

**Universidad de Cienfuegos**

**“Carlos Rafael Rodríguez”**

**Facultad: Cultura Física**

Juegos para potenciar las habilidades motrices deportivas en las  
clases de atletismo en los alumnos de Tercer grado de la Escuela”  
Corina Rodríguez Morera”.

**Autores: M.Sc Javier Castro Navarro**

**M.Sc Vilma Brito Losada**

**Lic. Julio M. Martínez Acosta**

**Curso 2010- 2011**

## **Resumen.**

El presente trabajo aborda un tema de vital importancia, presenta juegos con el objetivo de potenciar las habilidades motrices deportivas en los niños al impartirse la unidad de atletismo en Tercer grado, para lograr en ellos un incremento de las capacidades físicas. Desde la perspectiva de una propuesta de juegos dirigida a potenciar las habilidades tales como la carrera, el salto y el lanzamiento. Se presentan Juegos que ayudarán al profesor de Educación Física a trabajar las habilidades motrices en los alumnos al desarrollar las clases correspondiente a la unidad de Atletismo mediante la utilización de Juegos, resultando de esta forma más interesante y amena para los mismos. Como parte de la investigación la propuesta se implementó con los cuarenta estudiantes del Tercer grado de la Escuela “Corina Rodríguez Morera”, del municipio Cruces. Sus resultados se avalan a partir de los cambios en el desarrollo de las habilidades motrices deportivas necesarias para la práctica de Atletismo teniendo como resultados positivos la adquisición de habilidades. Se emplearon para la realización de este trabajo métodos del nivel teórico, empírico y matemático para la obtención, procesamiento y análisis de los resultados.

## INTRODUCCIÓN

El atletismo se clasifica como un deporte universal ya que es el más natural de todos los deportes, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, es por eso que se reconoce como “Deporte Rey”. Por lo que la práctica de este deporte adquiere un amplio círculo de estos hábitos, movimientos y educa las cualidades volitivas. Posee también un valor sanativo y facilita el alcance del perfeccionamiento físico. Es conocido que los lanzadores, como acción natural necesaria desde los más antiguos tiempos son utilizados por el Hombre en su trabajo y en su vida cotidiana así como los saltos y carreras además los lanzamientos se diferencian gradualmente por su forma, por su carácter en los movimientos, por su complejidad y magnitud de las cargas sobre atletas que están exigiendo una metodología particular

El tema de la iniciación deportiva se debate entre la problemáticas de mayor importancia en las investigaciones actuales sobre el deporte. Constituye sin dudas, un tema de necesario tratamiento científico y metodológico demandado por especialistas, entrenadores e investigadores del deporte. Está fuera de discusión que es el hombre como ser racional el único capaz de transformar en su beneficio el mundo que lo rodea y a la vez transformarse a sí mismo en aras de su superación.

La clase de Educación Física debe proyectarse como una forma entretenida y amena para que el estudiante desarrolle eficazmente sus capacidades físicas, objetivo en el cual juega un papel primordial la creatividad del profesor para hacer de la práctica de deportes un momento esperado por el alumno. Unido a ello es imprescindible la creación por parte del profesor de técnicas nuevas que incentiven el interés de sus educandos hacia la práctica deportiva.

El atletismo como disciplina deportiva, de carácter universal no queda fuera de esta necesidad, ya que al ser considerado el “Deporte Rey” la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

En la actualidad estas habilidades motrices deportivas juegan un papel decisivo en la práctica del Atletismo por lo que resulta de vital importancia fomentar el mejoramiento de las mismas, proceso en el cual el profesor desempeña un papel primordial al tener que lograr con sus clases la motivación de los estudiantes para la ejercitación de las habilidades necesarias para una

práctica de Atletismo eficiente e integradora. Este mejoramiento es logrado mediante la creación y utilización de Juegos al impartir las clases de Educación Física en la unidad de Atletismo.

Varios autores han realizado investigaciones sobre propuestas de juegos entre ellos: Mencia Ramos (2006); De La Rosa Águila (2006), Del Sol Morales y Moya Rodríguez (2007), Villalobos Rivero (2007), Castro Navarro (2009).

Todas estas investigaciones han realizado valiosos aportes y han contribuido a resolver problemas relacionados con el Deporte y la Educación Física, a diferencia de dichas investigaciones la que se presenta dirige su atención a resolver los problemas relacionados con el mejoramiento de las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado en las clases de Atletismo en la Escuela” Corina Rodríguez Morera”.

**Problema científico:** ¿Cómo potenciar las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado en las clases de Atletismo?

**Objetivo general del trabajo:**

Proponer Juegos para el mejoramiento de las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado, en las clases de Atletismo.

