo para obtener la mayor distancia horizontal, posible es el de 45° , pero en el caso de los lanzamientos atléticos, el ángulo óptimo es más reducido debido a los siguientes factores:

- El implemento se suelta desde una altura mayor con respecto al sitio de caída;
- La velocidad inicial;
- La forma aerodinámica de los implementos;
- La resistencia del aire;

En el lanzamiento de la bala y del martillo, el ángulo óptimo es más parecido al ángulo teórico, debido al peso relativamente grande en una superficie reducida y debido a la forma esférica del implemento. El ángulo óptimo para el lanzamiento de la bala es de 40° a 42° y para el martillo es de 42° a 44° .

En el lanzamiento de la bala, debido a la distancia horizontal alcanzada, de 3 a 4 veces menor que en los otros lanzamientos, y debido a la altura mayor desde la cual se suelta el implemento se puede hablar también de un "ángulo de terreno" (fig. 36).

Prácticamente se ha determinado que las mayores distancias horizontales se obtienen cuando el ángulo de lanzamiento sumado a la mitad del ángulo de terreno, igualan el ángulo teórico.

$$\text{LANZAMIENTO} + \frac{1}{2} \text{ _ TERRENO} = 45^\circ$$

El ángulo de lanzamiento está formado por la horizontal y la dirección de la trayectoria en el momento que se suelta el implemento.

El ángulo de terreno está formado por la horizontal y la línea que une el sitio donde se suelta el implemento y el sitio de caída del mismo (Fig. 36).

En las pruebas de lanzamientos largos, disco, jabalina y martillo, el ángulo de terreno es muy pequeño y no se toma en cuenta.

En las pruebas de disco y jabalina, debido a la forma aerodinámica de los implementos, la resistencia del aire, la dirección del viento y las particularidades anatómicas, disminuye el ángulo de lanzamiento con respecto al teórico: (disco 33° a 38°; jabalina 35° a 39°).

α = Angulo de lanzamiento;

β = Angulo de terreno;

H = Altura desde la cual se proyectó el implemento.

La resistencia del aire tiene una gran influencia sobre los lanzamientos atléticos. El aire opone una resistencia contraria al sentido en el cual se desplaza el implemento, frena su velocidad y, naturalmente, acorta la trayectoria de vuelo. Cuando existen corrientes de aire en contra, aumenta la resistencia del aire, proporcionalmente con la superficie frontal del objeto, sobre su sección dominante. En el lanzamiento de disco y de jabalina, la superficie frontal del objeto, sobre su sección dominante. En el lanzamiento de disco y de jabalina, la superficie frontal varía en relación con la inclinación del implemento -ángulo de posición.

La resistencia del aire, aumenta también con el cuadrado de la velocidad de vuelo y con la velocidad y el sentido de las corrientes de aire. La fuerza de la resistencia del aire se puede expresar por la siguiente fórmula:

$$F = S K V^2$$

F - Resistencia del aire;

S - Superficie frontal del objeto;

K - Coeficiente aerodinámico;

V - Velocidad del implemento.

También se debe considerar que la resistencia del aire disminuye con la altitud.

En los lanzamientos de bala y del martillo, la sección dominante es siempre igual y el peso relativamente grande, disminuye la resistencia del aire. En el caso de los lanzamientos de disco y de jabalina, las corrientes del aire se pueden utilizar en una forma positiva y se puede lograr un aumento de la distancia de lanzamiento mediante una fuerza dirigida de abajo hacia arriba, denominada: fuerza dirigida de abajo hacia arriba, denominada "fuerza portante" o "fuerza flotante"

2.3.2. Las carreras de, medio fondo o resistencia media

La carrera son movimientos naturales del ser humano, que consiste avanzar hacia adelante con el contacto de la superficie, el contacto es con los pies. El periodo de amortiguación se realiza cuando el atleta toma contacto con la superficie, la fase de amortiguación se realiza una acción hacia adelante y abajo, lo que significa que la reacción de apoyo está orientada hacia atrás y arriba. Toda la secuencia del movimiento va coordinado los pies y las manos al momento en que el atleta se traslada por la superficie y la postura de su cuerpo tiene que estar inclinado un poco hacia adelante.

Las carreras a veces son descritas como no técnicas, fundamentalmente por que correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se compara con el salto con garrocha o el lanzamiento del martillo. Sin embargo, no hay nada de simple de cualquiera de los eventos de carrera. El énfasis relativo de velocidad y resistencia dictado por la distancia de la carrera, la velocidad de la carrera de un atleta o una persona está influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de la carrera.

Por lo mencionado y teniendo que la carrera de medio fondo es la variable fundamental en este trabajo de investigación, tenemos que la carrera de media resistencia o de larga distancia se puede clasificar en pruebas de medio fondo, y gran fondo. Las carreras de 800 y 1500 metros

son las pruebas de medio fondo, las de 5,000 y 10,000 m de fondo y la carrera de maratón (42,195 Km) es la prueba de gran fondo. A estas pruebas podemos agregar también la carrera de 3,000 m con obstáculos, la cual la analizaremos en otro grupo, el de las carreras con obstáculos.

La carrera de medio fondo son pruebas de alta intensidad desde el punto de vista de la exigencia del esfuerzo y tienen una duración de 1.5 minutos. Desde el punto de vista bioquímico son esfuerzos mixtos, aeróbicos y anaeróbicos.

Especialmente estos aspectos fisiológicos y bioquímicos hacen que las pruebas sean muy difíciles. Para obtener buenos resultados en la carrera de medio fondo, es necesario tener una buena capacidad aeróbica, con un nivel superior del límite, de la deuda de oxígeno y al mismo tiempo una eficiencia aumentada y una rápida adaptabilidad del sistema cardio-respiratorio a las altas exigencias de estos esfuerzos.

En las pruebas de 800 m están en ventaja los atletas con un metabolismo orientado hacia el lado anaeróbico, con un nivel muy elevado en la deuda de oxígeno y con una eficiencia incrementada del sistema neuromuscular.

Para la carrera de 1,500 m. se exige un equilibrio de los aspectos metabólicos anaeróbicos y aeróbicos o eventualmente, más inclinados hacia el lado aeróbico.

Por este motivo, en las carreras de 1,500 m. el resultado está determinado por la eficiencia y las cualidades del aparato cardiovascular y respiratorio.

Las pruebas de medio fondo y gran fondo son acrónicas, realizándose en condiciones de "steady-state" (Estado estable) y desde el punto de vista de la intensidad del esfuerzo son pruebas de intensidad media y baja. Los resultados de alto nivel dependen principalmente de la capacidad del aparato circulatorio y respiratorio de asegurar un estado estable, lo más alto posible, y de un alto nivel de la absorción de oxígeno, como también de la estabilidad de la

relación neuro hormonal de las diferentes funciones que participan en este esfuerzo de larga duración; excreción, secreción, sudoral, función hepática, etc.

2.3.2.1. Aspectos de la carrera de medio fondo

Las carreras de media distancia se llaman así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, solo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo.

Los 800 m fueron originalmente las 880 yardas o media milla (804,67 m).³⁵ Es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura y la resistencia de las pruebas de fondo. Los atletas realizan el primer cuarto de vuelta en su propia calle como en los 400 m, antes de reintegrarse a la cuerda después de 100 m de carrera. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad.

Los 1500 m, creación puramente continental, nació hacia 1890 en Francia. Requiere en los competidores de una cierta resistencia, un sentido táctico de la carrera y una capacidad de reacción y resistencia en la última vuelta. La milla británica (1609,32 m) está cercana a los (1500 m) y es hasta la fecha la única disciplina reconocida por la IAAF, definida por una longitud no métrica. Otras carreras de media distancia son los 1000 m, los 2000 m y los 3000 m.

Cuando en el común de las conversaciones sobre carreras se dice que las pruebas de medio fondo en el atletismo que se realizan en la pista atlética empleando la velocidad y resistencia, reiteramos que las pruebas oficiales reconocidas por la IAAF (Federación Internacional de Atletismo Amateur) son: 800 metros planos, 1500 metros planos, 3000 metros planos y obstáculos. Los corredores de medio fondo deben desarrollar la resistencia

y la velocidad general, la resistencia general es resistencia aeróbica, lo que significa que el sistema cardiorrespiratorio puede proporcionar todo el oxígeno necesario para el ejercicio. La resistencia específica a la prueba es siempre una combinación de resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica, donde el sistema cardiorrespiratorio no puede afrontar los requisitos del oxígeno del ejercicio.

La velocidad de la carrera de un atleta está influenciada por la fuerza, potencia, movilidad, la técnica de la carrera y la coordinación necesaria de los brazos y sus zancadas en una carrera, también son importantes la resistencia específica y las tácticas. La velocidad de carrera está determinada por la amplitud y frecuencia de zancadas, el largo óptimo de zancadas está determinado ampliamente por las características físicas del atleta, esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia, y movilidad de la persona, la óptima frecuencia de las zancadas depende de la mecánica de la carrera, la técnica y la coordinación.

2.3.2.2. La estructura de movimiento en una carrera de medio fondo.

Cada zancada de carrera comprende una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fases de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre. Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia, en la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia adelante del cuerpo. Esta debe ser minimizada por (a) un implante activo de metatarso y (b) una acción de “zarpazo” especialmente de las carreras de velocidad y medio fondo, durante esta fase la energía es almacenada en los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída que es proceso conocido como amortiguación

La fase de impulso es la única parte de paso que acelera el cuerpo. El objetivo en esta fase es el de aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menor tiempo

posible. Esta fuerza esta creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada a medida que se extiende la pierna, para lograr máxima aceleración de cada paso es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodilla y caderas en combinaciones con un balanceo activo de la pierna libre y potente impulso de los brazos.

a) La técnica

El análisis técnico de estas pruebas se hace base a los mismos elementos encontrados en las carreras de velocidad.

- 1.- Salida y aceleración después de la misma
- 2.- El pasó lanzado
- 3.- El remate y el ataque al hilo de llegada.

b) Salida

En las carreras de medio fondo y fondo se acostumbra la salida alta. Sin embargo, en las carreras de 800 m. donde la salida se realiza con mayor velocidad y la aceleración y una parte de la carrera se realizan en carril fijo, se puede utilizar también la salida intermedia.

La salida alta (fig. 15) ofrece la posibilidad de proyectar el centro de gravedad hacia adelante, mediante una flexión del tronco y la distribución del peso del cuerpo mayormente sobre la pierna adelantada.

Cuando el juez de salida da la orden "a sus marcas", los corredores se acercan a la línea de salida y se colocan directamente en una posición óptima para realizar la salida, la más rápidamente posible, con el fin de conseguir la ubicación preferida. En esta posición, encontramos una separación de los pies de 1 a 1 1/2 pies, con el delantero cerca de la línea de salida (5-10 cm); los dos pies deben estar orientados hacia la dirección de carrera. Lateralmente encontramos también una separación de 10-15 cm. y esto depende de la

distancia entre las caderas del corredor. Las rodillas están semiflexionadas y el tronco flexionado, hacia adelante; la cabeza se encuentra como prolongación del tronco, en una posición normal. El brazo contrario a la pierna delantera se coloca flexionado al nivel del codo (90° aproximadamente) llegando con la palma de la mano al nivel del hombro correspondiente. El otro brazo, también flexionado, se encuentra en la parte posterior del tronco y con la palma de la mano al nivel del mismo.

El peso del cuerpo está sobre la pierna delantera y la trasera tiene solamente un papel de equilibrio.

La flexión de las rodillas y del tronco depende de la velocidad que se quiere desarrollar en los primeros metros después de la salida. Si se prefiere una salida y una aceleración muy rápida, encontraremos una flexión mayor y al contrario, cuando la velocidad del primero tramo de carrera, es reducida.

En la carrera de 800 m. donde se realiza una aceleración muy rápida desde los primeros metros, se utiliza a veces la salida intermedia (Fig. 16). En esta salida la posición es parecida con la posición "listo" de los corredores de velocidad pero el apoyo en el suelo se efectúa solamente con el brazo contrario a la pierna delantera. El brazo libre se encuentra igual que en la salida alta flexionado (90°) detrás del nivel del cuerpo y con la palma de la mano al mismo nivel del tronco. En esta salida, la colocación del pie delantero se ubica a una distancia del 1 a 1 1/2 pies detrás de la línea de salida.

A pesar del hecho de que el ritmo en las carreras de media resistencia es más reducido que en las carreras de la velocidad, en muchas oportunidades se lleva a cabo una salida muy rápida, con el fin de conseguir la ubicación deseada, en el grupo delantero. También se aconseja una salida con alta velocidad para evitar los choques con los otros competidores, en el momento de la aceleración inicial.

Después de la salida se realiza una aceleración hasta cuando el corredor alcanza la velocidad que él desea mantener.

La técnica de la carrera de aceleración es muy parecida a la de la carrera de velocidad con la diferencia de la intensidad del esfuerzo y la inclinación menos marcada del cuerpo. La longitud de esta fase depende de las particularidades de cada atleta y puede variar entre 20 y 50-60 metros.

Cuando el atleta finaliza su aceleración tratará de mantener la velocidad alcanzada durante las mayores partes de la carrera.

c) El paso lanzado

El pasó de carrera de resistencia, lo analizamos desde el punto de vista técnico y biomecánico, tomando en cuenta los mismos períodos y fases que en la carrera de velocidad.

La fase de amortiguación del período de apoyo se realiza con la parte anterior del pie, con la planta o con el talón y esto depende de la distancia que se encuentra entre el sitio de contacto y la proyección del centro de gravedad en el suelo. En el caso de una distancia larga, el contacto se toma primero con el talón y después se continúa el "roll" completo. En el caso que el contacto se efectúe con la planta o con la parte superior, se realiza también un "roll" planta punta o parte superior-planta y punta, respectivamente. En este momento de contacto se puede encontrar un ángulo que varía entre 60° y 80° , entre la pierna y la horizontal. La rodilla se encuentra en la mayoría de los casos en semiflexión, pero se han encontrado también rodillas extendidas.

Al pasar el momento de la vertical) comienza la fase de impulso, la cual permite un aumento de la velocidad. Naturalmente que el impulso es menos enérgico que en las carreras de velocidad.

Sin embargo, en algunos tramos de la carrera, se pueden encontrar con velocidades muy elevadas. El ángulo que forma la pierna de impulso con el suelo puede variar entre 45° a 65° (Peter Snell - 45° . David Wottle - 45° Jim Ryun - 50° . Viten Lasse - 50° ; Ron Clarke 50° ; Vera Nicolic - 65°).

Al finalizar la impulsión, se pierde el contacto con el suelo y la pierna pendulante comienza a flexionarse en la fase del paso posterior (fig. 17e). En el momento de la vertical (Fig. 17g) el ángulo de flexión en la articulación de la rodilla varía entre 30° y 90° (Ron Clarke - 30° ; Jum Ryun - 40° ; Peter Snell - 45° ; Viren Lasse - 90°).

En la fase del paso anterior el muslo de la pierna pendulante no alcanza la horizontal y debido a esto y a la impulsión menos energética, la longitud del paso es menor que en la carrera de velocidad. En este momento encontramos el mayor ángulo entre los dos muslos y éste puede variar entre 95° a 120° (Ron Charke - 95° ; Vera Nicolic - 110° ; Viren Lasse - 95° Peter Snell - 115° ; Jim Ryun - 115° ; David Wottle 120°). Mediante una extensión de la rodilla se busca nuevamente el contacto con el suelo, sin embargo casi todos los corredores de medio fondo y fondo, toman el contacto con la pierna semiflexionada (Vera Nicolic extendida, Peter Snell, David Wottle, Jim Kyun, Viren Lasse y Ron Clarke - semiflexionada).

El tronco se encuentra en una posición vertical o un poco flexionada hacia adelante y la cabeza como prolongación del mismo. Los brazos se desplazan sobre una trayectoria convergente hacia adelante y divergente hacia atrás, sin entrecruzarse. En la parte anterior del tronco, se encuentra una flexión que varía entre 25° a 90° (David Wottle - 25° a 45° ; Varen Lasse - 30° ; Jim Ryun - 45° ; Vera Niclic, Ron Clarke y Peter Snell - 90° . En la parte posterior del tronco, en la mayoría de la los casos, el ángulo es una paco mayor, pero muchos

atletas prefieren mantener el mismo ángulo en la articulación del codo. Este ángulo varía entre 45° a 170° (David Wottele - 25° a 45°; Viren Lasse - 70°; Vera Nicolic y Ron Clarke - 90°; Peter Snell - 170°).

Es muy importante que en la carrera de resistencia se ahorren energías, porque cualquier gasto inútil de las mismas puede perjudicar el resultado de la prueba. La respiración juega un papel muy importante en las carreras de resistencia, debido al hecho que el abastecimiento con oxígeno tiene una vital importancia. Este se hace por medio de marcan y por la boca, asegurándose cada vez una respiración completa. El ritmo lo impone el organismo y cualquier ritmo establecido en una forma rígida es contraindicado.

d) El remate y el ataque del hijo de la llegada

En la última parte de la carrera, cada corredor trata de aumentar la velocidad de desplazamiento con el fin de ganar la competencia o mejorar el resultado.

La longitud del remate depende de cada atleta y puede variar de 100 a 200 m. hasta 2 vueltas al estadio. La técnica de carrera en esta aparte, es muy parecida a la de la carrera de velocidad y el análisis se ha hecho en el capítulo anterior.

A veces, en las carreras de larga distancia, llegan 2, 3 y más corredores juntos, y el ganador se decide en el momento de la llegada. El ataque del hilo se realiza en la misma forma descrita en las carreras de velocidad, mediante una flexión del tronco hacia adelante sobre el último paso.

2.3.2.3. La táctica de las carreras de media resistencia

No siempre los atletas mejor preparados salen vencedores en las carreras de media o larga distancia, sino que a veces gana el atleta que logra mediante una táctica adecuada,

sorprender a sus adversarios. En otras oportunidades no es tan importante la victoria sino el resultado obtenido.

De aquí resulta la clasificación de las tácticas:

A.- La táctica para buscar el triunfo.

B.- La táctica de la carrera récord;

A.- En la primera son muy importantes los siguientes aspectos:

- El plano táctico se preparará con anticipación, para poder experimentarlo en los entrenamientos y en los chequeos previos;
- Es muy importante que cada atleta conozca las cualidades y los puntos débiles, tanto suyos, como también de sus adversarios.

Si el atleta tiene muy buena velocidad, debe tratar de bajar el ritmo de la carrera durante su transcurso y aprovecharlo en el remate su mejor cualidad. Al contrario, si tiene muy buena resistencia, debe aumentar el "tren" de la carrera, para agotar a todos los adversarios antes de la parte final de la carrera.

A) La posición durante la carrera

Es muy indicado que el atleta se coloque desde el principio en el grupo delantero para poder controlar en mejores condiciones a sus adversarios.

En la punta de la carrera se debe correr a una distancia de 1/2 metro cerca del hombre interno y en la curva se corre en el medio del primer carril.

En la segunda posición se recomienda una carrera cerca del hombro derecho del adversario de adelante, a una distancia de 1 m. aproximadamente. En la curva se corre detrás del adversario, para evitar un recorrido más largo.

El adelantamiento se realiza, preferiblemente, mediante una aceleración sorpresiva antes de finalizar la recta. Es contraindicado adelantar al adversario en la curva, debido a la

distancia mayor que se recorre por un carril externo; sin embargo, en algunos casos excepcionales es posible adelantar también en la curva, pero esto se debe realizar en una forma brusca y sorpresiva, para que el adversario no tenga tiempo de responder a su ataque.

El remate final depende de las condiciones de cada atleta y de sus cualidades. El corredor más veloz, realizará un remate más corto y uno de menor velocidad realizará una aceleración de mayor longitud.

En la táctica para buscar el triunfo tenemos las siguientes variantes.

a.-Táctica sorpresiva. - En esta táctica el atleta trata de realizar, en la última parte de la carrera, una aceleración sorpresiva, mediante la cual tomará una ventaja de algunos metros, con respecto a sus adversarios y esto será decisivo para obtener la victoria.

b.-Táctica explosiva. - El atleta aumentará el ritmo de la carrera mediante algunas aceleraciones en cada vuelta hasta que logre cansar a sus adversarios y en esa forma pueda romper el contacto con el resto del grupo. Para combatir esta táctica, es muy importante tomar rápidamente el contacto con el atleta, mediante una carrera a un ritmo uniforme, sin permitir al adversario alejarse demasiado.

c.-Táctica de obstrucción. - En esta táctica, se procede en la misma forma que en la táctica explosiva, pero el objetivo es disminuir el ritmo de la carrera, para permitir a los corredores veloces, realizar un remate final, aprovechando de su mejor cualidad.

d.-Táctica de equipo. - En este caso, 2 o 3 atletas colaboran para que uno de ellos logre la victoria o para que el equipo acumule un puntaje total, lo más elevado posible.

En esta táctica es necesario una cooperación desinteresada entre los atletas del mismo equipo, sin pensar en los intereses personales.

2.3.2.4. Características de la carrera de medio fondo

Generalmente, en las carreras de media y larga distancia se pueden obtener los mejores resultados, cuando se realiza una carrera informe en todo el trayecto. Sin embargo en la mayoría de las carreras de medio fondo y fondo, la primera parte es un poco más rápida que la segunda parte de la carrera.

Las carreras de medio fondo son pruebas que se basan en correr desde una distancia de 800 metros hasta los 3000 metros lisos. Estas pruebas combinan la velocidad y una parte de resistencia, teniendo en cuenta una coordinación adecuada a la velocidad, a lo largo de la prueba una táctica de la carrera y un aguante para soportarlo. Debido a que las carreras de medio fondo son pruebas donde hay que mantener una velocidad alta a la vez que tener la suficiente resistencia. Para planificar el ritmo de cada vuelta en una carrera de media resistencia, se puede aplicar la siguiente fórmula:

$$\frac{T}{N} = 400 \text{ m.}$$

- T = Tiempo Total de la carrera (en segundos);
- N = Distancia de la Carrera
- $400 \text{ m} = 1 \text{ vuelta}$

Por ejemplo:

Para lograr una carrera de 10,000 m. en 30'00" se programa de la siguiente forma:

$$30 \text{ min.} = 1800 \text{ s.}$$

$$\frac{1800}{10,000} \times 400 = 72 \text{ s}$$

Cada vuela se debe correr en 72 s

En la prueba de 800 m. se puede obtener el mejor resultado cuando el primer tramo de 200 m. es más rápido que los otros tres en 2 a 3 s. Por ejemplo:

	I 200 m - 28 s
	II 200 m - 26 s
	III 200 m - 26 s
	IV 200 m - 26 s
	----- ----
TOTAL	800 m.- 1 min. 46 s 0/10 (45)

En todas las otras pruebas de media resistencia se puede obtener el mejor resultado realizando una carrera uniforme.

2.3.3. La educación psicomotriz

Es la acción pedagógica y psicológica que aborda el problema de la Educación por el movimiento de una forma fundamental distinta de los métodos de la Educación Física.

La Educación psicomotriz tiene relación con el proverbio latino “Nada hay en el intelecto que primero haya pasado por los sentidos”, o sea, la relación que hay entre percepción y movimiento.

Precisamente la Educación psicomotriz tiende a cultivar una formación integral con las partes del cuerpo para que el niño a través del movimiento pueda llevar estos datos sensoriales al intelecto mediante experiencias que se constituyen como pilares del proceso cognitivo del hombre.

Se puede decir que el término de *psicomotricidad es un itinerario, un movimiento de la motricidad hacia la psicomotricidad propiamente dicha, es decir, la integración de la

motricidad elevada al nivel de deseo y de querer hacer. La psicomotricidad es el deseo de hacer, de querer hacer; el saber hacer y el poder hacer.

Es el cuerpo en el espacio y en el tiempo coordinándose y sincronizándose hacia... con sus aspectos anatómicos, neuropsicológicos, mecánicos y locomotores, para emitir y recibir, significar y ser significante.

Por la psicomotricidad, el cuerpo se inserta en el esquema general del lenguaje. Incluso se puede decir que es la fuente. La psicomotricidad nace de esta toma de conciencia: El lenguaje y la inteligencia, sólo existen dentro del cuerpo.

En conclusión, la psicomotricidad es comparable a una melodía en la que se reparten armoniosamente las notas anatómicas, neurofisiológicas, mecánicas y locomotrices. La psicomotricidad es la melodía del bienestar en la propia piel, tanto a nivel motor como psíquico.

La Psicomotricidad puede esquematizarse en el triángulo siguiente:

Cuerpo	Espacio	Tiempo
--------	---------	--------

Sin embargo, para poder realizar la síntesis de los dos segmentos que constituyen la palabra psicomotricidad, vamos a definir por separado sus dos componentes: *motricidad + psico.

La *motricidad es una entidad dinámica que se subdivide en noción de organicidad, de organización, de realización, de funcionamiento unido al desarrollo y a la maduración. Todo ello se agrupa bajo la terminología de función motriz.

Motricidad, entidad dinámica, se manifiesta por el movimiento, siendo este último el estado de un cuerpo en el que la posición respecto a un punto fije cambia continuamente en el espacio en función del tiempo en relación a un sistema de referencia.

Para llegar a esta realización interviene una entidad orgánico-neurológica que se basa en tres sistemas.

- 1) El sistema piramidal o sistema del movimiento voluntario, que se compone de haces piramidales y haces de fibras nerviosas, dirigiéndose desde las circunvoluciones cerebrales a la médula espinal.
- 2) El componente cortico-cerebral o sistema del cerebelo, regulador de la armonía del equilibrio interno del movimiento.
- 3) El sistema extra piramidal, que asume la motricidad automática o automatizada, es el conjunto de núcleos grises motores y de fibras nerviosas situadas en las regiones subcorticales y subtalámicas del cerebro.

Esta entidad orgánica en el cuadro de la función motriz hace referencia, como acabamos de ver, a la neurología, pero intervienen igualmente en la motricidad el aparato locomotor y todas las funciones perceptivo-sensorio-motrices, que desembocan directamente sobre el funcionamiento. Este último es el colofón al desarrollo del sujeto, así como a su grado de maduración.

La terminología psicológica es difícil de tratar con precisión, pues tanto el continente como el contenido evocan de manera general, bajo su denominación *psico, los elementos del espíritu sensitivo.

Se puede decir que el término de *psicomotricidad es un itinerario, un movimiento de la motricidad hacia la psicomotricidad propiamente dicha, es decir, la integración de la motricidad elevada al nivel de deseo y de querer hacer. La psicomotricidad es el deseo de hacer, de querer hacer; el saber hacer y el poder hacer.

Es el cuerpo en el espacio y en el tiempo coordinándose y sincronizándose hacia... con sus aspectos anatómicos, neuropsicológicos, mecánicos y locomotores, para emitir y recibir, significar y ser significante.

Por la psicomotricidad, el cuerpo se inserta en el esquema general del lenguaje. Incluso se puede decir que es la fuente. La psicomotricidad nace de esta toma de conciencia: *el lenguaje y la inteligencia, sólo existen dentro del cuerpo.

En conclusión, la psicomotricidad es comparable a una melodía en la que se reparten armoniosamente las notas anatómicas, neurofisiológicas, mecánicas y locomotrices. La psicomotricidad es la melodía del bienestar en la propia piel, tanto a nivel motor como psíquico.

2.3.3.1. Historia del concepto psicomotricidad

La historia del cuerpo está unida a los ciclos de la civilización que se podrían resumir en esta sentencia de Job: *Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré.

Los primeros filósofos del cuerpo, los griegos, merecen que nos detengamos unos instantes sobre sus ideas y sus escritos. Uno de los filósofos griegos que me parece haber presentado mejor, en su tiempo, la dicotomía psicomotriz es **PLATÓN**. Este nos dice en el Protágoras: *Cuando los dioses encargaron a Epimeteo distribuir las cualidades y las virtudes a las especies mortales, éste puso todo su celo en repartir equitativamente cada uno de los dones. A unos les dio la fuerza sin la rapidez, a los más débiles les dio la rapidez. +

En su obra, **PLATÓN** nos describe de forma todavía muy actualizada: *la escisión entre el cuerpo y la psique. En sus escritos no apunta a un equilibrio entre el cuerpo y el espíritu, pero afirma un dualismo radical distinguiendo en el ser dos realidades distintas: *el hombre es alma y cuerpo, pero es el alma la que domina, es la parte directriz, el principio y

el final. Para **PLATÓN**, el cuerpo no es más que una traba, una limitación radical, como una realidad de aquí abajo.

Los griegos pensaban que la belleza del cuerpo tenía esencialmente por misión expresar la belleza del alma que lo habitaba: *morada del alma, el cuerpo debía manifestar la gloria y la riqueza interior. La armonía corporal era solamente el medio, el instrumento de la melodía del alma.

El cuerpo en la filosofía latina podría resumirse a nivel histórico con esta fórmula bien conocida: *Mens sana in corpore sano, un alma sana en un cuerpo sano.

El poeta latino viene a decir: *El hombre verdaderamente sabio sólo pide al cielo la salud del alma y la del cuerpo.

En la historia del cuerpo, debe remarcar que la filosofía oriental comprendió, hace milenios, la importancia de la corporeidad, dejando lo misterioso para ponerla al servicio de un fin puramente místico o trascendental: mensajes hindúes (yoga), budistas (taoísmo, sen).

Las teorías del cristianismo con respecto al cuerpo tienen su apogeo, ante todo, en la Edad Media; el alma es lo absoluto, el cuerpo, por su parte, es una traba que envilece. La creación de un lenguaje gestual monástico ilustra en qué medida (pero demuestra de forma flagrante que ~ 1 cuerpo es un lenguaje) la palabra está exclusivamente reservada por los monjes para salmodiar y alabar a Dios. Otro ejemplo del cuerpo como estorbo entre los cristianos es la flagelación, el llevar cilicios..., etc.

DESCARTES (1596-1650) ilustra bien las teorías dualistas en la quinta parte de su *Discurso: *el cuerpo se reduce a un simple mecanismo movido por el espíritu.

El pensamiento cartesiano distingue al alma que se diferencia del cuerpo, cuya característica es la extensión, por el pensamiento. El pensamiento es el único capaz de concebir y de querer.

Durante el período del siglo xx en que tuvo lugar el desarrollo del maquinismo y su corolario, la especialización, diferenciaba las profesiones nobles de las profesiones manuales, por un simple automatismo gestual. Durante este período, con la ayuda de la ciencia, nació el condicionamiento motor.

El doctor Juan Martín **CHARCOT** (1825-1893), en su servicio de enfermedades nerviosas de la Salpêtrière puso en evidencia, con su estudio sobre la histeria por una parte y por otra con sus trabajos sobre la hipnosis, las interferencias del psiquismo sobre el cuerpo y del cuerpo sobre el psiquismo.

La histeria (del griego: Husterus, uterus) es una enfermedad caracterizada por trastornos sensitivos, sensoriales y psíquicos permanentes. Es un estado patológico que se manifiesta por trastornos que es posible reproducir en algunos sujetos por sugestión con una exactitud perfecta y que son susceptibles de desaparecer bajo la influencia de la persuasión (o sólo sugestión).

La hipnosis, desde **CHARCOT**, hace de sustituto de la histeria, observando que los estados hipnóticos sólo pueden ser provocados en algunos sujetos a continuación de una preparación, o entre sujetos con mentalidad débil que obedecen todas las sugerencias que se les transmiten; se trata de una exageración mórbida del fenómeno normal de la sugestión, consistente en la receptividad más o menos grande que tienen los individuos a obedecer las órdenes que se les dan; esta sugestión se ejerce tanto más fácilmente cuando se trata de personas que puedan tener una autoridad jerárquica o moral sobre los individuos.

Los individuos en estado de hipnosis presentan una gran sugestibilidad: la experiencia más habitual consiste en hacer comer una patata cruda al individuo diciéndole que es un buen fruto y el sujeto lo come con satisfacción.

Ha habido que esperar hasta el siglo XX con el doctor **DUPRÉ**, para que el término de psicomotricidad sea formulado, en 1920. Principalmente, a partir de sus trabajos sobre la debilidad mental y la debilidad motriz. **DUPRÉ**, en su tratado sobre la debilidad motriz en 1925, enuncia: *Cuanto más se estudian los trastornos motores en los psicópatas, más se adquiere la convicción de la estrecha relación entre las anomalías psíquicas y las anomalías motrices como expresión de una solidaridad original y profunda entre el movimiento y el pensamiento. (Bernaldo de Quirós Aragón, 2012)

Más cerca de nosotros, desde 1947 hasta ahora, el profesor **AJURIAGUERRA** ha reactualizado este concepto que él asocia al acto. *La construcción del acto, esta arquitectura en movimiento, no es para algunos nada más que una serie de contracciones musculares, aunque es a la vez apetencia y toma de contacto, dominación o destrucción. El desarrollo del acto implica un funcionamiento fisiológico, pero la psicomotricidad no tendrá sentido hasta que estudiándola desde el punto de vista genético, lleguemos a comprenderla en su totalidad, incluso los fenómenos más complicados del deseo y del querer. No se trata por esto de reducir la oposición entre lo fisiológico y lo psicológico; no se trata de llegar a una mezcla de varios factores, quizá muy rápidamente discriminados hasta ahora, que se fundirían en un todo in formulable. Se trata de adoptar una metodología que tenga en cuenta la historia de las funciones y de los determinantes que marcan su evolución en el sentido de la diferenciación. (AJURIAGUERRA, 1986)

De la misma forma que los conceptos filosóficos, médicos, psicológicos, pedagógicos, sociales evolucionan y evolucionarán, el concepto psicomotor evoluciona y evolucionará.

2.3.3.2. Concepto de educación psicomotriz

En la actualidad la psicomotricidad es considerado como un elemento fundamental en el desarrollo integral del ser humano Al respecto Núñez y Fernández Manifiesta como:

“Técnica o conjunto de técnicas que influyen en el acto intencional o significativo para estimularlo modificarlo, utilizando mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica“...”la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno”. (Alonso Uceda, 2010)

Se entiende que la psicomotricidad es un conjunto de actividades que facilitan en el niño el desarrollo neuro – perceptivo – motriz para tener una adecuada percepción del mundo que le rodea y así aumenta sus conocimientos y su nivel intelectual, que al respecto Loli Zamudio manifiesta relacionando con el Neuro perceptivo:

“Se considera a la educación psicomotriz como la educación por el movimiento que favorece en el niño su desarrollo neuro – perceptivo - motriz”. (Loli Zamudio & Silva Nieto, 2006)

La psicomotricidad trata de relacionar dos elementos hasta ahora desconectados, de una misma evolución: El desarrollo Psíquico y el desarrollo motor. Parte por tanto de una concepción del desarrollo que hace coincidente la maduración de las funciones neuromotrices y de las capacidades psíquicas del individuo, de manera que ambas cosas no son más que dos formas, hasta ahora desvinculadas, de ver lo que en realidad es un único proceso.

Para la psicomotricidad el desarrollo del cuerpo y de la mente no son cosas aisladas más aun, se parte del principio general ya experimentando, de que el desarrollo de las capacidades mentales (análisis, síntesis, abstracción, simbolización, etc.) se logra sólo a partir del conocimiento y control de la propia actividad corporal.

Según Dalila Molina de Costallat (1983) "psicomotricidad es la educación del movimiento, al mismo tiempo que pone en juego funciones de la inteligencia", de acuerdo con los conocimientos traídos por la medicina y la psicología, las edades comprendidas entre el nacimiento y los seis años de edad, son decisivos para la función de la personalidad adulta, ya que es en este período que las funciones y las capacidades básicas son adquiridas y desarrolladas.

Por eso la educación Preescolar tiene fundamental importancia en el desarrollo psicológico y Anatómico-fisiológico alcanzado en estas edades.

2.3.3.3. Objetivos de la educación psicomotriz

Según Leglande quien fue citado por López (2014), Educación psicomotriz es la acción Psicológica y Pedagógica que utiliza los medios de la Educación Física con el objeto de normalizar o mejorar el comportamiento del niño, y la Educación Física y Psicomotricidad tiene como vitales objetivos el mejoramiento de la dimensión biológica o desarrollo físico del individuo, esto es:

- a) Capacidades orgánicas referentes a la resistencia aeróbica y anaeróbica.
- b) Capacidades musculares referentes a la resistencia muscular localizada, flexibilidad, fuerza y potencia.
- c) Capacidades perceptivas - cinéticas que se refieren a la velocidad de la reacción, de desplazamiento y a la coordinación neuro-muscular.

Entendemos que la Educación Psicomotriz escolar presenta dos momentos con objetivos y características distintas:

- En primer lugar, en los primeros años escolares de 6 a los 11 años con el objetivo de hacer que el niño domine su propio cuerpo y cree hábito por el ejercicio Físico.

- Para que el niño domine a su propio cuerpo, se hace necesario que tenga un currículo organizado, bien estructurado, y que se observe los siguientes aspectos: Tomada en conciencia de las diversas partes del cuerpo, ajuste de posturas, coordinación motora, descontracción y respiración, literalidad, dirección y equilibrio y sentido kinestésico.

2.3.3.4. El desarrollo físico

Las siguientes exposiciones se basan en las investigaciones de Ungerer, que han sido publicadas en libro titulado " La capacidad de rendimiento y de carga en la edad infantil y juvenil.

El clasifica los resultados de los grados de edades individuales de la siguiente manera.

- De 5 a 6 años
- De 7 a 8 años
- De 9 a 10 años
- De 11 a 12 años
- De 12 a 14 años

Haciéndose también una diferenciación entre muchachos y muchachas. Finalmente se tratará brevemente sobre los menores de 15 años a 19 años.

Comenzamos entonces con la descripción de edades de 5 a 6 años. Ungerer confirmo que en esa edad están relativamente bien desarrollados los movimientos individuales de carrera y brinco, así también los movimientos de lanzamiento y recepción, es decir que los niños ya están en condiciones de éxito con estos movimientos. Claro que la imagen aparente

exterior, al figurar morfológica no es completa todavía en el lanzamiento, sin embargo, es posible un lanzamiento irreprochable.

En el salto se agotan la secuencia de movimientos en la forma corta de salto con inmediata postura de caída. Las extremidades oscilan todavía relativamente en forma incontrolada. Esto responde también a la idea de Ingerir que parte de la primicia que el control de movimiento de cuerpo parte de las extremidades, es decir que los niños recién en el transcurso de su desarrollo están en condiciones de controlar sus extremidades. Esto se logra más rápidamente en el control del tronco y recién en el transcurso al desarrollo se transfiere este control a las extremidades.

Los niños de 6 años están en condiciones de ejecutar y aprender movimientos sin cambio sé cuenta rápida, sin embargo, se sienten demasiado exigidos si se les pide una carrera con características técnicas o buenas características. En el salto y el lanzamiento es decir no pueden satisfacerlo a la perfección. ¿Cuáles son las consecuencias para estos movimientos en la práctica? Primeramente, esto significa que es necesario realizar ejercicios con cambios de formas de manera calmada. Estas formas de ejercicios deben ser relativamente cortas, es decir, deben tener poca secuencia de movimiento lo que en contrariedad significaría un esfuerzo o carga adicional, en lo que respecta a saltos es recomendable los saltos a poca altura siempre que estos no tengan aspectos técnicos individuales que exijan el control periférico.

En esta edad es posible ejecutar el rol y el movimiento en rodillo, es decir, todas las formas en las cuales no se requiere un exacto control de las extremidades.

Además de esto es posible el lanzamiento despacio con diferentes formas de lanzamiento. En los juegos con pelota se debe tener en cuenta la imitación motriz. Se debe

utilizar relativamente calmado, es decir en cámara lenta, aquí el aspecto motriz del niño es exigido extremadamente.

En la gimnasia, como ya se ha descrito anteriormente se debe ejercitar con los niños el rol, así como columpiarse y colgarse. También se puede introducir movimientos simples de equilibrio, sin embargo, esto no debe ser transferido a la práctica con patines de rueda, patinaje sobre el hielo. Estas formas de entrenamiento del equilibrio pueden aprenderse más fácil y rápidamente, posteriormente a mayor edad. Aquí el empleo de mayor tiempo en la enseñanza no está en relación con un efecto razonable de aprendizaje. En los niños de 7 a 8 años podemos ver claramente un mejoramiento del movimiento, principalmente en lo que se refiere a la combinación de movimiento.

El lujo del movimiento es frenando principalmente en lo que se refiere al trato con la pelota. El niño está en condiciones de seguir el movimiento de la pelota, es decir, anticiparse a ella. A esta edad se frena el movimiento de las extremidades, sin embargo, a esta edad los niños todavía están en condiciones de realizar ejercicios exactos y correctos de gimnasia. Les falta la necesaria elasticidad y capacidad de tensión de los músculos, esto se nota principalmente en la poca frecuencia del paso, que se puede comprobar en la carrera. Qué consecuencias tiene esto para la práctica. Pues bien, el mejoramiento del rendimiento de equilibrio puede hacerse ahora a través de la gimnasia con obstáculos más difíciles. Uno puede ejecutar movimientos de agarre y de jale y ejercitarlo con los aparatos. Ahora las formas básicas de la gimnasia se presentan con mayor intensidad siendo éstas; el rodamiento, rol adelante, la parada de mano con impulso y apoyo. La parada de manos sin ayuda de nadie se efectuará naturalmente mucho más tarde.

Sin embargo, uno debe prestar atención, respectivamente uno no debe exigir a los niños a controlar las extremidades en una forma gimnástica - exacta.

Eso sería una sobre exigencia y no estaría de acuerdo con la edad.

En el atletismo se dirige la tensión actualmente a una posible mejoría de la transmisión de los saltos y lanzamientos.

Aquí uno ya puede empezar a ejecutar en algunas formas de salto como también variaciones de las formas de salto.

En la natación se ve la siguiente forma: que el proceso de movimiento relativamente de espacio hace posible controlar sus extremidades, también aún en forma periférica.

Sin embargo, volviendo a la relevancia de la pedagogía deportiva. El progreso sensomotriz que se ha logrado ahora es una buena disposición para la ejecución del juego.

La habilidad se ha desarrollado ahora de tal manera que se pueda utilizar, y se debe utilizar pelotas de gran tamaño para hacer posible una variable de entrenamiento en los movimientos de lanzamiento y recepción y trabajar con ellos en lo posible con diferentes objetos. Ahora en esta edad se puede ejercitar y practicar en forma definida el coge, driblear al compañero, disparar al arco y lanzar a la canasta. También las exigencias cognoscitivas son mayores y pueden ser ejecutadas por el niño. Así son posibles ejercicios de juego táctico en combinación de a dos y tres. En el atletismo se pueden dar tareas de movimientos preconcebidos que también son superados por el niño

Sin embargo, aquí tendremos preferencia del control visual, es decir, a través del ejemplo, fotos o tal vez a través de películas se puede mostrar al escolar la nueva forma de movimiento. En la gimnasia, es decir, en forma sistemática, el impulso a la parada de manos, aspa de molino. El mejor control del cuerpo posibilita más aún el control de las extremidades siempre y cuando ésta no se tenga que hacer en forma simultánea.

Es posible el predominio de las formas de movimiento que es preferido por las muchachas. Las muchachas a la edad de 12 - 14 años, se inclinan a poner en actividad sus

extremidades en forma próxima, es decir que las formas y movimientos son más cercanas al tronco. El límite del rendimiento motriz, como es de esperar de ellas, se basa en la ejecución del movimiento periférico en forma rápida. Las muchachas se diferencian en el aspecto motriz momentáneamente de los jóvenes, en que ellas no prefieren las fases de movimientos sin una actividad dinámica especial. Esto significa que en la práctica los muchachos pueden ejercitar determinados movimientos de gimnasia en una forma respectivamente recta, obteniendo ellas aquí grandes resultados.

Así el salto adelante en cuclillas no es nada raro en esa edad, también en el atletismo son las disposiciones motrices muy buenas y mejoran constantemente. Sin embargo, aquí intervienen en las muchachas aspectos de conducta de tipo sexual que puede determinar la elección de la disciplina en el atletismo. También son muy visibles las diferenciaciones en las disciplinas de salto. El salto de la carrera se realiza poco y con escaso entusiasmo como resultan por ejemplo la técnica, la suspensión en el salto largo, como también el salto Strad de rodilla que son saltados con gran entusiasmo. En contrariedad las muchachas prefieren las formas de salto Fosbury flop (salto de espalda). Sin embargo, algunas tienen todavía problemas con la caída de espalda

Como ya se ha expuesto la etapa de la pubertad presenta ciertas limitaciones en el desarrollo motriz y bien si ahora hablamos de los jóvenes de 12 a 14 años entonces partimos del hecho que a esta edad los muchachos entran a la etapa de la pubertad. Lo dicho, por supuesto es válido solo para aquellos que van ingresando a la etapa de la pubertad sea antes o después de este grado de edad. Como es sabido los jóvenes en esta fase tienen que adaptarse en el aspecto senso motriz a los cambios de la constitución física, típica en esa edad. Junto a esta reorganización física se forma al mismo tiempo otro esquema corporal, es decir, a la constelación de las extremidades cambia. Repentinamente los movimientos tienen

que ejecutarse con aproximadamente 5 a 10 centímetros de mayor longitud de las piernas. Gracias a la plasticidad del sistema nervioso se compensan los cambios físicos corporales.

Estas nuevas situaciones, que principalmente se basan en la reestructuración externa y la seguridad correspondiente dan como resultado una determinada conducta que algunos individualmente los lleva a profundas crisis en sus rendimientos. Los modelos de conducta adquiridos posteriormente pueden en parte perderse y en parte deben ser nuevamente aprendidos. Sin embargo, esto lo logran rápidamente en la mayoría de los casos de manera que este momentáneo desnivel de movimiento es individual, naturalmente muy diferenciado y rápido de superar.

Finalmente se trata brevemente sobre la cuestión de que factores físicos, cuando pueden, respectivamente deben ser entrenados. Esta pregunta debe ser tratada someramente, ni siquiera se debe tratar de buscar explicaciones, esto debe estar preservado a la medida y tal vez podría aclararse en una tertulia de una hora con nuestros médicos.

En general en la pedagogía del entrenamiento se diferencian la fuerza, velocidad y resistencia. Estas denominadas cualidades básicas pueden ser completadas por la velocidad y la destreza en un movimiento

2.3.3.5. Educación corporal

El amplio campo de la Educación Corporal adopta diferentes denominaciones, ya sea en cuanto a las edades a las que se aplica como a los contenidos que le caracterizan. La educación Psicomotriz resulta uno de estos campos específicos al tener como objetivos a la persona del niño, de 0 a 12 años, más o menos.

La Educación Psicomotriz, como su nombre lo indica, integra movimiento y persona. Movimiento que constituye, a la vez, un estímulo sensorial, perceptual y energético, que pone en actividad la PERSONA TOTAL del niño. Haciendo uso del movimiento

intencional, espontáneo y expresivo, es decir, del movimiento VIVIDO, esta actividad se convierte en detonante de todas las potencialidades del niño: biológicas, psíquicas y sociales. Biológicas porque obviamente, siendo el cuerpo una estructura orgánico-funcional a la vez que dinámica por su estructura articulada, el movimiento impulsa y activa directamente y de tonicidad directamente ligadas al YO, son la primera fuente de conocimientos y de afectos; social, porque la génesis del movimiento es eminentemente relacional, con el mundo interior y exterior.

En esta concepción la Educación Psicomotriz elimina toda enseñanza de patrones o modelos de movimiento y da paso al gesto y al movimiento espontáneo, así como a la expresión corporal tipo de movimiento que caracteriza al niño y a hombre como ser único y diferente, en sus posibilidades y limitaciones.

2.3.3.6. El esquema corporal

El planteamiento educativo que preconizamos parte, repetimos una vez más, de la UNIDAD INDIVISIBLE DEL HOMBRE, unidad que se centra y gira alrededor del cuerpo en donde se potencializan todas las dimensiones humanas: biológicas, psíquicas y sociales, listas a ser actualizadas. En el movimiento corporal. Experiencias que resumen toda la información proveniente del mundo exterior e interior (del propio cuerpo) y que se van organizando progresivamente con el apoyo de la maduración nerviosa, la atención, la concentración y el lenguaje. Estas actividades integradas procuran al sujeto la DISPONIBILIDAD necesaria para cumplir con eficiencia, economía de esfuerzo, satisfacción y alegría todas las tareas que le plantea la vida y los aprendizajes. A este proceso complejo se le conoce como de estructuración del ESQUEMA CORPORAL.

La estructuración del Esquema Corporal se cumple en forma lineal, una etapa tras la otra, sin obviar ninguna, en íntima relación con las condiciones del entorno (objetos y seres)

y con la maduración neurológica de cada individualidad. Este proceso comienza con el nacimiento, momento en que el cuerpo se constituye en presencia dinámica en el mundo; SER-EN-EL-MUNDO. Aparecen en un principio los movimientos reflejos e indiferenciados, sin intencionalidad y se van organizando en forma paralela a la progresiva mielinización de las fibras nerviosas que es lo que define la maduración de los órganos y todo el sistema de relación. Organización en la que se distinguen dos sistemas funcionales muy definidos y diferenciados que se mantienen imbricados uno con el otro y directamente ligados al YO: el TONICO y EL CINETICO.