**Objetivos específicos:**

1. Diagnosticar el estado actual de las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado en las clases de Atletismo.
2. Determinar los fundamentos que reflejan la necesidad del uso de Juegos para el mejoramiento de las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado, en las clases de Atletismo.
3. Selección de los juegos que serán incluidos en la propuesta.

**Hipótesis:** Con la aplicación de una propuesta de juegos predeportivos se potenciará las habilidades motrices deportivas en los alumnos de Tercer grado en las clases de atletismo.

## DESARROLLO

El **Atletismo** es una modalidad del deporte que aúna los ejercicios físicos naturales para el hombre: marcha, carrera, saltos y lanzamientos. Al mismo tiempo constituye una disciplina pedagógica – científica. Dispone de su propia teoría, analiza los problemas de la técnica, la táctica, la enseñanza y el entrenamiento.

Este fascinante deporte dio sus primeros pasos en Olimpia, situada al este de Grecia, cerca del Peloponeso, donde era considerado como una de las diversiones favoritas del ciudadano, y al mismo tiempo como un elemento preponderante de su preparación militar.

La teoría histórico-cultural elaborada por L.S. Vigotsky fue desarrollada por Elkonin (1980), concibe el juego como una actividad social en la cual, gracias a la cooperación con los compañeros, se logra adquirir otros papeles esenciales que son complementarios del papel propio que tiene cada una. L.S. Vigotsky considera que el juego constituye el motor impulsor del desarrollo en la medida en que crea continuamente, zonas de desarrollo próximo. Este mismo criterio es retomado más tarde por investigadores como Cohen (1987), Linanza (1992) y Delval en (1994).

Lo que sí parece evidente tras las teorías antes citadas, es que el juego es para el niño una actividad esencial, que el ser humano no abandona totalmente en el transcurso de su vida. Esta importante presencia de el juego en el repertorio conductual infantil y su permanencia en el ciclo vital proporciona algunos índices sobre la importancia de el juego en su desarrollo.

A partir de esta reflexión es necesario concederle al juego un reconocimiento como actividad desarrolladora. En este sentido se destaca Usova (1971) el cual analiza el lugar que ocupa el juego en las actividades escolares.

En cualquier época tiene gran significado para el niño aprender jugando, pero en el sexto año de vida mucho más porque esta continúa siendo su actividad rectora.

La Educación Física como fenómeno social fue considerada desde tiempos antiguos como algo que podía solo potenciar aspectos físicos y por ende solo le correspondería atender o incluir aquellos ejercicios que tributaran directamente con el desarrollo de capacidades físicas, al respecto López, A. planteó: *“La Educación Física ha sido interpretada por mucho tiempo bajo la influencia del legado cartesiano hombre máquina, dando una representación mecanicista del cuerpo humano. Como consecuencia lógica de la concepción fraccionada de la persona, vista como un conjunto de partes, dio lugar a una educación parcelada, por ello se habló de una educación intelectual, del cuerpo y moral.”*

### **Propuesta de juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en los alumnos de tercer grado en la unidad de atletismo.**

#### **Juegos de correr**

- **Nombre:** Arrancada y llegada.

**Objetivo:** Realizar la arrancada baja respondiendo a las voces establecidas.

**Materiales:** Silbato, bandera, objeto percutido y tizas.

**Organización:** Formar 2 equipos en fila con la misma cantidad de integrantes los que se sitúan detrás de una línea denominada de salida. Cada integrante tendrá un número a 30m de la línea de salida se traza una línea de llegada o meta.

**Desarrollo:** El profesor da las voces establecidas a sus marcas, listos y mencionará un número. Los corredores mencionados salen tratando de llegar a la línea de llegada. El alumno que primero llegue obtendrá un punto para su equipo.

**Regla:** Solo podrá correr el alumno al cual corresponda el número mencionado por el profesor.

**Variante:** Realizar el juego a la ida y regresos sobre 15m de distancia para cada tramo.

- **Nombre:** Pasar por dentro del aro.

**Objetivo:** Realizar la carrera en línea recta a través del juego.

**Materiales:** Silbato, tizas y aros gimnástico.

Juegos para potenciar las habilidades motrices deportivas en las clases de atletismo en los alumnos de Tercer grado de la Escuela.doc

7

**Organización:** Se forman 4 equipos con 5 integrantes cada uno detrás de la línea de salida a 15m y frente a cada equipo se coloca un aro gimnástico.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los primeros integrantes de cada uno de los equipos correrán hacia los aros que estarán colocados frente a cada equipo, toman los mismos y pasarán su cuerpo por dentro de este, regresan corriendo para dar salida al próximo alumno.

**Regla:** No salir antes de la señal.

Pasar el cuerpo por dentro del aro.

Ganará el equipo que primero termine.

**Variante:** Todos los corredores salen a la señal del profesor, pasarán el cuerpo por dentro del aro de uno en uno y regresan cuando haya terminado el último integrante.