La función TONICA ligada al sistema nervioso por los huesos neuro-musculares, está presente en la tensión o tono permanente de los músculos en estado de reposo. Vinculada a lo afectivo, aparece en la relación con el otro, en primer término, con la madre. La influencia de las situaciones de bienestar o malestar que el niño vive (función psicológica) va desarrollando en él un permanente estado de tensión de los músculos (función fisiológica), cuya integración va definiendo a la vez, la postura y la actitud del niño.

La función de MOTILIDAD, presente en el movimiento, surge obviamente en íntima relación con la función tónica ya que ésta da asiento a la motricidad. Su función se orienta específicamente, según veremos, al dominio y transformación del mundo de los objetos.

2.3.3.6.1. Elementos esenciales del esquema corporal

1. La motilidad y tonicidad

Las dos funciones corporales básicas ligadas al YO: la función de motilidad y la función tónica, son determinantes para el éxito de los aprendizajes escolares. Sin embargo, y a pesar de su trascendencia, son poco conocidos en el ambiente educativo por lo que reiteramos algunos conceptos que orientan y ayudan a replantear la acción pedagógica en el aula, lo que contribuirá a comprender la acción pedagógica en el aula.

La función de MOTILIDAD, orientada al descubrimiento del mundo exterior está presente en las actividades de locomoción y de aprehensión. La locomoción mirada desde un punto de vista psíquico, representa el irrumpir en el espacio y conquistar el mundo. La aprehensión, por su parte, convierte a la mano en herramienta directa del cortés y también en medio de expresión y comunicación y se manifiesta en el gesto y la armonía del movimiento.

Un niño activo, acostumbrado a afrontar situaciones variadas de movimiento, con cierto riesgo y en un amplio y libre demuestra el dominio de su cuerpo y de sí mismo frente a su espacio "físico" (orientación) y a su espacio vivencia (emocional). Sólo si el niño alcanza estas condiciones está listo para ir restringiendo su espacio y para enfrentar con facilidad el espacio gráfico limitado del papel.

El maestro debe tener especial cuidado para que el niño pase progresivamente, sin premura ni presiones, desde el espacio corporal físico y amplio a un espacio gráfico restringido. Primero en un papel amplio (craft) donde ejercite con libertad su brazo gráfico desde el hombro, luego a un papel reducido (oficio o carta) donde sólo necesite ejercitar casi exclusivamente la muñeca y los dedos de la mano. De este modo el niño ingresa al mundo de la escritura con facilidad, sin mayores dificultades y sin mayor gasto de energía.

La función TÓNICA, función relacional por excelencia, determina la buena o mala disponibilidad fisiológica y psíquica para actuar frente a los aprendizajes. Si las tensiones de todo el cuerpo están en equilibrio gracias a una conveniente regulación nerviosa, el movimiento del niño tendrá un buen soporte y será fluido y armonioso y estará listo y atento además para actuar con eficacia. La función tónica resulta así decisiva en la afirmación de su autoestima y, en consecuencia, de una personalidad de su tono es otro aspecto importante que la educación debe atender a lo largo de los 12 primeros años de la vida del niño.

El tono, según Wallon, cuyos fundamentos científicos dan soporte a nuestro planteamiento educativo, constituye el telón de fondo de toda actividad motora, ya sea para aquella que se objetiva en el desplazamiento como en aquella que no se ve, en la aparente inmovilidad de las posiciones: de pie, sentado, echado, etc. El tono está presente en la POSTURA y ACTITUD del hombre, como las dos caras de una misma moneda y pone al descubierto el modo de ser de cada uno, su temperamento.

La actitud y la postura, definidas por la función tónica, se van estructurando desde la médula y el cerebelo junto con la sustancia reticulada. Sherrington expresa que la función tónica define la postura al fijar las articulaciones en determinadas posiciones, haciéndolas solidarias unas con otras. Sin embargo, el tono postural no sólo actúa sobre la posición de las articulaciones sino también sobre el control voluntario, el relajamiento muscular y la palpación. En esta totalidad funcional se integran actitud y postura, determinando la personalidad de cada sujeto.

2. La relajación

El ser humano está en un constante desgaste de energías para hacer frente a las circunstancias de su vida, algunas veces positivas y otras muchas adversas y hostiles. Estas tensiones que devienen de sus preocupaciones no deben ser tomadas a la ligera pues, como hemos dicho anteriormente, ellas quedan inscritas en los músculos de su cuerpo y se convierten en hábitos que tiñen su personalidad en forma irreversible.

Antes estas circunstancias, en las que la economía energética del cuerpo queda alterada, menoscabada, la relajación cumple con el rol de equilibrar este déficit que afectan por igual lo intelectual, lo biológico y lo relacional, todo lo cual se manifiesta directamente en la motricidad, mejor dicho en su dominio psicomotor.

La relajación adquiere singular importancia cuando se aplica en los niños a lo largo de toda la etapa de los aprendizajes escolares. Etapa que, especialmente en los primeros años, no siempre concuerda con las exigencias que se les demandan. Es así entonces que, al imponerle un gasto energético que sobrepasa su calidad de respuesta, los aprendizajes resultan afectados negativamente, pierden eficacia, pero sobre todo, el niño pierde confianza y seguridad en sí mismo por el riesgo al fracaso al que se le somete. Y es que los músculos, al aumentar su tensión, rompen el equilibrio tónico que regula todo comportamiento y otorga eficacia a los movimientos.

Tratándose del acto de escribir, la práctica de la relajación restituye las energías perdidas o gastadas en exceso por el niño y lo libera de las tensiones propias de ese derroche energético y, al alcanzar el brazo gráfico, le permite un movimiento fluido y preciso necesario para el trazo eficiente.

Existen muchas técnicas para la práctica de la relajación. Todas ellas favorecen el encuentro consigo mismo, propician la representación del propio cuerpo y su toma de conciencia como unidad, al mismo tiempo que lo sensibilizan y activan su concentración mental.

El niño pequeño no puede relajarse por su falta de capacidad de concentración y porque para él resulta un verdadero reto el lograr una buena representación del mismo. Es por este motivo que a esta edad no es posible alcanzar la verdadera relajación, lo que se hace es ir introduciéndolo en ella, llevándolo a practicar la "actitud de la relajación".

El proceso se inicia con el niño tendido en el suelo y llevándolo a que piense en las distintas partes o segmentos de su cuerpo, en un constante alternar de movimiento y quietud. Primero mantiene los ojos abiertos y, muy lentamente, trata de mantenerlos cerrados. Luego, según la técnica de Gerda Alexander que venimos experimentando, los niños, sin premuras

ni presiones, van practicando uno a uno los siguientes aspectos en oposición: contraer y distender, levantar y dejar caer, presionar el piso y soltar. Haciendo un "inventario corporal", se trabaja con cada uno de los segmentos para luego integrar la totalidad corporal. Primero el niño piensa en su cuerpo, más adelante, al SENTIR su cuerpo, llega a tomar una mejor conciencia de sus tensiones y del bienestar que le procura esta actividad.

Todo este proceso, en principio, muy difícil para el niño tan lleno de pulsiones y con tan poco poder de concentración.

Sin embargo, progresivamente va siendo consciente de sus beneficios: el bienestar del reposo, la recuperación de energías y su disponibilidad para hacer mejor las cosas. Se observa entonces que el niño está en condiciones para afrontar con éxito el complejo reto de la escritura.

Sus trazos son más precisos, mejora su orientación, toma correctamente el lápiz sin necesidad de recurrir al "tercer dedo" (el medio), etc., pero, fundamentalmente, no se cansa al escribir y podrá comprender con mayor facilidad lo que lee y escribe, porque podrá comprender con mayor facilidad lo que lee y escribe, porque sus energías, al no ser compartidas por el acto mecánico, están listas a ser utilizadas en la comprensión de lo que lee o escribe.

3. La respiración:

La respiración tiene, obviamente, una gran incidencia tanto en lo orgánico como en lo psicológico. Todos sabemos que en realidad, lo único que liga el mundo interior con el exterior es la respiración. En ella están representados el YO y el ELLO: el propio cuerpo y el medio ambiente. "Su efecto recae sobre la base química de la vida".

Una buena función respiratoria, fluida, rítmica y profunda demuestra un estado de ánimo dispuesto, tranquilo y de seguridad. Los problemas respiratorios no sólo impiden una

buena ventilación pulmonar sino que afectan la actitud, actualizada en la postura. Una mala oxigenación del cerebro se traduce en una débil atención y en una fatiga precoz. En estas condiciones, el niño frente los aprendizajes tienen grandes dificultades ya que, como unidad indivisible, todo su ser se ve afectado y su fracaso es inminente.

En los primeros años de la escolaridad se debe evitar exigir a los niños hacer ejercicios de automatismos respiratorios haciendo que respiren todos al mismo tiempo. Es necesario respetar el ritmo individual del niño y dejar que cada uno se ejercite siguiendo su propia capacidad de respiración. Por lo tanto, de ninguna manera, debe darse órdenes para uniformarla.

El niño se inicia en la práctica respiratoria ejercitando la expulsión del aire, es decir haciendo que tome conciencia de su expiración. Respetando su nivel mental, para que el niño reconozca progresivamente las fases de la respiración, hay que empezar con la expiración, observando cómo sale el aire primero por su boca luego por su nariz. El niño controla esta función con su propia mano, con los movimientos de su estómago y/o de su pecho y realiza esta actividad desde diferentes posiciones: echados de espaldas, de frente y/o costado. Pueden soplar bolitas de papel o de ping pong, soplar y sentir el aire en su mano a diferentes distancias y variando la intensidad del soplido: corto y rápido, lento y largo, fuerte y suave, etc. Otro ejercicio recomendable es pedir al niño la emisión de vocales o sílabas de forma secuenciada, detenida o graduada, fuerte y débil, mantenida o breve, etc.

La lectura se ve altamente beneficiada con la práctica de la respiración en sus fases de inspiración, expiración y pausas. Observamos que ayuda a emitir mejor los sonidos, a modular mejor las cadencias lectoras, a equilibrar su expresión y, más aún, a no fatigarse prematuramente al leer.

4. Lateralización

Los estudios realizados en torno a la literalidad son innumerables. Cada uno enfoca desde diferentes puntos de vista. Unos parten de la anatomía y fisiología otros desde el comportamiento humano. Lerbert expresa: "postulamos la existencia de una literalidad que definimos como la aparición de conductas en un lado del cuerpo, que poseen su correspondiente simétrico en el otro, Existiendo diferencias entre el predominio entre uno y otro lado." Jean Le Boulch afirma que las actividades globales al posibilitar la consolidación de la dominancia lateral culminan con la lateralización derecha (izquierda) de la mano preferida en las tareas nuevas. Estudios más actuales amplían el ámbito de este proceso a lo visual y lo podan por encontrarse en ellos efectos decisivos en los aprendizajes. Así mismo se define la lateralización como el proceso que sigue cada individuo desde su nacimiento hasta que ha afianzado su literalidad en uno de los lados de su cuerpo (ojo, oído, mano, pie).

Este proceso nos permite observar que durante los primeros años el niño va adaptándose a una práctica manual, ocular auditiva y podal en la que su dominancia. El retardo o debilidad de la dominancia, sobre todo cuando la dominancia no se define en un solo lado del cuerpo y, especialmente, en el ojo y en la mano, despierta gran preocupación en quienes se empeñan en descifrar los vínculos que existen entre la literalidad y la adecuación del niño al medio y, por lo tanto, a los aprendizajes escolares. Las investigaciones realizadas comprueban que existe una correlación entre el aprovechamiento escolar y el nivel de lateralización alcanzado por el niño. De Ajuriaguerra, a su vez, señala que la literalidad tiene directa influencia en el lenguaje.

En términos generales la literalidad manual se define como diestra, zurda o ambidextra. El número de diestros es mayor (70%) el de zurdos menor, aunque cada vez se observa que aumenta su número y el de ambidextros es mucho menor aún.

El ambidextrismo, por su carácter ambiguo, sin definición plantea una problemática especial. Supone un mal predominio lateral que compromete las funciones censo-perceptivo-motrices trastornando la organización espacial y la espacio-temporal, funciones directamente relacionadas con las habilidades necesarias para la escritura y la lectura, por lo tanto, causa indudable de sus dificultades.

5. Coordinación

La coordinación consiste en el buen funcionamiento y la interacción existente entre el sistema nervioso central y la musculatura. Bien armonizados dan como efecto un movimiento sin derroche inútil de energía, que resulta eficaz a la vez estético y con cierto ritmo visto desde el exterior.

Un tipo de coordinación parcial dentro de la coordinación general con gran incidencia en el aprendizaje de la lectura y la escritura es la llamada coordinación visomotora, también denominada óculo segmentaría. Por el hecho de realizar la unión del campo visual con la motricidad fina de la mano o de otra parte del cuerpo, esta coordinación tiene interés para el desarrollo de la habilidad manual para la escritura y la lectura y demás aprendizajes a nivel escolar. A la que decimos que la acción es coordinada por la buena intervención de los músculos presentes en la misma.

6. Equilibrio

La función del equilibrio que consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo a pesar de las influencias del medio, no es innata en el ser humano sino que requiere maduración progresiva. Se estimula haciendo pasar a nivel consciente los actos reflejos de equilibración, puede concentrarse la atención en las plantas de los pies y observar las reacciones que presenta.

7. Ritmo

De acuerdo con Littré, "el ritmo es una sucesión de sílabas con son fuerte y sílabas con son suave, con determinados intervalos".

Es una insatisfacción de los profesores de Educación Física cuando la colocación de la psicomotricidad en la Educación PRE-escolar: a partir del intermedio de la Educación Física tiene la finalidad de desarrollar aspectos físicos en cuanto a la resistencia orgánica (aeróbica y anaeróbica) y a la resistencia muscular localizada, y a los aspectos técnicos en cuanto a las habilidades para la práctica de los diversos deportes colectivos e individuales. Sin embargo los niños que llegan al intermedio están sin los prerrequisitos de la fase anterior, o sea, sin el dominio corporal, tornando se difícil el trabajo del profesor de educación física, considerándose que, además de los aspectos motrices no adestrados hay aquellos de orden psicológicos verificándose una acentuada deficiencia en el aprendizaje más complejo, exigida en la iniciación deportiva como lo que ocurre en el caso opuesto. Es sabido, que la gran mayoría de las escuelas en nuestro departamento, no tienen profesores de educación física en el preescolar, cabiendo tal tarea al profesor de la clase, que a su vez desconoce totalmente la importancia de la psicomotricidad en la educación PRE-escolar. En la contingencia de administrar clases de Educación Física en el preescolar, el profesor de clase se limita en ofrecer sesiones de recreación que en la mayoría de los casos son desordenadas, no conduciendo a los alumnos al real objetivo de la educación PRE-escolar.

Por lo expuesto es que se hace de vital necesidad y de gran importancia en la educación PRE-escolar, atender los aspectos psicomotores de los niños, con un merecido análisis detallado. De igual es necesario que en los primeros años escolares, los niños tengan un profesor de Educación Física especializado para trabajar conjuntamente con el (la) profesor (a) de aula.

2.3.3.7. Medios de la educación psicomotriz

a) Danza

Es una actividad de movimiento sincronizado al ritmo de una música, permite desarrollar las cualidades de expresión folklórica, de tal manera ayuda desarrollar la psicomotricidad.

Forma de expresión por medio de la cual se educa el movimiento, dando al niño la oportunidad de experimentar y “vivir” la acción de moverse por sí y para sí, considerados ambos como un movimiento realizado en función al modo de pensar y sentir del niño

Se considera a la danza como expresión subjetiva de carácter emocional que hace uso del movimiento. Mediante la danza se logra en los niños estimular su creatividad, control de su cuerpo, disfrutar el placer de moverse y lograr un desarrollo armonioso psicomotor y sobre todo valorar las costumbres y culturas de nuestro país.

b) Actividades al aire libre.

Son actividades orientadas a realizar visitas a diversos lugares fuera del entorno conocido con el fin de que el niño logre conocimientos y contacto directo con la realidad en la que vive, estas actividades preferentemente se realizan en compañía de los padres, tutores y maestros y/o alguna persona adulta.

c) El juego

Es una actividad natural y uno de los instintos más preciosos del niño. Constituye la manifestación espontánea y el modo peculiar de satisfacer la necesidad de movimiento y acción haciendo uso de la creatividad, por medio de ésta desarrolla el manejo de los juguetes, a compartir y asumir las responsabilidades.

d) La higiene

Considerado como un hábito para conservación y perfeccionamiento de la salud física de la especie y del individuo. La misma tiene como finalidad de prevenir enfermedades.

2.3.4. Desarrollo psicomotor

Es el proceso por el cual al niño le permite relacionarse, conocerse y adaptarse al medio que le rodea. Este proceso incluye aspectos como el lenguaje expresivo y comprensivo, coordinación viso motora, motricidad gruesa, equilibrio también el aspecto socio afectivo que está relacionado con su autoestima, fundamentalmente el desarrollo psicomotor es la adquisición que los niños adquieren de forma progresiva desde que son bebés hasta su formación de sus cuerpos. Esta formación se manifiesta con la maduración del sistema nervioso central que le permite la interacción con su entorno.

Aumentar o incrementar la cualidad del movimiento en el niño, el movimiento que le permita trasladarse correctamente, que sean beneficiosos para su salud y a futuro no tenga problemas en su salud, fundamentalmente se desarrolla la velocidad, agilidad, flexibilidad y potencia.

2.3.4.1. Teorías sobre el desarrollo psicomotor

- a. EMMI, PLIKLER. El desarrollo motor se lleva a cabo de forma espontánea según los dictados de la maduración orgánica y nerviosa, condiciones que garantizan la libertad de los movimientos. Seguridad y estabilidad que rodean al niño, El afecto sincero, El estado de su salud y los espacios superficies adecuados para que el niño pueda moverse. (Pikler, 1985)
- b. J.P GUILFORD. La actividad psicomotriz proviene de dos fuentes el yo y el otro, esta información llamada comportamental. Permite la percepción y la reflexión sobre Si como sobre el otro, denominada inteligencia social. (Guilford, 1967)

- c. E.A. FLEISMAN. Sostiene que desde la infancia el niño se desarrolla y adquiere a través de diferentes situaciones de aprendizaje, facultades motrices que le permite al adulto alcanzar cierta estabilidad en su vida
- d. JEROM S. BRUNER. Señala que el desarrollo psicomotor del niño es la adquisición de capacidades psicomotrices considerada como el proceso en la cual se aprende a construir secuencias de movimiento adaptados a sus intereses ligándose a la actividad viso motriz. La actividad física del infante debe ser aceptada, estimulada y valorada como una necesidad intrínseca y fundamentalmente para su desarrollo.
- e. D. V. GALLAHUE. Los seres humanos pueden encontrar en diferentes fases durante diversas tareas realizadas, la utilización de las fases en el desarrollo motor se origina a partir de una metodología deductiva en el estadio de desarrollo, la constatación de que el niño presenta un desarrollo motriz de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico. Existen características físicas que intervienen en las actividades motrices, cada persona debe superar cada fase para poder optar a conductas motrices más compleja.

2.4. Definición conceptual.

- **ATLETISMO:** es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo, abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.
- **PSICOMOTRIZ:** Se entiende como psicomotricidad a la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo, lo cual significa que este enfoque se centra en el uso del movimiento para el logro de este objetivo.

- **HABILIDADES:** Habilidad intelectual, toda habilidad que tenga que ver con las capacidades cognitivas del sujeto. Competencia (aprendizaje) o habilidad para aprender en un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. habilidad como una aptitud innata o desarrollada.
- **COORDINACIÓN:** Ampliando el concepto, la coordinación es la capacidad física que tiene el cuerpo humano para movilizarse o desplazarse sincrónicamente, a través de movimientos ordenados de los músculos y el esqueleto.
- **DESARROLLO:** En medio de un mundo acosado por numerosas crisis y fuertemente influido por los medios de comunicación, el presente artículo intenta poner de manifiesto que la educación física y el deporte constituyen dos excelentes campos de actuación para la promoción y desarrollo de valores sociales y personales de los alumnos
- **ESTUDIANTE:** La palabra estudiante es un sustantivo masculino o femenino que se refiere al alumno o alumna dentro del ámbito académico. Y que se dedica a esta actividad como su ocupación principal.
- **RESISTENCIA** La resistencia es la capacidad, tanto biológica como físico-temperamental, para poder aponerse al síndrome de la fatiga.
- **LA FATIGA** Es toda secuencia fisiológica al que se llega por el esfuerzo al límite de las posibilidades física del individuo (por intensidad o volumen.

2.5. Hipótesis y variable

2.5.1. Hipótesis general

Las carreras de medio fondo influyen significativamente al desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba-Caicay, 2018

2.5.2. Hipótesis específicas

- Las características que presentan los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, son favorables para su desarrollo psicomotor, por su biotipología y su medio ambiente.
- El desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa es del nivel básico, aún.
- Las carreras de medio fondo, tienen una relación muy importante y trascendental para el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay.

2.6. Identificación de variables

2.6.1. Variable independiente

Carreras de medio fondo

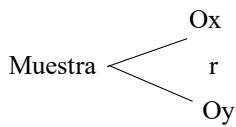
2.6.2. Variables dependientes

Desarrollo psicomotor

Matriz de consistencia

Título: Carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la i.e. Vilcabamba-Caicay del año 2018.

Tabla 1 *Matriz de consistencia*

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Metodología
¿De qué manera influye las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018?	Determinar la influencia de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la I.E. Vilcabamba-Caicay. 2018	Las carreras de medio fondo influyen significativamente al desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba-Caicay, 2018	V.INDEPENDIENTE Carreras de medio fondo V. DEPENDIENTE El desarrollo psicomotor V. INTERVINIENTE <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Condición social 	TIPO: Descriptivo simple DISEÑO: Descriptivo-correlacional  <p>Donde: Ox = Observación de la variable independiente: las carreras de medio0 fondo Oy = Observación de la variable dependiente: desarrollo psicomotor POBLACION: 10 profesores y 103 alumnos</p>
Sub problema	Objetivos específicos	Sub hipótesis	Dimensiones	
¿Qué características presentan los alumnos en su desarrollo psicomotor de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018?	Diagnosticar las características que presentan los alumnos en su desarrollo psicomotor del segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018	Las características que presentan los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, son favorables para su desarrollo	Coordinación fina y gruesa Autoestima Desarrollo de capacidades psicomotoras.	

<p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018?</p>	<p>Definir el nivel de desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018.</p>	<p>psicomotor, por su biotipología y su medio ambiente.</p>	<p>MUESTRA:</p>
<p>¿Cuál es la relación entre las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018?</p>	<p>Establecer la relación de las carreras de medio fondo con el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay, 2018</p>	<p>El desarrollo de habilidades para el medio fondo en los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa es del nivel básico, aún.</p>	<p>Un profesor y 32 alumnos</p>
		<p>Las carreras de medio fondo, tienen una relación muy importante y trascendental para el desarrollo psicomotor de los alumnos de segundo año de educación secundaria de la Institución Educativa Vilcabamba Caicay.</p>	<p>TECNICAS Y</p>
			<p>INSTRUMENTOS</p>
			<p>Encuestas</p>
			<p>Ficha de observación</p>
			<p>Estadística</p>
			<p>Estadígrafos</p>
			<p>Cuadros y Gráficos estadísticos</p>

Fuente: Elaboración propia





CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. **Ámbito de estudio: Localización política y geográfica**

La investigación se realizó en la Institución Educativa Vilcabamba Caicay en la provincia de Paucartambo de la Región Cusco.

Distrito de Caicay

- Ubicación 13°35'53"S 71°41'48"O Coordenadas:  13°35'53"S 71°41'48"O (mapa)
- Capital: Caicay
- IDIOMA OFICIAL: español. CO OFICIAL: quechua.
- Entidad:
- Distrito del Perú
- País:  Perú
- Departamento (Región)
-  Cuzco
- Provincia:  Paucartambo
- Superficie. 110.72 km².
- Población: 2521 hab. (2007) Altitud: 3110 m s. n. m.

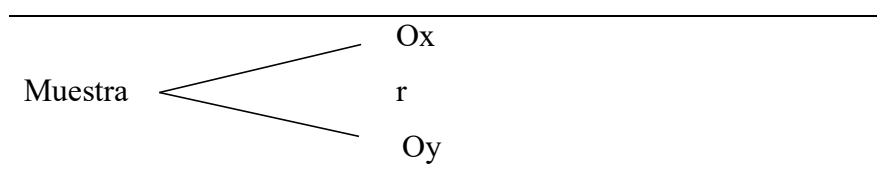
Caicay es uno de los seis que conforman la provincia de Paucartambo ubicada en el departamento de Cuzco en el Sur del Perú. Paucartambo desde el punto de vista de la jerarquía eclesiástica está comprendida en la Arquidiócesis del Cusco. Oficialmente, el distrito de Caicay fue creado el 21 de junio de 1825 mediante Decreto del Libertador Simón Bolívar. Comunidad Huayllabamba comunidad de Taucamarca comunidad de huasac

comunidad de PitucanCHA comunidad de huayllatambo comunidad de sierra bella comunidad de ccollotaro comunidad de ccoyaraqui anexo Vilcabamba Asociación soroccocha.

3.2. Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo de investigación se da bajo el tipo de trabajo Descriptivo simple, porque ante el problema que se presenta el problema de las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor de los estudiantes de la Institución Educativa Vilcabamba – Caicay como se encontró en realidad. Luego de realizada las interrogantes hechas para su estudio, sin manejar variable alguna.

En correspondencia con el tipo de investigación, el diseño que se siguió fue el descriptivo correlacional, de corte Transeccional. Es decir, no se introdujo ninguna variable experimental en el tema que se ha investigado; únicamente se recogió información sobre el problema planteado en función a las variables de estudio.



Donde:

Ox = observación de la variable independiente

Oy = Observación de la variable dependiente

r = Relación entre las variables

El nivel de investigación, es descriptivo, porque se da a conocer cómo se han hallado las características que determinan las carreras de medio fondo y su injerencia en el desarrollo psicomotor de los estudiantes. Como señalan Sánchez y Reyes (1996).

3.3. Unidad de análisis

Está constituida por 02 Docentes de la especialidad de educación física y 50 estudiantes del segundo grado del nivel secundario de la institución educativa Vilcabamba

– Caicay. A quienes se les aplico el instrumento de recojo de datos para conocer la influencia que ejerce en ellos las carreras de medio fondo en su desarrollo psicomotor.

3.4. Población de estudio

3.4.1. Población

La población está constituida de 10 señores profesores y 103 estudiantes de la Institución Educativa mixta Vilcabamba-Caicay de distrito de Caicay en la provincia de Paucartambo de la región Cusco.

Tabla 2 Cuadro de población de profesores y alumnos

Población	F	M	Fi	%
Profesores	4	6	10	09.50%
Alumnos	54	49	103	90.50%
Totales	58	55	123	100%

3.4.2. Selección de muestra

La muestra está centrada a 02 profesores de educación física y 50 alumnos de segundo año de educación secundaria de la institución educativa Vilcabamba Caicay, del Distrito de Caicay, Provincia de Paucartambo de la Región Cusco.

3.4.2.1. Tamaño de muestra.

Tabla 3 Cuadro muestral de profesores y alumnos

Muestra	F	M	Fi	%
Profesores	0	2	2	3,85
Alumnos	28	22	50	96,15
Totales	28	24	52	100%

3.5. Técnicas de recolección de datos

Los datos que se presentan en este trabajo de investigación son recogidos de los documentos de la institución educativa Vilcabamba-Caicay:

- Encuestas se aplicarán a los docentes y alumnos de segundo año de educación secundaria en la institución educativa, con el propósito de recoger información acerca del problema, objeto de estudio.
- Aplicación de actividades, relacionados al área de investigación con diferentes tests o exámenes tanto a los docentes y alumnos.
- Ficha de observación por medio de la observación directa e indirecta que servirán para nuestro trabajo de investigación, por lo cual nos ayudara a obtener datos para la investigación.

3.6. Análisis e interpretación de la información

Para la obtención o procesamiento de datos empleamos el tratamiento estadístico, la tabulación de encuestas y los tests tomados tanto a los docentes y alumnos, cuando ya obtenidos los resultados, procesamos en cuadros estadísticos, y luego serán interpretados los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Encuesta a profesores

Tabla 4 *¿Qué opinión le merece las carreras de medio fondo?*

Categoría	Fi	%
- son importantes porque permiten desarrollarlas capacidades físicas y específicas de los corredores de medio fondo	01	50,00
- son importantes ya que mediante los sistemas de entrenamiento permiten que los estudiantes mejoren su condición física y de resistencia.	01	50,00
Totales	02	100.00

Fuente: Encuesta aplicada

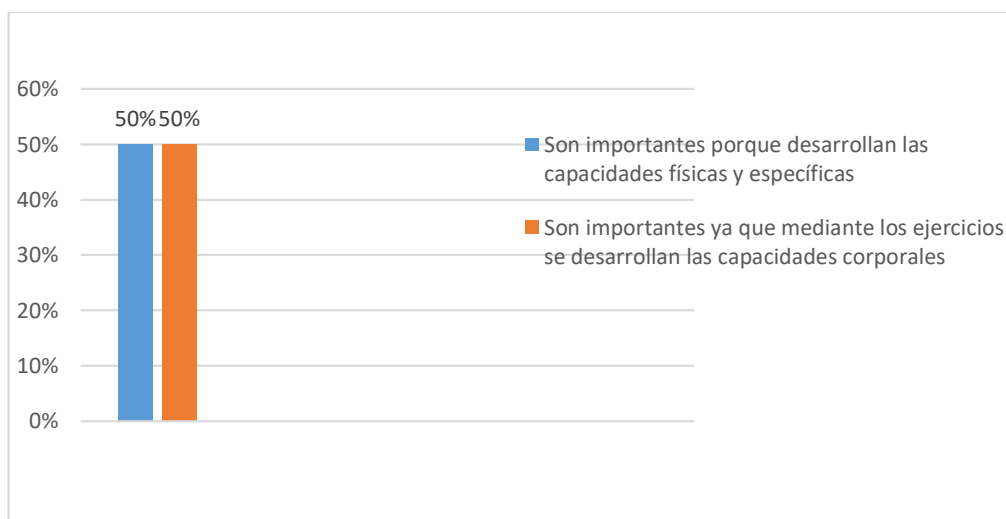


Gráfico 1 *¿Qué opinión le merece las carreras de medio fondo?*

Análisis e interpretación:

Tanto en el cuadro como en el Gráfico podemos observar que el 50% de los profesores encuestados, opinan que las carreras de medio fondo son importantes porque permiten que los estudiantes que las practican, logren una mejor condición física y a la vez que mejoren su movilidad, mientras que el siguiente 50 % afirma que la que los sistemas de preparación para las carreras de medio fondo logran que los estudiantes tengan una mejor preparación física pero igualmente les permite tener una mejor motricidad.

Tabla 5 *¿Al aplicar las carreras de medio fondo, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en sus estudiantes, Qué actitud pretende usted desenvolver en sus estudiantes?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Disciplina	00	00.00
B. Responsabilidad	00	00.00
C. Integración	00	00.00
D. Socialización.	00	00.00
E. Creatividad	00	00,00
F. Aprendizaje	00	00.00
G. Todas	02	100.00
H. Otra	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: Encuesta aplicada

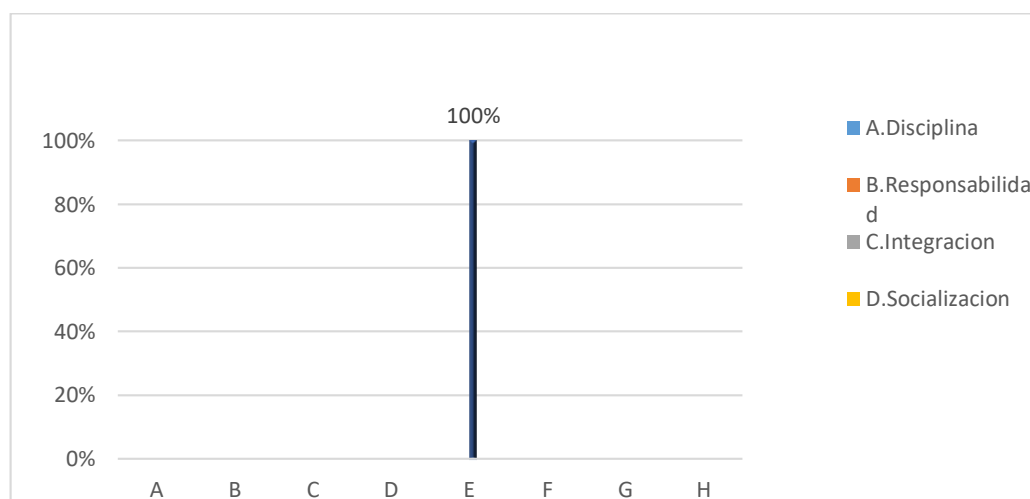


Gráfico 2 *¿Al aplicar las carreras de medio fondo, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en sus estudiantes, Qué actitud pretende usted desenvolver en sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

En el cuadro y su gráfico se observa que los profesores, inculcan y permiten que sus estudiantes practiquen el deporte del atletismo, específicamente las carreras de medio fondo.

Y como vemos las respuestas de los Profesores encuestados, estos saben que la práctica del

deporte del atletismo permite formar ciertas actitudes en sus estudiantes, las mismas que redundarán en la formación personal y su comportamiento frente a los miembros de su sociedad circundante.

Tabla 6 *¿Al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor. Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus estudiantes?*

Categoría	Fi	%
A. Motora fina	00	00.00
B. Motora gruesa.	02	100.00
C. Ambas.	00	00.00
D. Otra.	00	00.00
E. Ninguna	00	00.00
Totales	02	100.00

Fuente: Encuesta aplicada

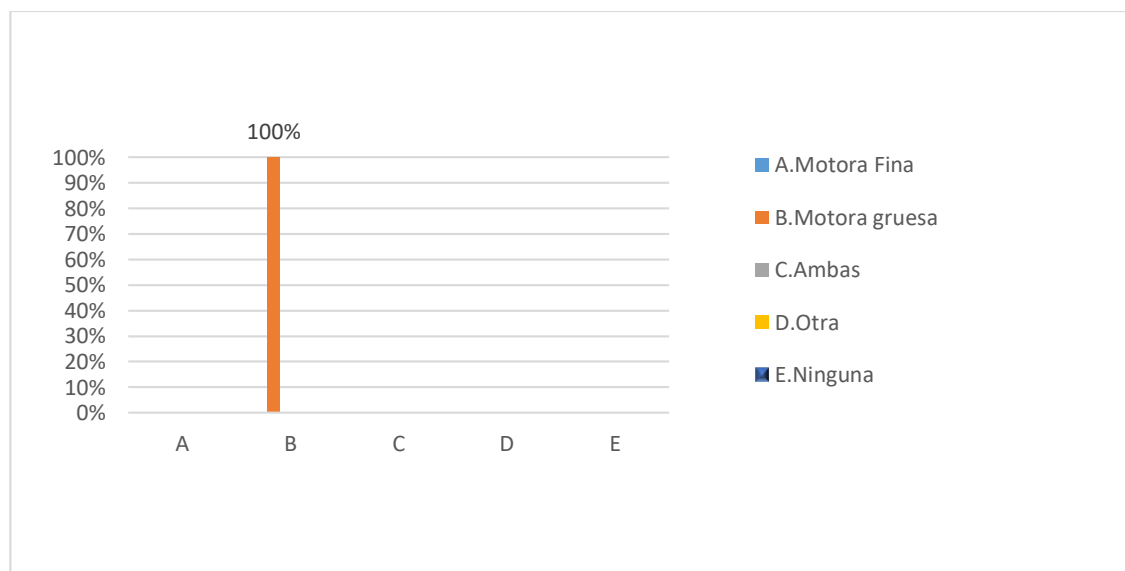


Gráfico 3 *¿Al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor. Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

Frente a la pregunta formulada a los profesores de educación física de la institución educativa Vilcabamba – Caicay el interrogativo ¿al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor. Qué área motriz, busca usted,

desarrollar en especial en sus estudiantes?, Es en esta medida que podemos ver que el 100 % los profesores buscan desarrollar el área del motor grueso de sus estudiantes. Esto es muy importante ya que los profesores conocen que es necesario darle funcionalidad a todo el cuerpo. Es decir, tanto la estructura ósea como la muscular y orgánico funcional completa. Es así ya que el ser humano es una unidad. Es a ella a la que se debe desarrollar por completo.

Tabla 7 *¿Considera usted, qué existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los estudiantes de la Institución Educativa?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Sí	02	100.00
B. No.	00	00.00
C. Desconozco.	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada

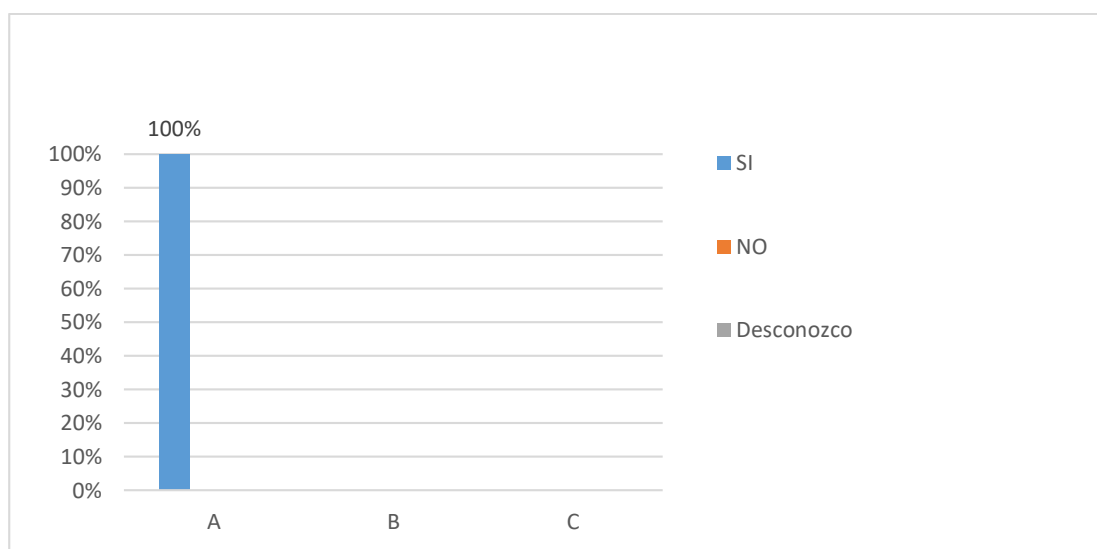


Gráfico 4 *¿Considera usted, qué existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los estudiantes de la Institución Educativa?*

Análisis e interpretación:

En este cuadro con su respectivo gráfico, es interesante la pregunta que se le formula a los profesores de educación física, ya que implica el conocimiento que se tiene, al relacionar las carreras de medio fondo con el desarrollo psicomotor de los estudiantes.

Ya se dijo que el ser humano es una unidad ya que el funcionamiento de su cuerpo va a ir paralelamente acompañada con su esquema corporal y sus diferentes sistemas que lo componen, es decir el cuerpo no puede funcionar aisladamente de las órdenes que emanan del cerebro que llegan a todo el cuerpo mediante el sistema nervioso, y al activarse el cuerpo todo los órganos y paquetes musculares, así como el sistema óseo se ponen en actividad. Por lo que estas actividades ayudan a una coordinación más significativa del desarrollo psicomotor.

Tabla 8 *¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor?*

Categoría	Fi	%
A. Excelente	01	50,00
B. Buena.	01	50,00
C. Regular	00	00.00
D. Mala.	00	00.00
E. Deficiente	00	00.00
Totales	02	100.00

Fuente: Encuesta aplicada

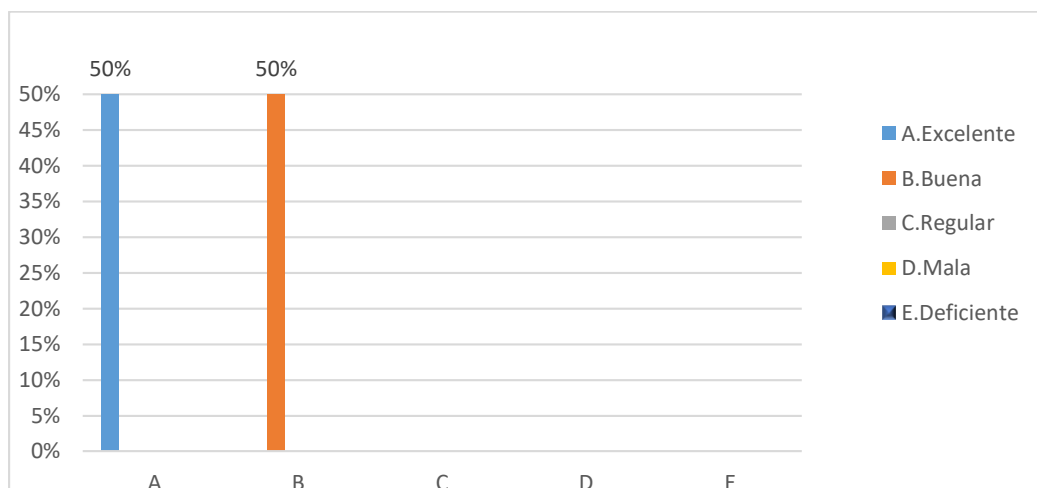


Gráfico 5 ¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor?

Análisis e interpretación:

Podemos observar que el 50% de los profesores encuestados dan a conocer su opinión que el nivel de relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de los estudiantes del segundo grado de secundaria son excelentes y mientras por su parte el otro 50 % opinan que el nivel de relación que se da entre las carreras de medio fondo es bueno. Las carreras de medio fondo al ser realizarlas, permiten alcanzar un alto nivel de preparación física que involucra el trabajo de respiración, de aceleración de las pulsaciones, el intercambio gaseoso y otras funciones que dan como resultado una mejor calidad de vida en los estudiantes.

Tabla 9 ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los apropiados para ayudar al desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Educativos	00	00,00
B. Recreativos	00	00.00
C. Intelectuales	00	00.00
D. Folklóricos	00	00.00
E. De desarrollo físico	00	00,00
F. Sociales	00	00.00
G. De construcción	00	00.00
H. Sensoriales	00	00.00
I. Todos	02	100,00
J. Otros	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada

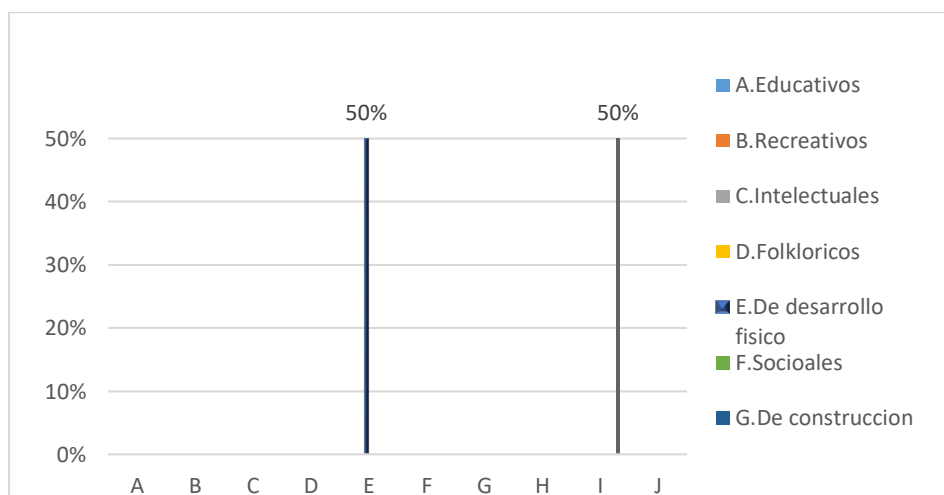


Gráfico 6 ¿Qué Juegos motores cree usted, que sean los apropiados para ayudar al desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

Análisis e interpretación:

El 100% de los profesores encuestados, concuerdan en sus respuestas, ya que los juegos sean estos de una naturaleza u otra, o que tengan diferentes objetivos, van a permitir con su práctica permanente van a ayudar a un mejor desarrollo psicomotor ya que lograrán

que los estudiantes, alcancen no solo un alto nivel de preparación física, sino que también alcanzarán un alto grado de coordinación, creatividad, y aprendizajes significativos.

Tabla 10 *¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar mejores resultados en el logro de un eficiente desarrollo psicomotor en sus estudiantes*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	02	100.00
B. No	00	00.00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Gráfico 7 *¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar mejores resultados en el logro de un eficiente desarrollo psicomotor en sus estudiantes*

Análisis e interpretación:

Cuando se pregunta a los profesores de educación física de la institución educativa Vilcabamba – Caicay, es con la finalidad de no entrar en el campo del entrenamiento deportivo, ya que los estudiantes del segundo grado de secundaria, no pueden entrar aun a este campo y los que también es muy cierto, que los profesores de educación física,

necesitarían tener por lo menos una especialización en la disciplina del atletismo, ya que para trabajar con estudiantes menores de edad se tiene que tener una capacidad muy profesional y nuestros profesores no tienen esta capacidad y conocimiento teórico científico para desarrollarse con eficacia y eficiencia en esta materia. Pero eso si las carreras de medio fondo que se hacen de manera continua harán que los estudiantes alcancen un alto y eficiente desarrollo atléticos y psicomotor.

Tabla 11 *¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en los estudiantes?*

CATEGORÍA	fi	%
A. Campo deportivo (gras o pasto)	00	00,00
B. Lozas deportivas	01	50,00
C. Implementos para carreras	00	00.00
D. Partidores	00	00.00
E. Cronómetros	00	00,00
F. Zapatos de clavos	00	00.00
G. Uniforme pertinente	00	00,00
H. Zonas de calentamiento	01	50,00
I. otros	00	00,00
J. Ninguno	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada

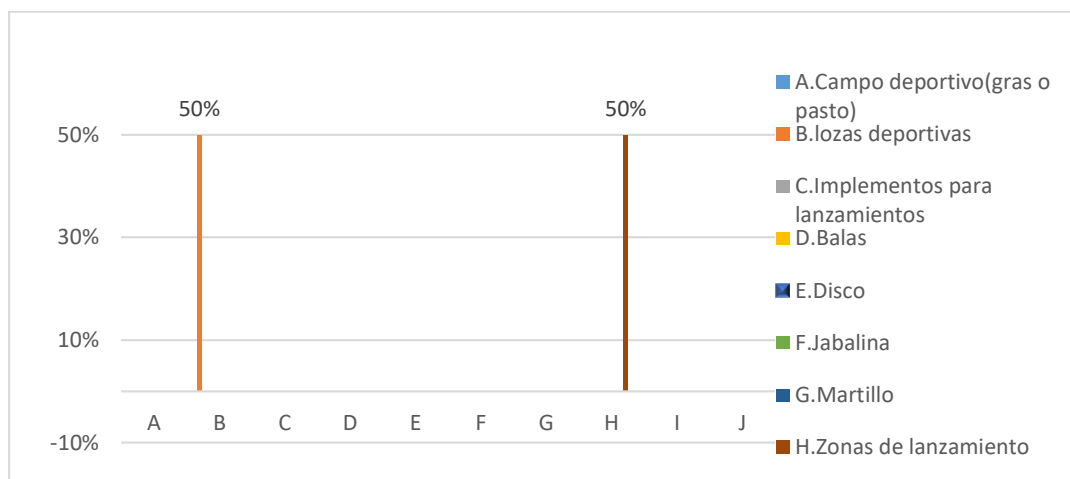


Gráfico 8 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en los estudiantes?

Análisis e interpretación:

El 50% de los profesores encuestados nos dan entender que en su Institución Educativa cuentan con lozas deportivas y mientras el otro 50% de los profesores nos dan a conocer que en su Institución Educativa cuenta con zonas de calentamientos. Como se puede ver esta es la realidad que tenemos en el Cusco y en Caicay, No se cuenta con pistas de carrera, solamente tienen este privilegio el IPD, y la Gran Unidad Inca Garcilaso de la Vega. Es por esto que no hay mucha afición por las carreras de medio fondo, que se necesita de ciertos requisitos.