### **Juegos de relevo**

➤ **Nombre del juego:** Las Cuatro Esquinas

**Objetivo:** Ejercitar la Entrega y Recibo del Batón.

**Materiales:** Tizas, Banderas y Batones

**Organización:** Los Alumnos se distribuyen formando cuatro equipos con igual número de integrantes, se marcara en el terreno un cuadrado que medirá 15 metros por cada uno de su extremo en cada una de las esquinas que forman el cuadrado se ubican cuatro banderas con los integrantes de cada equipo. Se realiza numeración corrida para cada integrante.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los primeros alumnos salen corriendo por fuera del cuadrado y de las banderas que se ubicaron en cada una de las esquinas al llegar a su equipo hacen entrega del batón o testigo al siguiente compañero para que realice el juego, así sucesivamente hasta llegar al último integrante del equipo.

**Reglas:** Se debe esperar la señal de partida

Correr por los extremos que conforman el cuadrado

Juegos para potenciar las habilidades motrices deportivas en las clases de atletismo en los alumnos de Tercer grado de la Escuela.doc

8

Si al entregar el batón o Testigo se cae lo recoge el jugador en turno.

Gana el equipo que primero termine y cumpla con las reglas establecidas.

**Variante:** Colocar objetos dentro del Círculo para que el alumno al llegar a su equipo entre al centro le da la vuelta a su bandera y hace entrega del batón o testigo.

Análisis de los resultados

Entrevista a la metodóloga:

Aspectos	SI	No
Consideras que los juegos que aparecen en el programa de 3er grado son suficientes para desarrollar con calidad las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar.	-	1 (100%)
Crean los profesores juegos para las clases de atletismo en 3er grado.	-	1 (100%)
Crees que una propuesta de Juegos contribuirá a potenciar a las habilidades motrices de correr, saltar y lanzar.	1 (100%)	-

Resultados de la encuesta a los profesores:

Aspectos	SI	NO
Utilizas juegos en las clases de atletismo de 3er grado	3 (100%)	-
Consideras que los juegos que aparecen en el programa son suficientes	-	3 (100%)
Crees que estos juegos motiven a los alumnos	1	2 (66.6%)

Consideras que una propuesta de actividades contribuirá a potenciar las habilidades motrices de los alumnos	-	3 (100%)
---	---	-------------

### **CONCLUSIONES**

El proceso investigativo permite realizar la valoración de los resultados obtenidos por lo que se pudo arribar a las siguientes conclusiones:

- 1- La propuesta de juegos seleccionada potencia las clases de Educación Física correspondiente a la unidad de Atletismo en tercer grado.
- 2- En los programas de Educación Física de tercer grado son insuficientes los juegos para trabajar la unidad de atletismo.
- 3- La propuesta de juego favoreció el desarrollo de habilidades motrices tales como correr, saltar y lanzar.

## BIBLIOGRAFÍA

- Asquith, A. (1991). "Los juegos en la escuela primaria" Apunts: Stadium (Barcelona) 147: 31-35.
- Blay Fontcuberta, A. (1989). Creatividad y plenitud de vida. Barcelona, Editorial Iberia, S.A.
- Bohm, D., y F.D.Peat. (1998) Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la vida valorativa (2ª ed.). Barcelona, Editorial Kairós.
- Canales, M. y Peinado, A. (1995) "Grupos de discusión". En: Delgado, J. M. y Gutiérrez, J. (1995) Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Síntesis; pags. 287-316.
- Colas, Mª. P. (1994). "La metodología cualitativa", En: Colas, Mª. P. y L. Buendía (1994). Investigación educativa. Sevilla, Ediciones Alfar, pags. 249-287.
- Elkonin, D. B. (1980). Psicología del juego. Madrid, Pablo del Río.
- García López, A. (1998) Los juegos en la Educación Física de los 6 a los 12 años. Barcelona, Inde.
- Gil Dulcio Vaz, L. (1998). "Lo lúdico y el movimiento como actividad educativa". En Lecturas de Educación Física y Deportes. Disponible en: <http://www.sportquest.com/revista> Revista Digital, Año 3, Nº12. Buenos Aires. 20 de abril de 2007
- Lamour, H. (1991). Manual para la enseñanza de la Educación Física y Deportiva.

Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia / Paidós.

Lavega Burgués, P. (1995). “Los juegos y deportes tradicionales y populares: Conceptos y clasificaciones. Valor cultural y educativo de los mismos”. En: AA.VV. (1995). Temario desarrollado de los contenidos específicos del área de Educación Física para el acceso al cuerpo de profesores de enseñanza secundaria, Barcelona, Inde, pags.1-18.

Vygotski, L. S. (1989). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores, Barcelona, Editorial Crítica.