Tabla 12 ¿De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de las carreras de medio fondo, que se requiere, para obtener estas necesidades?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Estimular a los padres de familia	00	00,00
B. Motivar a los profesores	00	00,00
C. Gestión del director de la Institución educativa	01	50,00
D. Solicitar a las autoridades locales	01	50,00
E. Solicitar a la autoridad regional	00	00,00
F. Otro	00	00,00

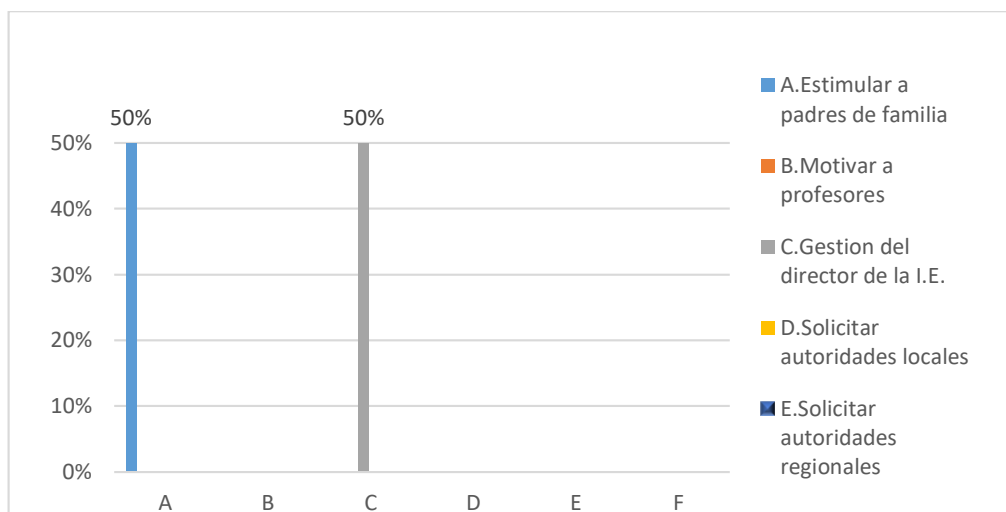
TOTALES
02**100.00****Fuente: encuesta aplicada**

Gráfico 9 *De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de las carreras de medio fondo, que se requiere, para obtener estas necesidades?*

Análisis e interpretación:

En el presente cuadro se puede observar que el 50% de los profesores encuestados nos dan su opinión que se tiene que solicitar al señor Director del plantel, que haga las gestiones para que la institución cuente con pistas de carrera y contar con la infraestructura y los materiales para la práctica de las carreras de medio fondo y otros deportes y pruebas atléticas y mientras por su parte el siguiente 50% de los profesores resuelven que se deben solicitar la intervención de las autoridades locales, ya que el deporte es un derecho de los estudiantes y de la comunidad en su conjunto, por lo tanto son estas autoridades que deben brindar y sobre prever que la Institución educativa cuente con la infraestructura y los materiales para la práctica de los deporte.

Tabla 13 ¿Con que frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Siempre	00	00,00
B. A veces	00	00,00
C. De acuerdo al plan curricular	02	100,00
D. No es necesario	00	00,00
E. No utilizo las carreras de medio fondo	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada

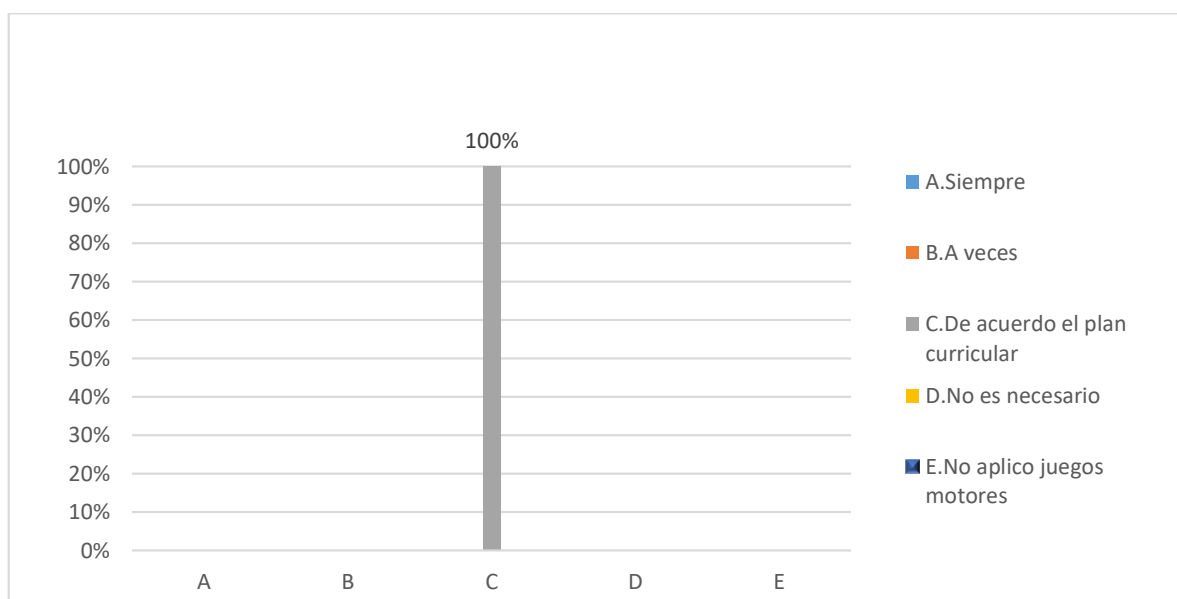


Gráfico 10 ¿Con que frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿con qué frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor de sus estudiantes?, con satisfacción se ve que el 100% de los profesores encuestado utilizan estas pruebas de acuerdo al plan curricular. Claro lo cierto es que en el plan curricular se coloca en realidad la práctica de los deportes en su conjunto

como medios de la educación física para alcanzar el aprendizaje integral y sobre todo una vida sana, lejos de problemas sociales y sobre todo de malas costumbres. Por ello es que los profesores colocan en sus planes de estudio las carreras ya que es una disciplina atlética que requiere de requisitos al alcance de los padres de familia.

Tabla 14 *¿Considera usted, que existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficio de sus estudiantes?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Definitivamente	01	50,00
B. Medianamente.	01	50,00
C. No	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

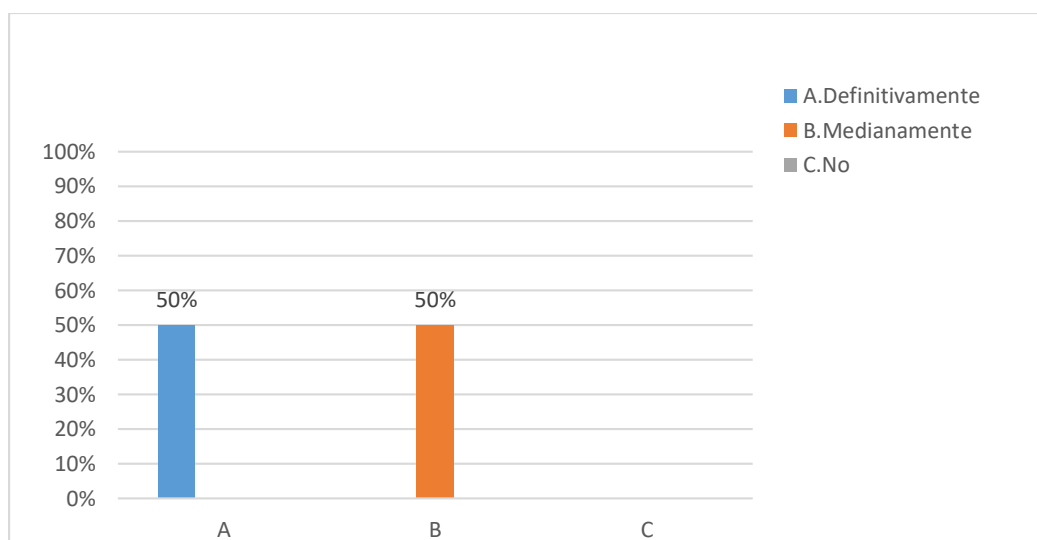


Gráfico 11 *¿Considera usted, que existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficio de sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

El 50% de los profesores encuestados nos dan conocer que definitivamente existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de sus estudiantes, y sobre todo para beneficio de estos, mientras que el restante 50% de los demás profesores

encuestados creen que existe una relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficio de sus estudiantes de una manera solo medianamente. En cuanto a los profesores que consideran que es solo medianamente la relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, posiblemente sea que es por no contar con la infraestructura e implementos necesarios para la práctica de esta prueba atlética.

Tabla 15 *¿Qué tipos de trabajos en carreras, prefieren practicar sus estudiantes?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Carreras de largo aliento	02	100,00
B. Cross country	00	00,00
C. Carreras de velocidad	00	00,00
D. Carreras de corto aliento	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

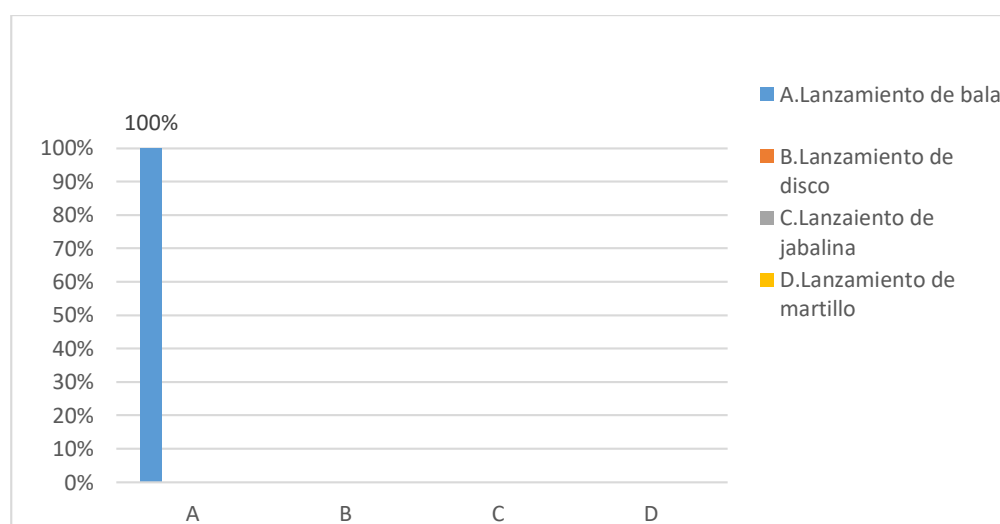


Gráfico 12 *¿Qué tipos de trabajos en carreras, prefieren practicar sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

En el presente cuadro, se hace una interrogante muy específica, es decir muy importante para el trabajo de investigación, ya que la respuesta que den los profesores es crucial para comprender y tener la idea que en realidad se puede en esta institución educativa, fomentar las carreras de medio fondo y sobre todo tener estudiantes atletas que se puedan seleccionar para un futuro promisorio para estas pruebas atléticas. Y es así que podemos observar que el 100% de los profesores encuestado nos dan a deducir que sus estudiantes prefieren practicar las carreras de gran aliento. La respuesta es la correcta, es importante que les guste a los estudiantes estas pruebas ya que siempre el Cusco ha tenido representantes en estas carreras.

Tabla 16 *¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo?*

Categoría	Fi	%
A. Si	02	100,00
B. No	00	00,00
Totales	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

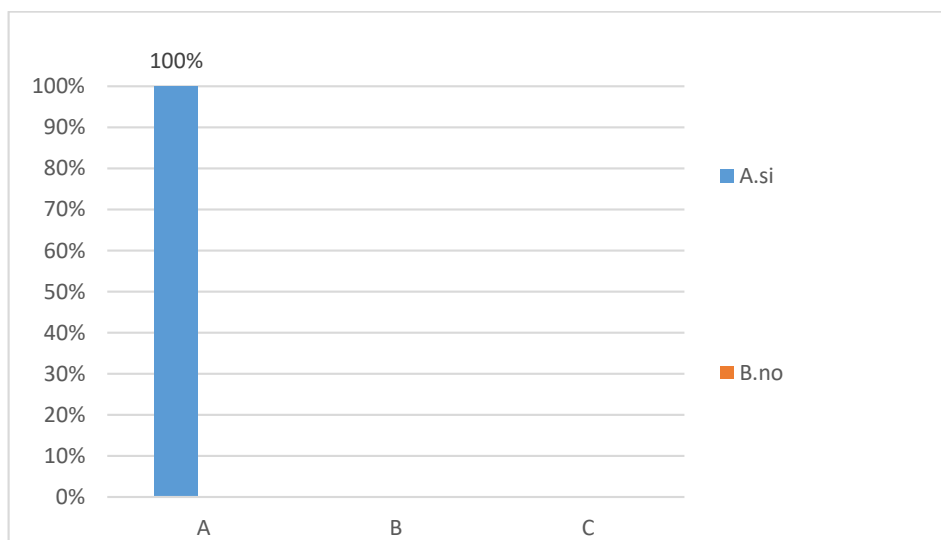


Gráfico 13 ¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo?

Análisis e interpretación:

Observamos que el 100% de los profesores nos dan conocer, que sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo. Es muy importante que los estudiantes tengan creatividad para las ejecuciones de las pruebas de pista de medio fondo, ya que esta actitud que nace de ellos mismos es importante para que aprendan a tener una forma de conservar sus energías, medir los tiempos y las zancadas de sus carreras, y otros actos más que le han de permitir en el futuro aplicar ciertas estrategias para lograr buenos resultados en sus participaciones.

Tabla 17 ¿Qué problema presentan sus estudiantes en la práctica de las carreras?

Categoría	Fi	%
A. Se cansan pronto	00	00,00
B. Les duelen los brazos.	00	00,00
C. Tienen problemas de fuerza	01	50,00
D. No hay potencia muscular	01	50,00

E. No coordinan sus movimientos	00	00,00
F. Son muy fuertes los ejercicios	00	00,00
Totales	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

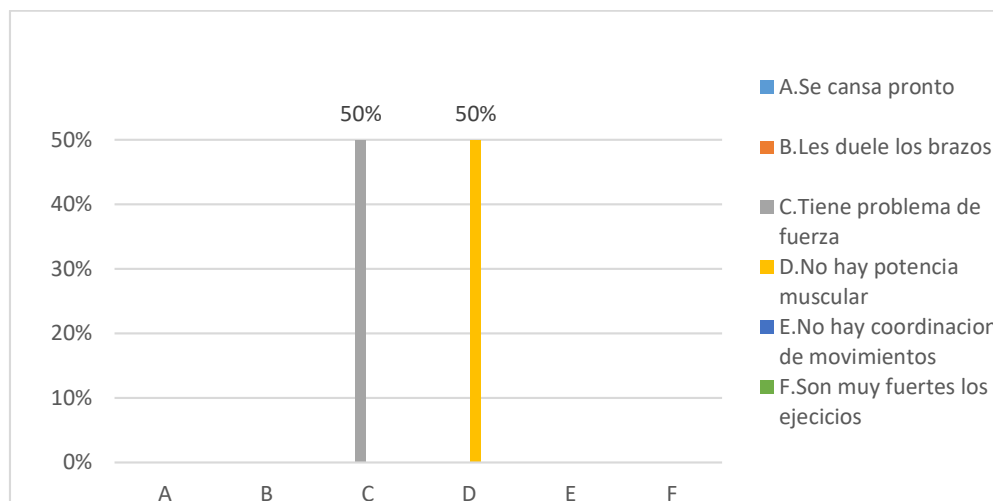


Gráfico 14 ¿Qué problema presentan sus estudiantes en la práctica de las carreras?

Análisis e interpretación:

En la interrogante ¿qué problemas presentan sus estudiantes en la práctica de las carreras?, podemos observar que el 50 % de los profesores nos dan conocer que sus estudiantes tienen problemas de fuerza, mientras el 50% restante, opinan que en sus estudiantes no hay potencia muscular. Respuesta que eran esperadas, ya que estos tipos de problemas se presentan casi siempre en el desarrollo de las actividades deportivas y atléticas. Siempre existe que las prácticas de estas pruebas mal organizadas y ejecutadas traigan como consecuencia una serie de factores que impidan que los estudiantes logren el gusto por las carreras, por lo que es necesario hacer un plan de acción acorde a las medidas de las posibilidades de los estudiantes. No saturarlos.

Tabla 18 ¿Las prácticas de las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?

Categoría	Fi	%
A. Plenamente.	01	50,00
B. Medianamente.	01	50,00
C. No influyen.	00	00,00
Totales	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

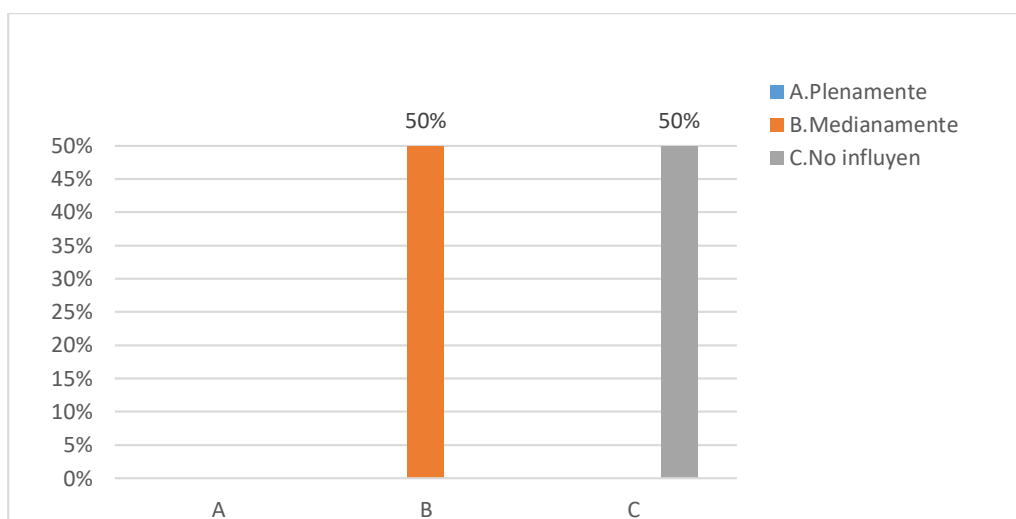


Gráfico 15 ¿Las prácticas de las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?

Análisis e interpretación:

Con la pregunta que se hace a los profesores de educación física de la institución educativa sobre si ¿las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?, podemos observar que el 50 % de los profesores nos dan conocer que muy cierto en una forma permanentemente, mientras que el 50% restante de los profesores encuestados opinan que influye medianamente en el logro de mejores tiempos. La verdad es que la practica permanente de las carreras de medio fondo siempre van a tender a superar cada vez más resistencias musculares, acondiciona al organismo a controlar el desgaste energético, prepara al cuerpo y al organismo en general soportar condiciones extremas que

se presentan en las pruebas y sobre todo lo hacen resistente a la fatiga y el cansancio que siempre están presentes.

Tabla 19 *¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor, de sus estudiantes?*

Categoría	Fi	%
A. Excelente	00	00,00
B. Buena.	02	100,00
C. Regular.	00	00,00
D. Mala	00	00,00
Totales	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

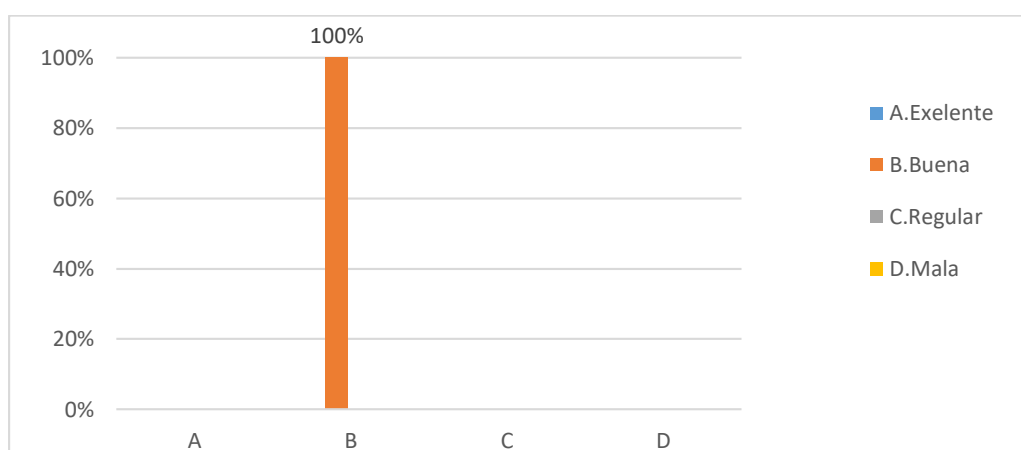


Gráfico 16 *¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor, de sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

El 100 % de los profesores encuestados de la institución educativa Vilcabamba – Caicay, determinan en un acuerdo conjunto que el nivel de influencia que existe entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de sus estudiantes, es en un nivel de buena. Por tanto la respuesta de los profesores es correcta y coinciden con los grandes entrenadores y concedores tanto científica como técnica que el desarrollo de las actividades deportivas proporciona siempre bienestar en las personas que las practican, y si se trata de las carreras es muy beneficioso.

Las carreras de medio fondo son pruebas atléticas que demandan a sus practicantes que tengan una metódica y disciplinada preparación, ya que exige bastante sacrificio físico y moral.

Tabla 20 *¿Observa Ud., mejoramiento en la técnica de las carreras de medio fondo con la práctica de tipos de carreras, en sus estudiantes?*

Categoría	F	%
A. Si	02	100,00
B. No	00	00,00
TOTALES	02	100,00

Fuente: encuesta aplicada

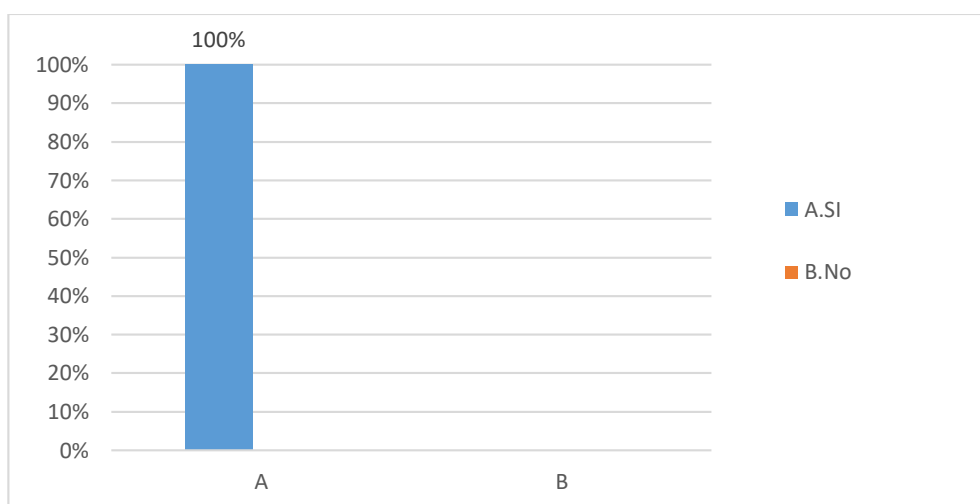


Gráfico 17 *¿Observa Ud., mejoramiento en la técnica de las carreras de medio fondo con la práctica de tipos de carreras, en sus estudiantes?*

Análisis e interpretación:

Es muy importante esta interrogante para los resultados que se esperan obtener de la encuesta que se formula tanto a los profesores como de los estudiantes, ya que la practicas de sistemas de carreras para evitar el continuismo de un solo sistema es vital e importantes aplicarlas, de esa manera los estudiantes harán de sus prácticas de carreras de medio fondo más atractivas.

Y como vemos el 100 % de los profesores encuestado, observan mejoramiento en sus estudiantes en la técnica de la carrera de medio fondo, ya que se van mecanizando los pasos, los tiempos y el sistema de respiración. Este último es un factor muy importante.

Tabla 21 *¿Cree Ud. Qué es importante la práctica de las carreras de medio fondo para lograr un mejor desarrollo psicomotor en sus estudiantes?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Sí	02	100.00
B. No	00	00,00
TOTALES	02	100.00

Fuente: encuesta aplicada

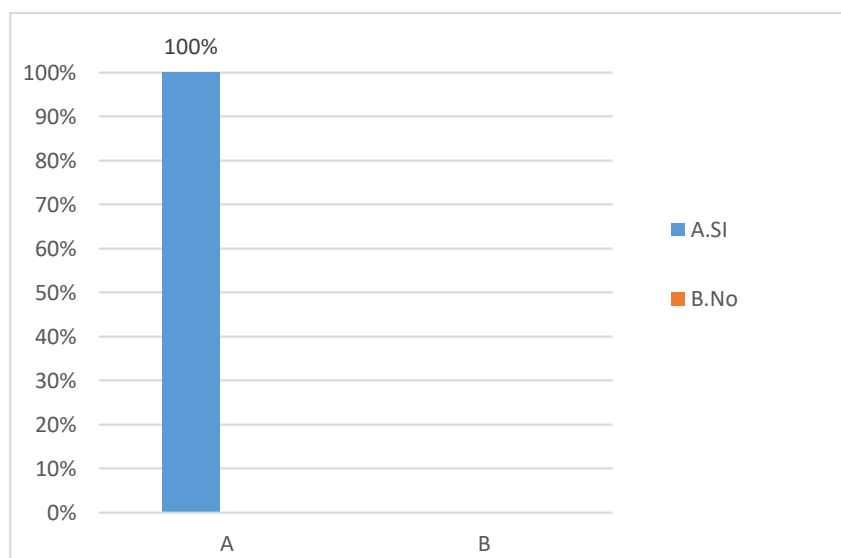


Gráfico 18 ¿Cree Ud. Qué es importante la práctica de las carreras de medio fondo para lograr un mejor desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

Análisis e interpretación:

Uno de los temas a desarrollar siempre en las clases de educación física es que los estudiantes practiquen diferentes deportes, ejercicios y sobre todo la disciplina del atletismo en sus diferentes pruebas ya sean de pista o campo. Esto dará al estudiante una mejor

formación integral y sobre todo una vida saludable por lo tanto gozarán de una mejor calidad de vida.

El 100% de los profesores encuestados, opinan ciertamente que es importante la utilización de las carreras de medio fondo para lograr un adecuado, pertinente, eficaz y eficiente desarrollo psicomotor en sus estudiantes.

4.2. Encuesta a estudiantes

Tabla 22 *¿Qué juegos motores, prefieren practicar, para su desarrollo psicomotor tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Educativos	15	30,00
B. Recreativos	03	06.00
C. Intelectuales	03	06.00
D. Folklóricos	03	06.00
E. De desarrollo físico	16	32,00
F. Sociales	00	00.00
G. De construcción	00	00.00
H. Sensoriales	00	00.00
I. Todos	09	18,00
J. Otros	01	02.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

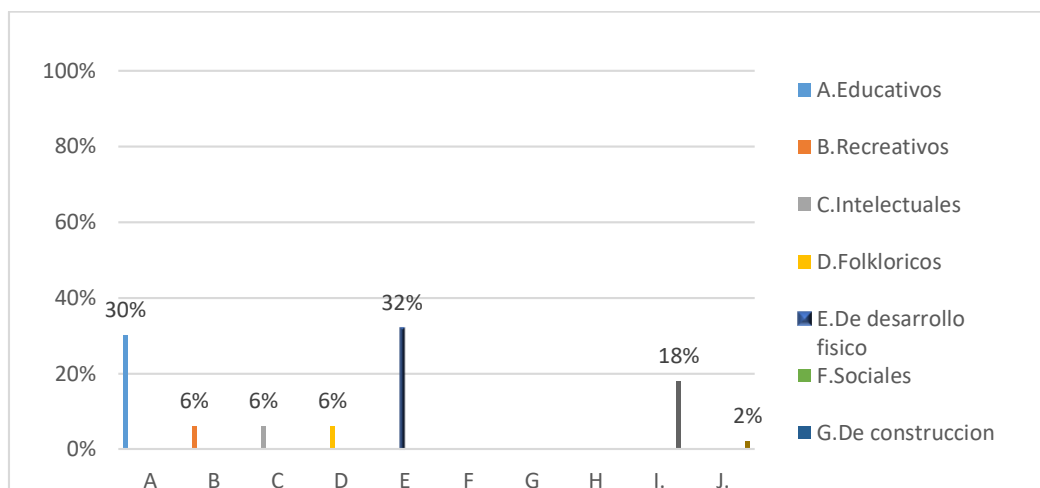


Gráfico 19 *¿Qué juegos motores, prefieren practicar, para su desarrollo psicomotor tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

El 32% de los estudiantes encuestados no dan a conocer que prefieren los juegos de desarrollo físico, un 30% de los estudiantes practican más los juegos educativos, otro 18% de los estudiantes practican otros juegos motores, el 06% de los estudiantes practican los juegos recreativos, otro 06% de los estudiantes encuestados practican los juegos intelectuales, un 06% de los estudiantes practican los juegos folklóricos y mientras tanto el 02% de los estudiantes encuestados practican más otros juegos. Es importante las diferencias que existen en los estudiantes por las preferencias en los juegos.

Tabla 23 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, tu profesor en las sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Disciplina	16	32,00
B. Responsabilidad	04	08.00
C. Integración	01	02.00
D. Socialización.	01	02.00
E. Creatividad	08	16,00
F. Aprendizajes	07	14.00
G. Todas	12	24.00
H. Otra	01	02.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

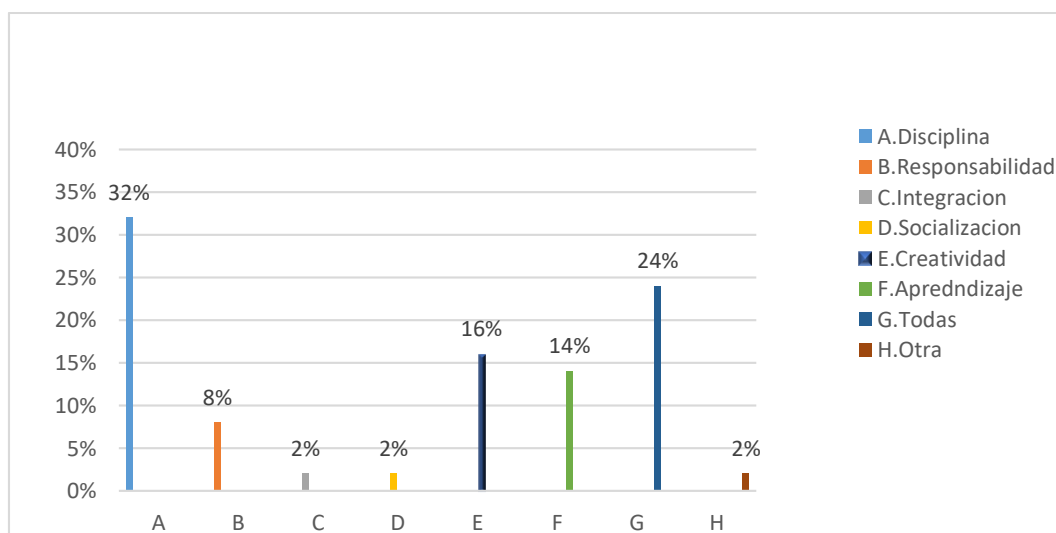


Gráfico 20 ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, tu profesor en las sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?

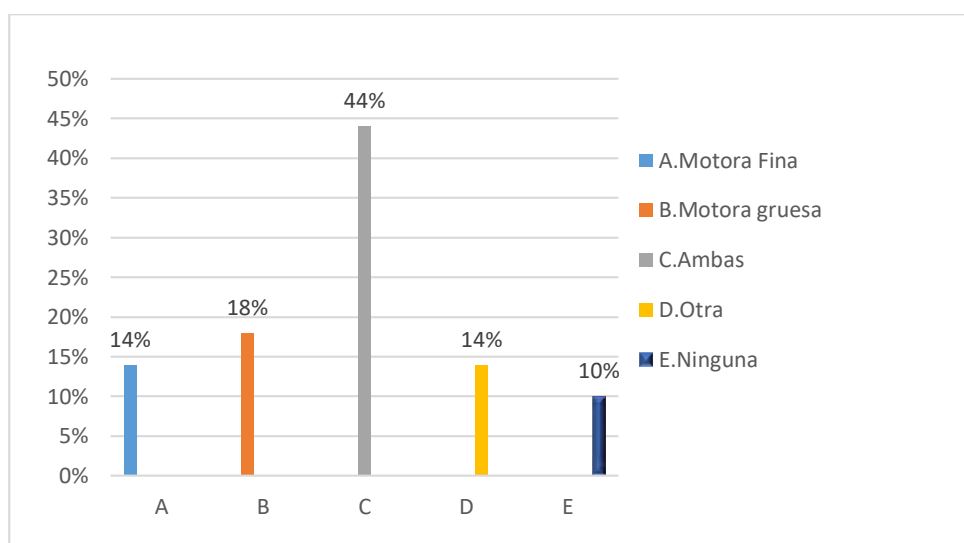
Análisis e interpretación:

En este cuadro observamos que los estudiantes responden que sus profesores de educación física tienen preferencias diferentes para lograr formar en ellos ciertas actitudes. Pero lo importante es que estos busquen formar esas actitudes en sus estudiantes ya que eso redundará en su formación personal y sobre todo comportamental.

Tabla 24 ¿Al utilizar la práctica de las carreras de medio fondo, para mejorar el desarrollo psicomotor ¿ Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar en tus compañeros?

Categoría	Fi	%
A. Motora fina	07	14.00
B. Motora gruesa.	09	18.00
C. Ambas.	22	44.00
D. Otra.	07	14.00
E. Ninguna	05	10.00
Totales	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

A la pregunta que se le formula a los estudiantes sobre ¿al desarrollar la práctica de las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor en sus compañeros. Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar de mejor o mayor preferencia en tus compañeros? Podemos observar que el 44% de los estudiantes nos dan conocer que ambas es decir el motor grueso y el motor fino, esta respuesta mayoritaria es muy importante ya que los profesores buscan desarrollar en sus estudiantes un desarrollo psicomotor tanto general como específico, un 18% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su profesor

busca desarrollar la motora gruesa, otro 14% de los estudiantes encuestados manifiestan que sus profesores buscan desarrollar la motora fina en sus compañeros, el 14% de los estudiantes nos dan conocer que su profesor busca desarrollar otros tipos de motricidad en sus compañeros y mientras un 10% de los estudiantes nos dan conocer que su profesor no buscan ningún desarrollo. Lo que no es cierto ya que siempre con la actividad física se desarrolla siempre una motricidad.

Tabla 25 *¿Tú crees, qué hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor que se busca en tus compañeros de la Institución Educativa?*

Categoría	Fi	%
A. Sí	33	66.00
B. No.	02	04.00
C. Desconozco.	15	30.00
Totales	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

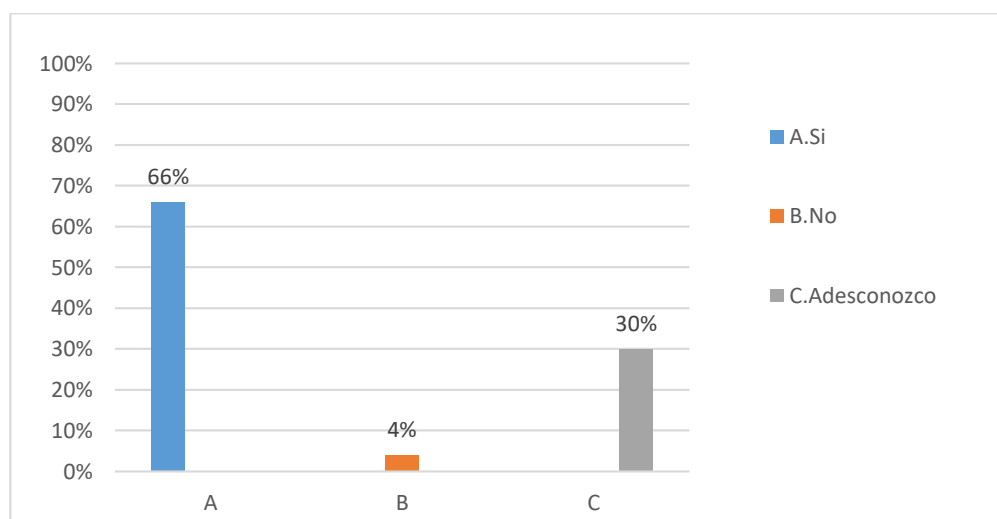


Gráfico 21 *¿Tú crees, qué hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor que se busca en tus compañeros de la Institución Educativa?*

Análisis e interpretación:

En la siguiente pregunta hecha a los estudiantes ¿tú crees, que hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de tus compañeros?, podemos observar

que el 66% de los estudiantes encuestado consideran que si existe una relación entre las carreras de medio fondo con el desarrollo psicomotor en sus compañeros, un 30% de los estudiantes desconocen que haya una relación entre las carreras de medio fondo con el desarrollo de la psicomotricidad en sus compañeros y otro 04% restante de los estudiantes encuestados consideran que no existe una relación entre las carreras de medio fondo con el desarrollo psicomotor de sus compañeros. Era de esperarse estas respuestas ya que por lo general los profesores de educación física no explican a sus estudiantes de que se trata los ejercicios que se hacen o las actividades que se hacen, por lo tanto los estudiantes desconocen en cierto porcentaje de los que se les pregunta.

Tabla 26 *¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, que practican tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	12	24,00
B. Buena.	13	26,00
C. Regular	22	44,00
D. Mala.	02	04,00
E. Deficiente	01	02,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada

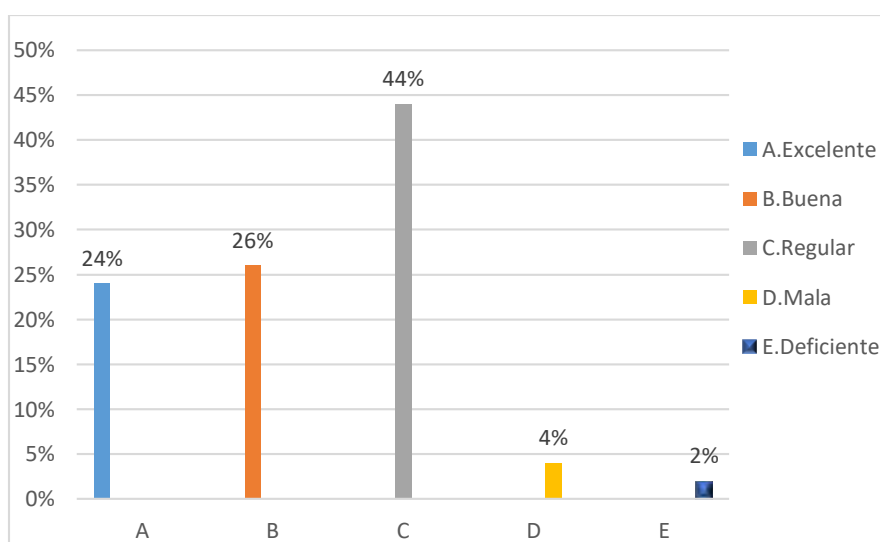


Gráfico 22 *¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, que practican tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

En el presente cuadro, se puede observar que el 44% de los estudiantes encuestados opinan que el nivel de relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor de sus compañeros es regular, un 26% de los estudiantes encuestados nos da su conocimiento que nivel de relación es buena, otro 24% de los estudiantes dice que el nivel es excelente, el 04% opinan que el nivel de relación es malo y por último un 02% de los estudiantes dicen es deficiente.

Tabla 27 *¿Qué Juegos motores cree tú, que sean los adecuados para mejorar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Persecución	06	12,00
B. Velocidad	07	14,00
C. Resistencia	14	28,00
D. Dominio corporal	06	12,00
E. Desplazamiento	04	08,00
F. Dominio del instrumento o artefacto	01	02,00
G. De construcción	02	04,00
H. Oposición	00	00,00
I. Todos	07	14,00
J. Otros	03	06,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

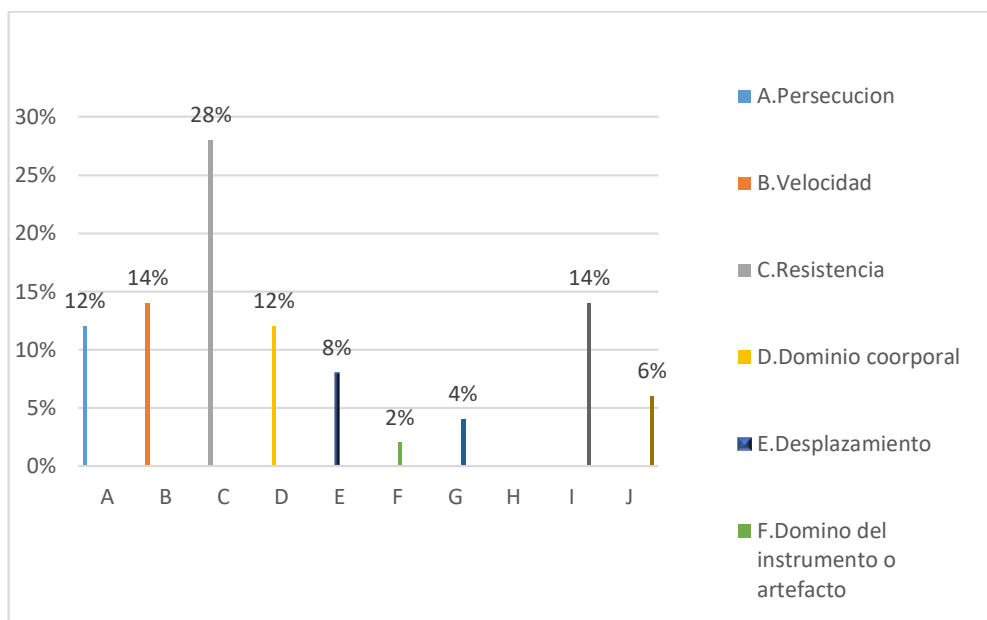


Gráfico 23 *¿Qué Juegos motores cree tú, que sean los adecuados para mejorar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

En el presente cuadro observamos que los estudiantes encuestados tienen diferentes opiniones con respecto a los juegos motores aplicados a la práctica de las carreras de medio fondo para desarrollar el aparato psicomotor en sus compañeros. Esto es cierto ya que todos los juegos que se puedan dar en las diferentes etapas del proceso de las carreras de medio fondo son buenos.

Tabla 28 *¿Cree tú, qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Si	44	88.00
B. No	06	12.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

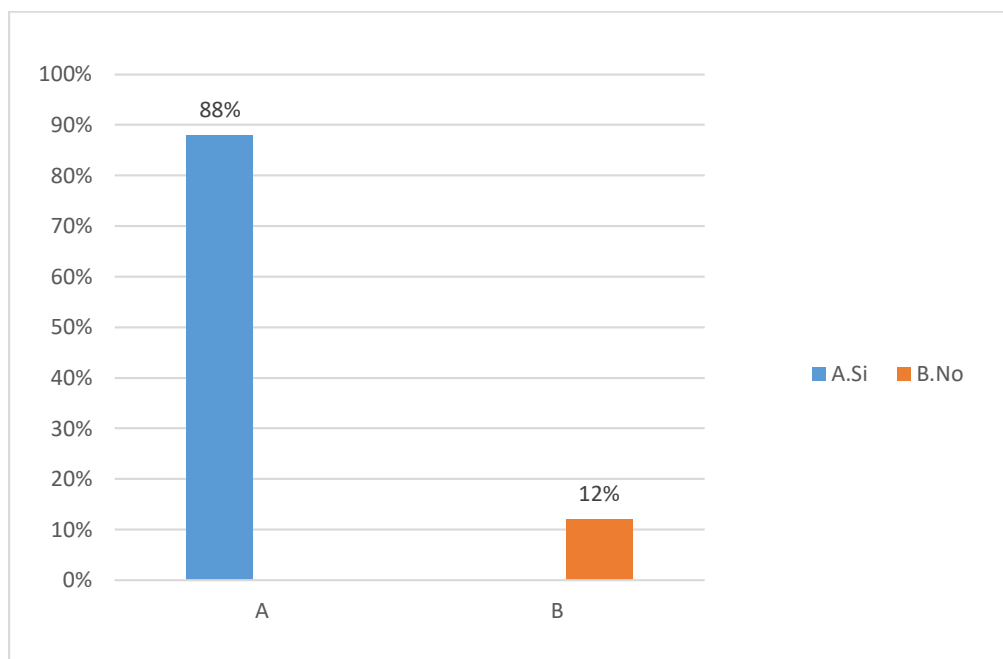


Gráfico 24 *¿Cree tú, qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿crees tú, que es importante la utilización de las carreras de medio fondo para lograr el desarrollo psicomotor en tus compañeros?, podemos observar que el 88% de los estudiantes encuestado consideran que si es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor en sus compañeros y otro 12% de los estudiantes encuestados consideran que no es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo de la psicomotricidad en sus compañeros.

Bueno lo que sucede con los estudiantes del 12 %, es que nos podemos dar cuenta que desconocen la importancia que tienen las pruebas atléticas de las carreras de medio fondo para el desarrollo general físico, fisiológico, moral y volitivo que depara esta práctica para el bienestar de sus compañeros y de todos en general.

Tabla 29 ¿Con que frecuencia utilizan tus compañeros las carreras de medio fondo, para el logro del desarrollo psicomotor?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Siempre	25	50,00
B. A veces	05	10,00
C. De acuerdo al plan curricular del profesor	11	22,00
D. No es necesario	02	04,00
E. No aplico juegos motores	07	14,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

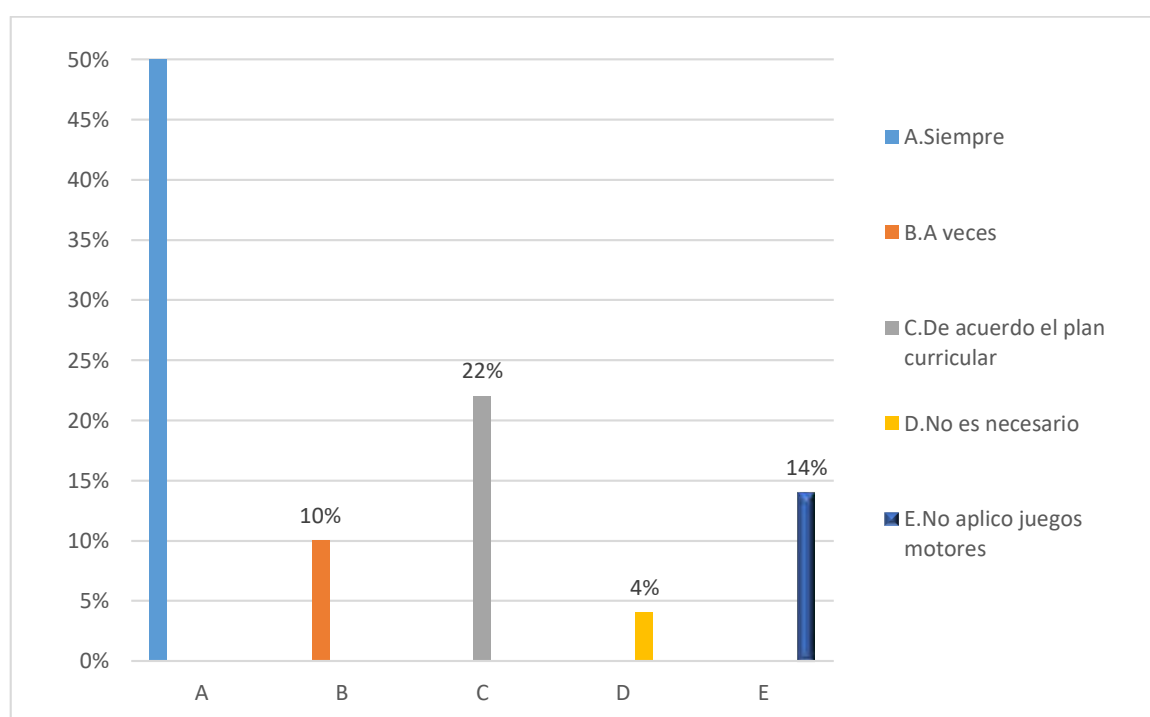


Gráfico 25 ¿Con que frecuencia utilizan tus compañeros las carreras de medio fondo, para el logro del desarrollo psicomotor?

Análisis e interpretación:

En este cuadro observamos que un 50% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que su compañeros utiliza siempre las carreras de medio fondo para alcanzar un adecuado desarrollo psicomotor, el 22% de los estudiantes opinan que sus compañeros utilizan estas prácticas de las carreras de acuerdo al plan curricular que tienen sus profesores

de educación física, otro 14% de los estudiantes nos dan conocer que sus compañeros no aplican las carreras de medio fondo el 10% de los estudiantes nos dan a conocer que sus compañeros utilizan a veces las carreras de medio fondo y por último un 04% de los estudiantes encuestados declaran que no es necesario que sus compañeros utilicen las carreras de medio fondo, para lograr el desarrollo psicomotor.

Tabla 30 *¿Qué piensas, que busca el profesor cuando utiliza las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje?*

CATEGORÍA	fi	%
A. Aplicar métodos de aprendizaje	13	26,00
B. Estrategias psicopedagógicas	05	10,00
C. Crear hábitos de trabajo	15	30.00
D. Sensibilidad entre ustedes	03	06.00
E. Optima coordinación psicomotora	08	16,00
F. Otros	06	12.00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

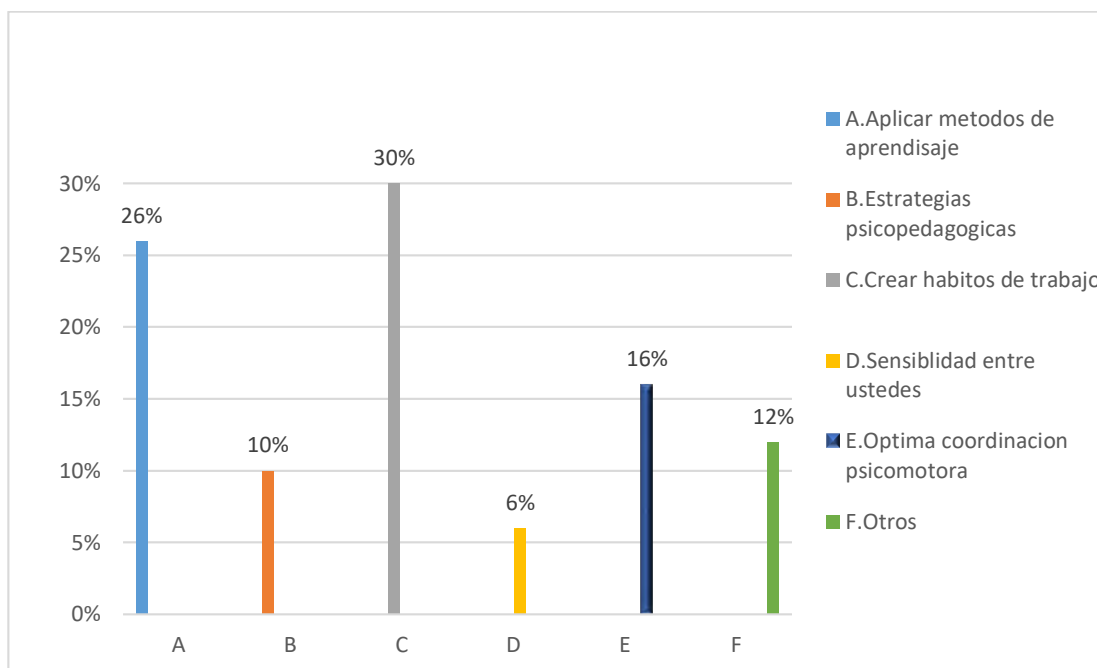


Gráfico 26 ¿Qué piensas, que busca el profesor cuando utiliza las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje?

Análisis e interpretación:

En este cuadro observamos que el 30% de estudiantes encuestados dicen que su profesor busca crear hábitos de trabajo, un 26% de los encuestados piensan que su profesor aplica métodos de aprendizaje al utilizar las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje, otro 16% opinan que busca óptima coordinación psicomotora, el 12% dicen que son otros factores, un 10% se busca estrategias psicopedagógicas. Como se ve hay respuestas variadas

Tabla 31 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en la institución educativa?

CATEGORÍA	fi	%
A. Campos deportivos (gras o pasto)	22	44,00
B. Lozas deportivas	07	14,00
C. Implementos para lanzamientos	06	16,00
D. Balas	03	06,00
E. Discos	05	10,00
F. Jabalinas	00	00,00
G. Martillo	01	02,00
H. Zonas de lanzamiento	02	54,00
I. otros	02	04,00
J. Ninguno	02	04,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

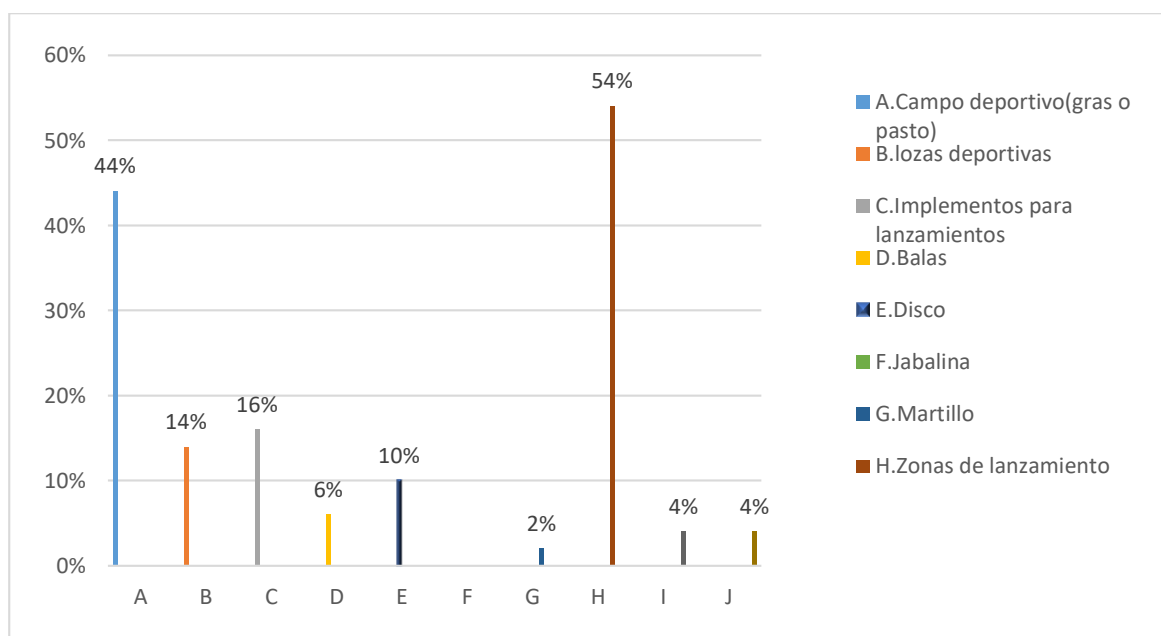


Gráfico 27 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en la institución educativa?

Análisis e interpretación:

En cuanto a la infraestructura y los materiales que se necesita y que la institución educativa cuenta, hay diferentes opiniones de los estudiantes encuestados

Pero lo real es que solamente se cuenta con campos deportivos en general que son utilizados para la práctica común de variados deportes. Por lo tanto no es recomendable para las pruebas de pista en general.

Tabla 32 *¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de las carreras, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?*

Categoría	Fi	%
A. Qué los padres de familia compren	04	08,00
B. Que los profesores improvisen	03	06.00
C. Que gestione el director de la institución educativa	27	54,00
D. Pedir a las autoridades	02	04,00
E. Solicitar a la autoridad regional	12	24,00
F. Otro	02	04.00
Totales	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

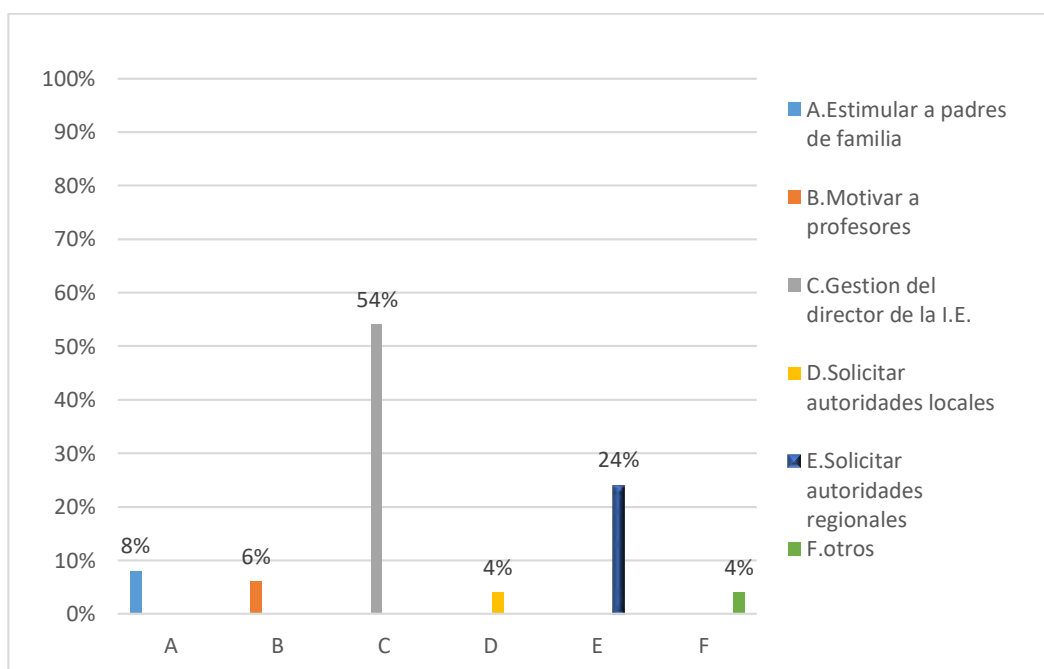


Gráfico 28 *¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de las carreras, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?*

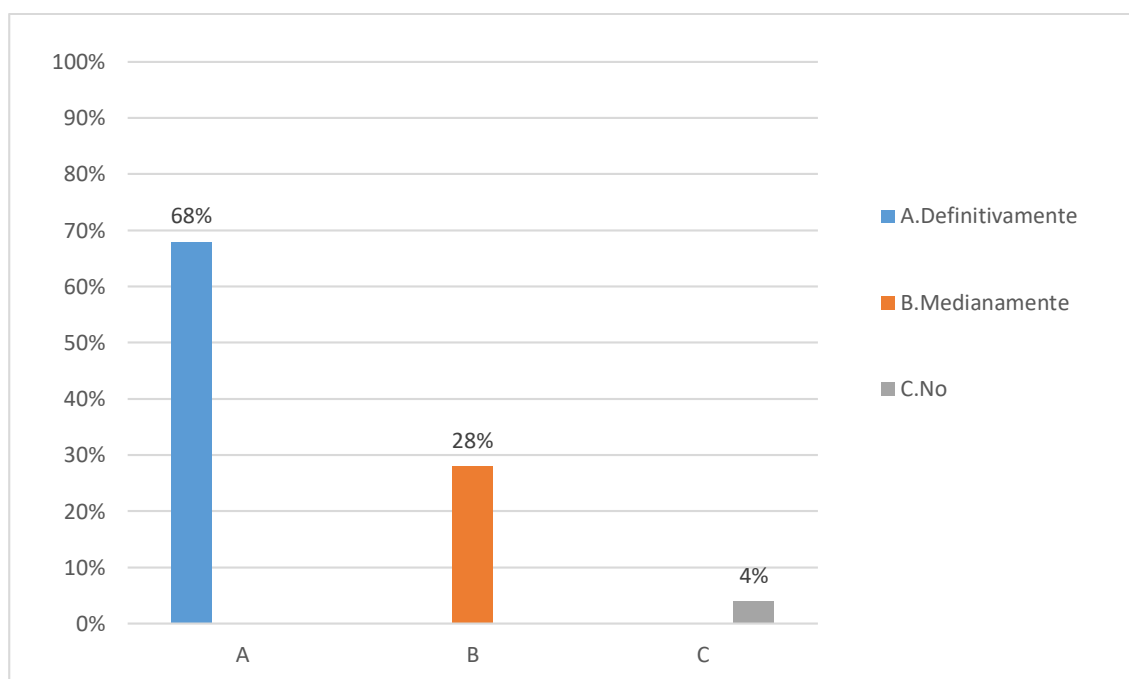
Análisis e interpretación:

En el cuadro se ve que el 54% de los estudiantes dicen que se debe gestionar al Director de la Institución Educativa para obtener la infraestructura y los materiales que faltan en la Institución Educativa, un 24% que se deben solicitar a la autoridad Regional, otro 08% que los padres de familia deberían comprar los materiales, el 06% que los profesores improvisen, un 04% que se pida a las autoridades y otro 04% declaran que deberían hacer otras actividades para obtener una infraestructura y los materiales correspondientes.

Tabla 33 *¿Crees, que es importante las carreras de medio fondo para alcanzar un adecuado desarrollo psicomotor, en beneficio de tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Definitivamente	34	68,00
B. Medianamente	14	28,00
C. No	02	04,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

En la interrogante que se hace a los estudiantes motivo de encuesta ¿crees que es las carreras de medio fondo son importantes para el logro del desarrollo psicomotor en beneficio de tus compañeros?., Hecha la pregunta se puede observar que el 68% de los estudiantes encuestados nos dan a conocer que definitivamente son las carreras de medio fondo importantes para el desarrollo psicomotor de sus compañeros, un 28% de los estudiantes encuestados creen que medianamente importante y otro 04% de los estudiantes encuestados opinan que no son importantes. Como lo dijimos en cuadros anteriores cuando los estudiantes opinan de esta manera es porque sencillamente desconocen los beneficios de los deportes y de las carreras propiamente dichas.

Tabla 34 *¿Qué carreras prefieren practicar tus compañeros?*

CATEGORÍA	Fi	%
A. Carreras de largo aliento	18	36,00
B. Carreras de corto aliento	06	12,00
C. Carreras a campo travesía	08	16,00
D. Circuit training	03	06,00
E. Otro	14	28,00
F. Ninguno	01	02,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada

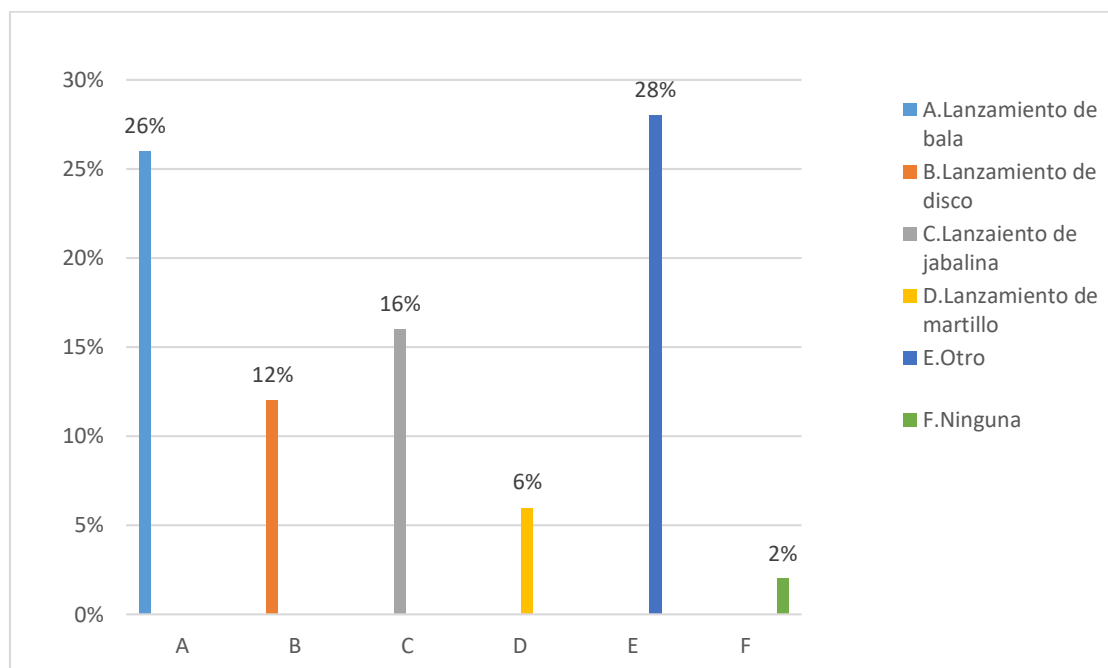


Gráfico 29 *¿Qué carreras prefieren practicar tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

En este cuadro podemos observar que el 36% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que sus compañeros prefieren las carreras de largo aliento, un 28% de los estudiantes nos dan conocer que a sus compañeros les gusta la práctica de otro tipo de carreras, otro 16% de los estudiantes encuestados nos dicen que prefieren practicar las carreras a campo traviesa y así por el estilo.

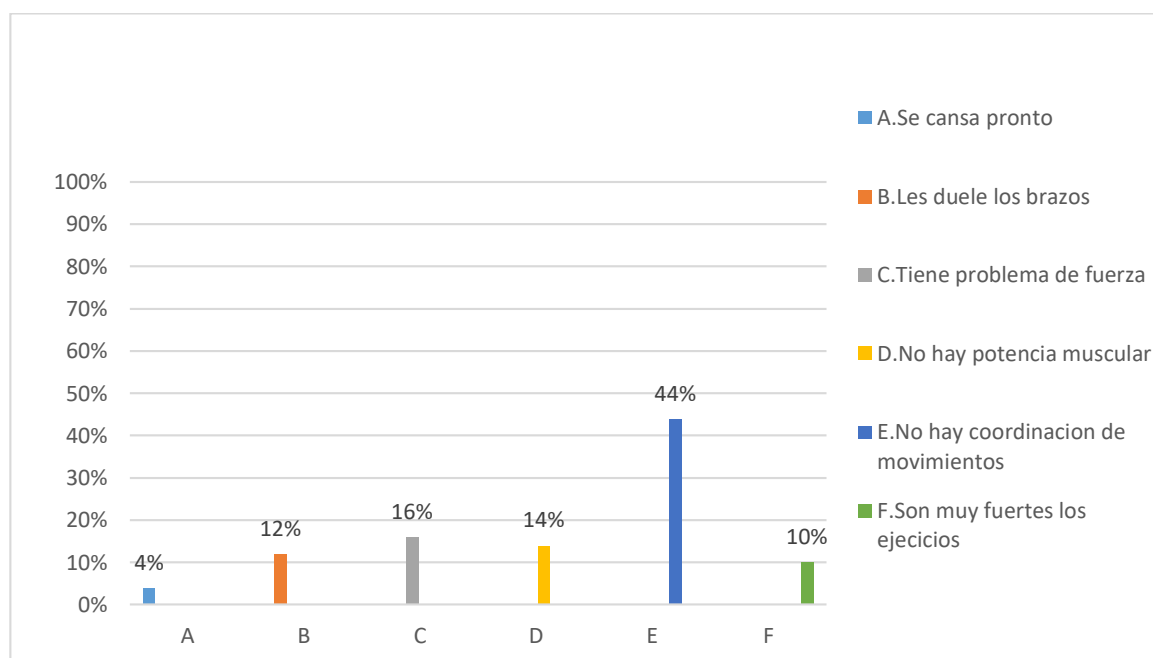
Pues nosotros decimos que cualquiera que sea la preferencia de los estudiantes por los tipos de carreras, lo que es muy importantes es que las desarrollen de esa manera contarán con una buena salud.

Tabla 35 *¿Qué problema presentan tus compañeros en la práctica de las carreras?*

Categoría	Fi	%
A. Se cansan pronto	02	04,00
B. Les duelen los brazos.	06	12,00

C. Tienen problemas de fuerza	08	16,00
D. No hay potencia muscular	07	14,00
E. No coordinan sus movimientos	22	44,00
F. Son muy fuertes los ejercicios	05	10,00
Totales	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada



Análisis e interpretación:

Cuando a los estudiantes se les pregunta, sobre los problemas que presentan sus compañeros en las prácticas de las carreras, a lo cual los encuestados responden en el 44% que sus compañeros presentan es no coordinar sus movimientos, un 16% dicen que el problema que tienen es que falta fuerza, otro 14% declaran que es la potencia muscular, el 12% son la debilidad en los brazos, un 10% que son muy fuertes los ejercicios y por ultimo un 04% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que el problema es que se cansan pronto.

Tabla 36 ¿Las carreras de medio fondo influyen en lograr mejores tiempos en tus compañeros?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Plenamente.	27	54,00
B. Medianamente.	12	24,00
C. No Influyen.	11	22,00
TOTALES	50	100,00

FUENTE: ENCUESTA APLICADA

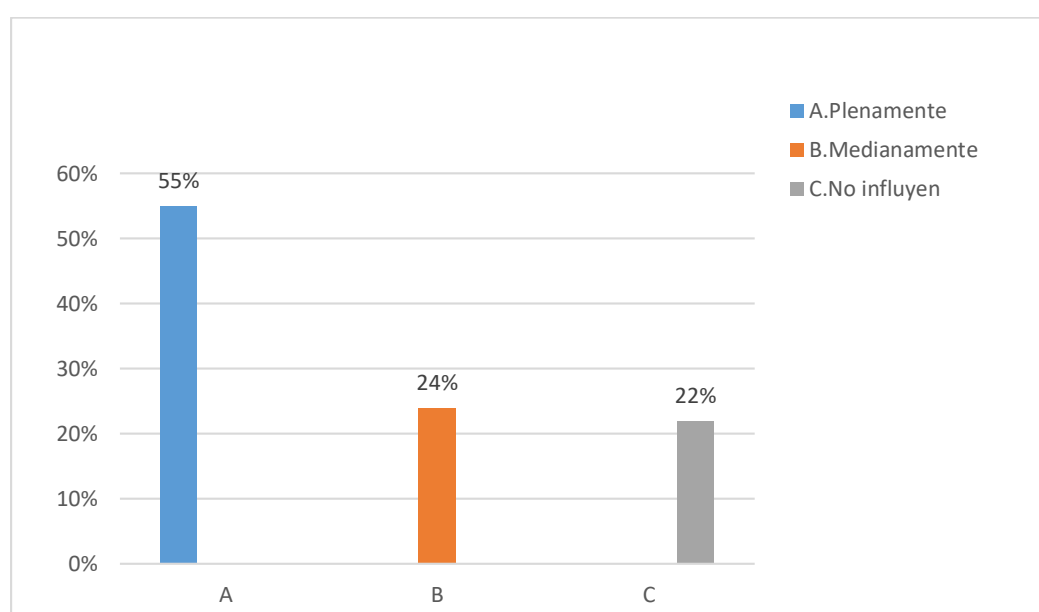


Gráfico 30 ¿Las carreras de medio fondo influyen en lograr mejores tiempos en tus compañeros?

Análisis e interpretación:

Como se tiene conocimiento en función a la encuesta realizada, el 54% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que las carreras de medio fondo influyen plenamente en el logro de mejores tiempos en sus compañeros, otro 24% de los estudiantes encuestados opinan que las carreras de medio fondo influyen medianamente en el logro de

mejores tiempos en sus compañeros y un 22% de los estudiantes opinan que las carreras de medio fondo no influyen en el logro de mejores tiempos

Bueno como respuesta a la última aseveración de algunos estudiantes, tenemos que saber y lo dicen muchos autores que el mejor ejercicio para una buena salud son las carreras.

Tabla 37 ¿Qué nivel de influencia observas de las carreras de medio fondo para alcanzar un mejor desarrollo psicomotor, en tus compañeros?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Excelente	14	28,00
B. Buena.	18	36,00
C. Regular.	16	32,00
D. Mala	02	04,00
TOTALES	50	100,00

Fuente: encuesta aplicada

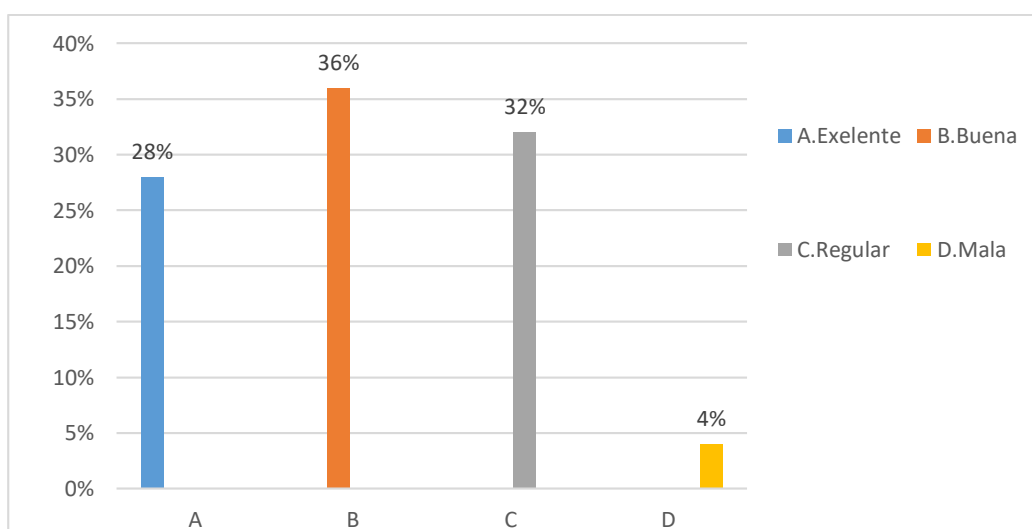


Gráfico 31 *¿Qué nivel de influencia observas de las carreras de medio fondo para alcanzar un mejor desarrollo psicomotor, en tus compañeros?*

Análisis e interpretación:

En este cuadro observamos que el 36% de los estudiantes encuestados opinan que en el nivel de influencia es buena de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor

de sus compañeros, un 32% de los estudiantes nos dan conocer que en el nivel de influencia es regular de las carreras de medio fondo en sus compañeros, así mismo tenemos otro 28% de los estudiantes encuestados que declaran que el nivel de influencia es excelente de carreras de medio fondo en el desarrollo motor de sus compañeros.

Como podemos ver son coincidente estas respuestas con las de los señores profesores de educación física.

Tabla 38 *¿Observas que hay mejor desarrollo psicomotor en tus compañeros con la práctica de las carreras de medio fondo?*

Categoría	Fi	%
A. Si	47	94,00
B. No	03	06,00
Totales	05	100,00

Fuente: encuesta aplicada

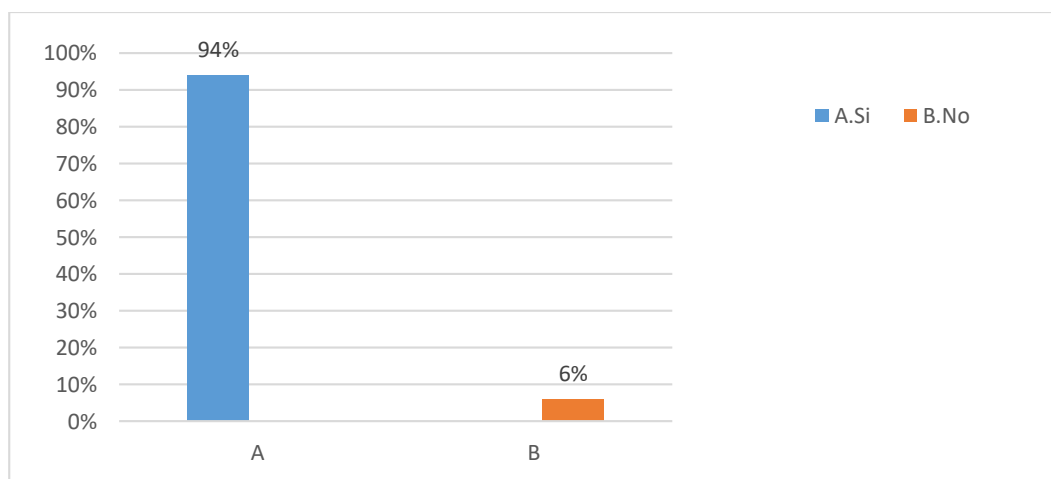


Gráfico 32 *¿Observas que hay mejor desarrollo psicomotor en tus compañeros con la práctica de las carreras de medio fondo?*

Análisis e interpretación:

Respecto sobre el beneficio de las carreras de medio fondo al desarrollo psicomotor en sus compañeros, estos son claros en reconocer en el porcentaje del 94% pues dan conocer que si hay mejoramiento en el desarrollo psicomotor de sus compañeros y el restante 06% de los estudiantes opinan que no se ve ningún mejoramiento en el desarrollo psicomotor de compañeros con la aplicación de las carreras de medio fondo. Como podemos observar en este último porcentaje de estudiantes, hay un desconocimiento completo de los beneficios de las carreras, ya que es de conocimiento que el solo hecho de correr ya mejora la capacidad física del ser humano.

Tabla 39 ¿crees, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?

CATEGORÍA	Fi	%
A. Sí	46	92.00
B. No	04	08,00
TOTALES	50	100.00

Fuente: encuesta aplicada

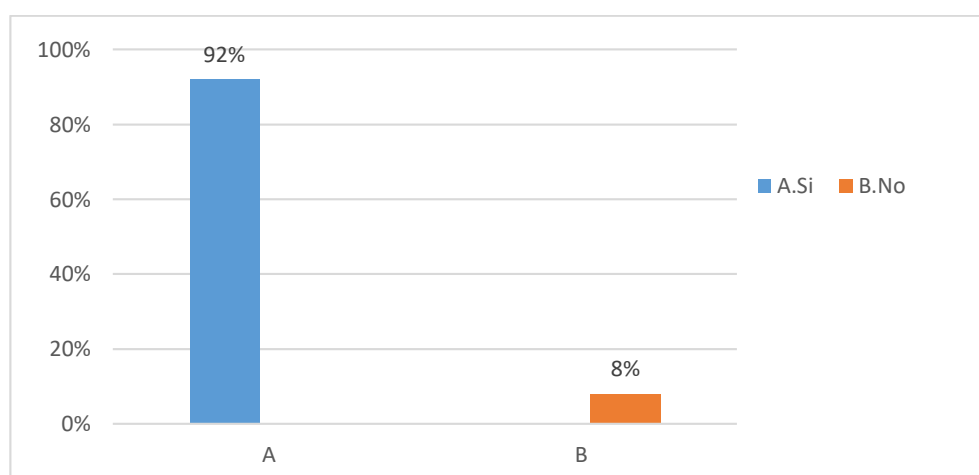


Gráfico 33 ¿crees, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?

Análisis e interpretación:

En el interrogativo ¿cree, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?, podemos observar que el 92% de los estudiantes encuestados nos dan conocer que si es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un óptimo desarrollo psicomotor científico y técnico en sus compañeros y un 08% de los estudiantes nos dan conocer que no es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para que sus compañeros logren su desarrollo psicomotor.

CONCLUSIONES

Con la finalidad de establecer de qué manera se da la influencia de las carreras de medio fondo en el desarrollo psicomotor de los estudiantes, se plantean las siguientes conclusiones como respuesta a los objetivos formulados.

- a. De acuerdo a las respuestas de los señores profesores y de los mismos estudiantes, se tiene que existe una influencia significativa entre las variables de estudio.
- b. De acuerdo a la zona de desarrollo vivencial y geo ambiental, las características que presentan los estudiantes son bastante favorables para que las carreras de medio fondo aporten de manera directa en el desarrollo de aparato psicomotor de los estudiantes del segundo año de secundaria.
- c. En referencia al nivel que presentan los estudiantes del segundo grado de secundaria para la práctica de las carreras de medio fondo aún están en el nivel básico, ya que no se cuenta con docentes especializados en estas pruebas.
- d. Las carreras de medio fondo tienen una importante relación con el desarrollo psicomotor en los estudiantes del segundo año de secundaria ya que con la práctica continua será trascendental sus participaciones de estos en futuras pruebas de medio fondo a nivel Inter escolares de carácter regional y nacional.

SUGERENCIAS

1. **A las autoridades del plantel:**

Como se pudo ver en las declaraciones de los profesores y de los estudiantes, que existe una influencia significativa entre las carreras de medio fondo con el desarrollo psicomotor de los estudiantes. Es necesario hacer las gestiones correspondientes ante las autoridades educativas de la dirección de Educación Cusco, para que se implemente y especialice a los docentes de educación física de la institución educativa en cuanto se refiere al atletismo específicamente las pruebas de pista, como las carreras de media resistencia y resistencia pura.

2. **A lo profesores de educación física:**

Aplicar de forma metodológica y sistemática las carreras de medio fondo para lograr el óptimo desarrollo psicomotor de sus estudiantes, teniendo siempre presente los procesos de crecimiento como por edad y físico.

Es importante que el profesor de educación física investigue sobre el proceso de entrenamiento para las carreras de medio fondo, para darle a sus sesiones de clase mayor carácter científico y técnico táctico a pesar que sabemos que es poca la bibliografía en este aspecto.

3. **A los padres de familia**

Se les sugiere apoyar a sus menores hijos en el desarrollo y práctica de las carreras de medio fondo. Alentarlos constantemente a la práctica de esta disciplina deportiva, así con una buena y sana alimentación. Con lo que lograra una buena calidad de vida y una disciplina

férrea en sus menores hijos. Sobre todo, que sus participaciones en estos eventos serán importantes y valiosos en su formación integral.

BIBLIOGRAFIA

- AJURIAGUERRA, J. (1986). Organización neuropsicológica de algunas funciones: de los movimientos espontáneos al diálogo tónico postural y a las formas precoces de comunicación. *Psicomotricidad: Revista de estudios y experiencias*(23), 17-34.
- Alonso Uceda, C. (2010). Jugando, nuevo todo mi cuerpo. *Innovación y experiencias*(37), 1-13.
- Baque Catuto, L. G. (2013). *Plan de capacitación en miniatletismo para los entrenadores de la federación deportiva de la provincia de Santa Elena, año 2013*. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Bernaldo de Quirós Aragón, M. (2012). *Psicomotricidad Guía de evaluación e intervención*. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).
- Congreso de la República. (29 de julio de 2003). Ley N° 28044. *Art. 9: Fines de la educación peruana*. Lima, Lima, Perú: Diario Oficial el Peruano.
- Congreso de la República. (2004). Ley 28036. *Art. 1: Principios fundamentales*. Lima, Lima, Perú: Diario Oficial el Peruano.
- Constitución Política del Perú. (diciembre de 29 de 1993). Art. 13. *Educación y libertad de enseñanza*. Lima, Perú.
- Constitución Política del Perú. (29 de diciembre de 1993). Art. 14. *Educación para la vida y el trabajo. Los medios de de comunicación social*. Lima, Lima, Perú.
- Constitución Política del Perú. (29 de diciembre de 1993). Art. 18. *Educación Universitaria*. Lima, Lima, Perú.
- Gonzaga Jiménez, I. S. (2015). *El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la ciudad de Loja, período 2013- 2014*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Guilford, J. P. (1967). *The nature of human intelligence*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Loli Zamudio, G., & Silva Nieto, Y. (2006). *Psicomotricidad*. Lima: Asociación Editorial Bruño.
- López Tito, M. Y. (2014). *El juego como estrategia del aprendizaje significativo de los contenidos del área de matemática en los alumnos del 3° grdo del nivel de educación primaria de la institución educativa Daniel Estrada Pérez, Wanchaq - Cusco*. Cusco: Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.
- Luna Alaña, J. J. (2016). *El atletismo y los factores motivacionales para su práctica en las unidades educativas de Machala*. Machala: Universidad Técnica de Machala.
- Molina de Costallat, D. (1983). *Psicomotricidad*. Buenos Aires: Editorial Losada.
- Pikler, E. (1985). *Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad Global*. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.

Quispe Noa, K. M., & Maihua Monterola, M. A. (2019). *Juegos motores y metodología de lanzamientos atléticos en estudiantes de secundaria de la institución educativa mixta Daniel Alcides Carrión de Chamaca-Chumbivilcas-2018*. Cusco: Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

Salazar Blázquez, C. (2018). Obtenido de docplayer.es: <https://docplayer.es/76584824-La-palabra-atletismo-proviene-del-griego-athlon-que-significa-combate-lucha-es-un-deporte-de-competicion-tanto-individual-como-grupal-que-consta-de.html>

Smith, J. (2012). *iepvtrojas.wixsite.com*. Obtenido de https://iepvtrojas.wixsite.com/atletismoperuano/untitled-component_9350

Sotelo Almanza, N. A., Valencia Lupa, A. L., & Soto Maldonado, R. S. (2017). *Prevalencia y factores asociados a la inestabilidad de tobillo en estudiantes de Danza Contemporánea*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

“INTERNATIONAL TRACK AND FIELD COACHES ASSOCIATION” Correr Saltar y Lanzar Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores IAAF

KENNETH, Doherty; Tratado Moderno de Pista y Campo, Ed. Autores Asociados México 1983.

KIRSCH. A. (1973) “Series metodológicas de ejercicios de atletismo” Editorial Kapelusz.

17.LEY DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO DEL DEPORTE N° 28036; Ed REDISA, Arequipa 2004.

MORALES COSTA Lastenio. MANUAL BÁSICO DEL DIRIGENTE DEPORTIVO (Útil para Profesores de Educación Física, Entrenadores y Deportista Ed. Mario Montoya del Solar Lima Perú 2004.

MORILLAS. J Y DÍAZ. D. Traducciones y recopilación * ATLETISMO DE INICIACION Y PERFECCIONAMIENTO Vitaliy Polischuk

NORTENSEN J.P. y COOPER J.M. “Técnicas del Atletismo” Edit. Hispano, Europeo. Barcelona España.

NUEVA LEY GENERAL DE EDUCACION Nª 28044; Ed Toribio Infante, Lima – Perú 2004.

PLANELLS, José M.; Gran Enciclopedia de los Deporte. Ed. Cultura México 1998.

6- CALZADA, A. (1999) MANUALES PARA LA ENSEÑANZA. Iniciación al atletismo. Gymnos, Madrid.

ALFORD, Jim; International Trak, and Field. Coaching Encyclopedia Ed. Parker New York, 1990

ARDELEAN, Tiberiu, Curso Técnicas del Atletismo, Ed. Stadium Bukarest 1996.

BALLESTEROS, J.M. (1992) "Manual del Entrenamiento básico del Atletismo".

BALLESTEROS, José Manuel; Manual Didáctico de Atletismo

BERENGUER, Rafael, Atletismo Ed. Stadium Buenos Aires 1992.

CONSTITUCIÓN POLITICA DEL PERU; Ed. Studios 2000 Lima Perú. 2000

CUTTING, Richard A. Nuevas Concepciones en el Atletismo Moderno. Ed. Anual Convenciones de Directores de Atletismo. Cleveland, Junio 24 – 25 1988

DYSON. G. (1982) "Mecánica del Atletismo" Editorial Stadium,.

ENRIQUE. J. GALLACH. J. GRANEL. C. Tecnicas de atletismo, manual práctico de enseñanza.

GANS Marvin; Secuencia en la Planificación para Educación Física y Atletismo. Ed. Universidad de Utah, 1992

GUTIERREZ BENTANCOURT, Juan Francisco; Fundamentos de Administración Deportiva Ed. Kinesis Colombia. 2003.

JAMES F. (1984). Pista y campo, Guía del Joven Deportista Edit. Pax Mexico

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A PROFESORES

Distinguido (a) Sr. (a) (ta.): Profesor (a) El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **CARRERAS DE MEDIO FONDO**

EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILCABAMBA-CAICAY-2018. La información que nos proporcione es valiosa; le suplicamos responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradecemos su colaboración.

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que crea Ud. conveniente, y responda a las preguntas que se hacen.

1. ¿Qué opinión le merecen las carreras de medio fondo?

.....

2. ¿Al aplicar las carreras de medio fondo, un profesor en sus sesiones de educación física, busca desarrollar una actitud, en sus estudiantes que actitud pretende Ud. desenvolver en sus estudiantes?

- | | | | |
|----------------|-----|--------------------|-----|
| a. Disciplina | () | 2. Responsabilidad | () |
| c. Integración | () | d. Socialización | () |
| e. Creatividad | () | f. Aprendizaje | () |
| g. Todas | () | h. Otras | () |

3. ¿Al enseñar y llevar a la práctica las carreras de medio fondo para mejorar el desarrollo psicomotor? ¿Qué área motriz, busca Usted, desarrollar en especial en sus estudiantes?

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| a. Motora Fina | () | b. Motora Gruesa | () |
| c. Ambas | () | d. Otra | () |

e. Ninguna ()

4. ¿Considera usted, qué existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor en los estudiantes de la Institución Educativa?

a. Si () b. No ()

c. Desconozco ()

5. ¿Qué nivel de relación, supone que exista, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor?

a. Excelente () b. Buena ()

c. Regular () d. Mala ()

e. Deficiente ()

6. ¿Qué juegos motores cree usted, que sean los apropiados para ayudar al desarrollo psicomotor en sus estudiantes?

a. educativos () sociales ()

c. recreativos () d. de construcción ()

e. intelectuales () f. sensoriales ()

g. folklóricos () h. todos

()

i. de desarrollo físico () j. Otros

()

.....

7. ¿Cree Ud. Qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar mejores resultados en el logro de un eficiente desarrollo psicomotor en los estudiantes?

a. Si () b. No ()

8 ¿Con que infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en los estudiantes?

a. Campos deportivos (gras o pasto) () b. Pista atlética ()

c. Implementos para las carreras () d. Fichas físico – deportivas ()

e. Tacos de partida () f. Avituallamiento ()

g. Cronómetros () h. Programas de entrenamiento ()

i. Otros () j. Ninguno ()

9. ¿De no contar con infraestructura y materiales para la práctica de las carreras de medio fondo, que se requiere para obtener estas necesidades?

a. Estimular a padres de familia () b. Motivar a los profesores ()

c. Gestión del Director de la I.E. () d. Solicitar a las autoridades Locales ()

e. Solicitar a la autoridad Regional () f. Otro ()

10 ¿Con que frecuencia utiliza las carreras de medio fondo para el desarrollo psicomotor de sus estudiantes?

a. Siempre () b. A veces ()

c. De acuerdo al plan curricular () d. No es necesario ()

e. No aplico carreras de medio fondo()

11. ¿Considera usted, que existe relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, para beneficios de sus estudiantes?

a. Definitivamente () b. Medianamente ()

c. No ()

12 ¿Qué tipos de trabajos en carreras prefieren practicar sus estudiantes?

a. carreras de largo aliento () b. Carreras de velocidad ()

c. cross country () d. Carreras de corto aliento ()

13. ¿Sus estudiantes demuestran aptitudes creativas en la práctica de las carreras de medio fondo?

a. Si () b. No ()

c. A veces ()

14. ¿Qué problemas presentan sus estudiantes en las practica de las carreras?

a. Se cansan pronto () b. No hay potencia muscular ()

c. les duele los brazos () d. No coordinan sus movimientos ()

e. Tienen problemas de fuerza () e. Son muy fuertes los ejercicios ()

15. Las prácticas de las carreras de medio fondo influyen en el logro de mejores tiempos en sus estudiantes?

a. Plenamente () b. Medianamente ()

c. No Influyen ()

16. ¿Qué nivel de influencia observa Ud., en sus estudiantes de las carreras de medio fondo en su desarrollo psicomotor de sus estudiantes?

a. Excelente () b. Buena ()

c. Regular () d. Mala ()

17. ¿Observa Ud., mejoramiento en la técnica de las carreras de medio fondo con la práctica de tipos de carreras, en sus estudiantes?

a. Si () b. No ()

18. ¿Cree Ud. Qué es importante la práctica de las carreras de medio fondo para lograr un mejor desarrollo psicomotor de sus estudiantes?

a. Si () b. No ()

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A ESTUDIANTES

Distinguido (a) Sr. (a) (ta.): Profesor (a) El objetivo de la presente encuesta es recabar información para sustentar el trabajo de investigación **CARRERAS DE MEDIO FONDO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR EN LOS ALUMNOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

VILCABAMBA-CAICAY-2018. La información que nos proporcione es valiosa; le suplicamos responder a las interrogantes; información que se mantendrá en reserva por el carácter anónimo de la encuesta. Agradecemos su colaboración.

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que crea Ud. conveniente, y responda a las preguntas que se hacen.

1. ¿Qué juegos motores, prefieren practicar, para su desarrollo psicomotor tus compañeros?

- | | | | |
|------------------|-----|-------------------------|-----|
| a. Educativas | () | b. De desarrollo físico | () |
| c. Recreativas | () | d. Sociales | () |
| e. Intelectuales | () | f. de construcción | () |
| g. Folklóricos | () | h. sensoriales | () |
| i. Todos | () | j. Otros | () |

2. ¿ Al aplicar las carreras de medio fondo, tu profesor en las sesiones de educación física, que busca desarrollar en tus compañeros?

- | | | | |
|----------------|-----|--------------------|-----|
| a. Disciplina | () | 2. Responsabilidad | () |
| c. Integración | () | d. Socialización | () |
| e. Creatividad | () | f. Aprendizaje | () |
| g. Todas | () | h. Otras | () |

3. ¿ Al utilizar la práctica de las carreras de medio fondo, para mejorar el desarrollo psicomotor ¿ Qué área motriz, busca el profesor, desarrollar en tus compañeros?

- | | | | |
|----------------|-----|------------------|-----|
| a. Motora Fina | () | b. Motora Gruesa | () |
| c. Ambas | () | d. Otra | () |

- e. Ninguna ()
4. ¿Tú crees, qué hay relación entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor que se busca en tus compañeros de la Institución Educativa?
- a. Si () b. No ()
- c. Desconozco ()
5. ¿Qué nivel de relación, crees que hay, entre las carreras de medio fondo y el desarrollo psicomotor, que practican tus compañeros?
- a. Excelente () b. Buena ()
- c. Regular () d. Mala ()
- e. Deficiente ()
6. ¿Qué Juegos motores cree tú, que sean los adecuados para mejorar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?
- a. persecución () b. Dominio del instrumento o artefacto ()
- c. Velocidad () d. De construcción ()
- e. Resistencia () f. Oposición ()
- g. Dominio corporal () h. Todos ()
- i. Desplazamiento () j. Otros ()
7. ¿Cree tú, qué es importante la utilización de las carreras de medio fondo para alcanzar el desarrollo psicomotor, en tus compañeros?
- a. Si () b. No ()
- ()
8. ¿Con que frecuencia utilizan tus compañeros las carreras de medio fondo, para el logro del desarrollo psicomotor?

- a. Siempre () b. A veces ()
- ()
- c. De acuerdo al plan curricular del profesor () d. No es necesario ()
- ()
- e. No aplico juegos motores ()
9. ¿Qué piensas, que busca el profesor cuando utiliza las carreras de medio fondo en sus sesiones de aprendizaje?
- a. Aplicar métodos de aprendizaje () b. Estrategias psicopedagógicas ()
- ()
- c. Crear hábitos de trabajo () d. Sensibilidad entre ustedes ()
- ()
- e. Óptima coordinación psicomotora () f. Otros ()
10. ¿Con qué infraestructura y materiales cuenta la Institución Educativa para desarrollar las carreras de medio fondo en la institución educativa?
- a. Campos deportivos (gras o pasto) () b. Lozas deportivas ()
- c. Implementos para lanzamientos () d. Balas ()
- e. Discos () f. Jabalina ()
- g. Martillo () h. Zonas de lanzamiento ()
- i. Otros () j. Ninguno ()
11. ¿Si no hay infraestructura y materiales para la práctica de las carreras, que se debe hacer, para obtener estas necesidades?
- a. que los padres de familia compren () b. que los profesores improvisen ()
- c. que gestione el director de la I.E. () d. Pedir a las autoridades ()
- e. Solicitar a las autoridades regionales () f. Otro ()

12. ¿Crees que es importante las carreras de medio fondo para alcanzar un adecuado desarrollo psicomotor?

- a. Definitivamente () b. Medianamente ()
c. No ()

13. ¿Qué carreras prefieren practicar tus compañeros?

- a. Carrera de largo aliento () b. Carreras de corto aliento ()
c. Carreras a campo traviesa () d. Circuito training ()
e. Otro () f. Ninguno ()

14. ¿Qué problema presentan tus compañeros en la práctica de las carreras?

- a. Se cansa pronto () b. Les duele los brazos ()
c. Tiene problemas de fuerza () d. No hay potencia muscular ()
e. No coordina sus movimientos () e. Son muy fuertes los ejercicios ()

15. ¿Las carreras de medio fondo influyen en lograr mejores tiempos en tus compañeros?

- a. Plenamente () b. Medianamente ()
c. No Influyen ()

16. ¿Qué nivel de influencia observas de las carreras de medio fondo para alcanzar un mejor desarrollo psicomotor, en tus compañeros?

- a. Excelente () b. Buena ()
c. Regular () d. Mala ()

17. ¿Observas que hay mejor desarrollo psicomotor en tus compañeros con la práctica de las carreras de medio fondo?

- a. Si () b. No ()

18. ¿Crees, qué es necesaria la utilización de las carreras de medio fondo para un desarrollo psicomotor de carácter científico y técnico en tus compañeros?
- a. Si () b. No ()

DISTRITO DE CAICAY

El distrito de Caicay es uno de los seis que conforman la provincia de Paucartambo ubicada en el departamento de Cuzco en el Sur del Perú, es conocido como cabecera del valle sagrado de los incas, ubicada a las orillas del río Vilcanota.

Mapa de la provincia de paucartambo y del distrito de Caicay



El distrito de Caicay tiene 11 comunidades entre ellos (Huayllabamba, Huasac, Pitucancho, Pacor, Huayllatambo, Taucamarca, Ccollotaro, Soroccocha, Ccoyaraqui, Vilcabamba y Sierra Bella)

Oficialmente, el distrito de Caicay fue creado el 21 de junio de 1825 mediante Decreto del Libertador Simón Bolívar.

- Capital: CAICAY
- Autoridad (ALCALDE) Justino Condori Huanca. 2019- 2022
- Población 2,557.00 habitantes
- Idioma en específico es Castellano y Quechua.
- Superficie es de 110.72 km²
- Altitud se encuentra 3110 m.s.n.m.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Vista panorámica de la Institución Educativa Vilcabamba – Caicay.



Encuesta realizada a los estudiantes



En el imagen se aprecia de los estudiantes se trasladan al campo deportivo



*Realización de los trabajos de campo, aplicación de los test en los estudiantes
(coordinación, velocidad y la resistencia)*



Aplicación de carreras relacionados a medio fondo



Actividades de coordinación para el desarrollo motor

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILCABAMBA DE NIVEL SECUNDARIA, CAICAY,
DEPARTAMENTO DE CUSCO**



in Colegios Cusco, Institución Educativa

Institución Educativa:	VILCABAMBA
Nivel	Secundaria
Gestión y Dependencia	Pública – Sector Educación
Dirección	CCANUPAMPA
Nº de Docentes	8
Nº de Alumnos	92
Ubigeo	081102
Departamento	CUSCO
Provincia	PAUCARTAMBO
Distrito	CAICAY

Cod. CP MINEDU	113803
Nom. CP MINEDU	CAICAY
Localidad	
Código Local	166646
Código Modular	1361773
Altitud	3104
Latitud	-13.6012
Longitud	-71.6963

Vista Satelital de la Institución Educativa VILCABAMBA