



UNIVERSIDAD  
DE CIENFUEGOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

# **Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física**

***JUEGOS PRE-DEPORTIVOS DE ATLETISMO QUE  
CONTRIBUYEN A LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LOS  
EVENTOS DE SALTOS DESDE LAS CLASES DE  
EDUCACIÓN FÍSICA.***

*Autor: Dayron E. Hidalgo Quesada*

*Tutor: Ángel de los R. Ortiz Carrero*

*Cienfuegos 2021*

## ***PENSAMIENTO***



“P  
ar  
a  
s  
er  
u  
n  
b  
u  
e  
n  
d  
e  
p  
or  
tis  
ta

se requiere disciplina, en primer lugar; se requiere carácter, se requiere interés, pasión por el deporte; y se requiere, sobre todo, voluntad”.

*Fidel Castro Ruz, 2 de septiembre de 1977  
inauguración de la Escuela de Iniciación  
Deportiva Escolar (EIDE)*

## **AGRADECIMIENTOS**

- ♥ *A mi tutor por su dedicación, paciencia y apoyo incondicional que permitió que diera por terminado este trabajo con un mejor conocimiento, y a quien le voy a estar agradecida por acogerme aun sabiendo sus responsabilidades.*
  
- ♥ *A mis padres por haber hecho de mí lo que soy hoy, con su crianza, educación y amor incondicional.*
  
- ♥ *A toda mi familia por tenerme siempre presente y ayudarme en todo.*
  
- ♥ *En fin, agradezco a todos los que de una forma u otra me dedicaron su tiempo y me han brindado su apoyo a este trabajo, que me harían esta lista interminable a todos desde lo más profundo de mi corazón:*

*MUCHAS GRACIAS*

**RESUMEN**

La investigación fue realizada por inquietudes científicas surgidas a partir de los conocimientos teóricos y metodológicos sobre la Educación Física y lo relacionado con el tratamiento de las habilidades de los deportes en las clases de Educación Física. El presente trabajo tiene como objetivo proponer juegos pre-deportivo para la enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos de los eventos de Saltos del Atletismo en la clase de Educación Física, para tener un diagnóstico sobre el tema a investigar, se aplicó una encuesta al colectivo de profesores de educación física en la Enseñanza Primaria de Cienfuegos y a 5 especialistas de experiencia. En la realización de este trabajo se utilizaron diferentes métodos del nivel teórico: histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo, del nivel empírico: el análisis documental, la encuesta. Del estadístico: el cálculo porcentual, lo que posibilitaron obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma y como elemento novedoso se diseñan los juegos pre-deportivos para que se utilicen como herramientas por parte de los profesores en las clases de Educación Física.

## ***SUMMARY***

The research was carried out due to scientific concerns arising from the theoretical and methodological knowledge about Physical Education and related to the treatment of sports skills in Physical Education classes. The present work aims to propose pre-sport games for teaching- learning the technical elements of the events of jumps of the athletics, the class of Physical Education to have a diagnosis on the topic to be investigated they applied surveys to the community of professors of physical education in the Primary Teaching of Cienfuegos and to five Specialists of experience.

In carrying out this work, different methods were used at the theoretical level: historical - logical, analytical-synthetic and inductive-deductive, the empirical level: measurement and documentary analysis, interview and observation, and the statistical one: percentage calculation, which made it possible to obtain the results of said research, being able to reach significant conclusions for the same and as a novel element, pre-sports games are designed to be used as tools by teachers in Physical Education classes.

## ÍNDICE

Introducción	7
Problema Científico	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
Idea a Defender	10
Desarrollo	12
1.1 Concepciones Generales acerca de los Juegos.	12
1.2 Los Juegos como medio de la Educación Física.	13
1.3 Juegos Pre –Deportivos	14
1,4 El Atletismo como medio de la Clase de Educación Física.	15
1.5 El Alumno del Segundo Ciclo de Enseñanza en Primaria y los Problemas en la Educación Física	17
1.6 La Enseñanza y Aprendizaje de los eventos de Atletismo.(Saltos)	17
Diseño Metodológico	18
Selección de Sujetos	18
Métodos de investigación	18
Análisis de los Resultados	19
Resultado del análisis Documental	20
Resultado a la encuesta a Profesores de Enseñanza Primaria y Especialista	21
Juegos Pre-Deportivos de Atletismo que contribuyen a la Enseñanza y Aprendizaje de los Eventos de Saltos en este deporte.	21
Conclusiones	26
Recomendaciones.	27
Bibliografía	28
Anexos	30

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física fortalece la salud del ser humano, permite que se desarrolle y perfeccione físicamente; ejerce una influencia positiva y sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científico del mundo, y abre amplias posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral. Al mismo tiempo; ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento en general, de libre expresión y autoafirmación, y proporciona la alegría de comunicarse, de compartir las emociones y el sentido de colectivismo. Además, tiene en cuenta una perspectiva de flexibilidad, contextualización y funcionalidad en el proceso docente educativo, proporcionando los medios y las condiciones para que todos los niños se desarrollen y aprendan. Facilitando un mayor alcance de los objetivos más generales que se plantean en el sistema educativo para los diferentes niveles de enseñanza.

La Educación Física Cubana actual forma parte de la educación general de los educandos, ya que le brinda grandes posibilidades de desarrollo permitiéndole un mejor acercamiento a su propio cuerpo. Los juegos representan, un elemento indispensable dentro de las clases, una fuente inagotable de placer, alegría y satisfacción; permite un crecimiento armónico del cuerpo, la inteligencia, la afectividad, y la sociabilidad, se promueven las habilidades, destrezas motrices, como la resistencia, la flexibilidad, la fuerza, la coordinación y otras.

Según MSc. Fernando Zerquera Alcalde las tareas esenciales de la Educación Física y la práctica de los deportes en nuestro país, van dirigidas fundamentalmente hacia el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de nuestros niños y jóvenes, hacia el fomento de su salud así como a influir en la formación de las cualidades de la personalidad integral; todo lo cual se materializa en el proceso de enseñanza que abarca tanto la función instructiva como educativa y se lleva a cabo a través de la clase como factor esencial de dicho proceso, y por las numerosas y variadas actividades que en la escuela se desarrollan como respaldo, consolidación y ampliación de las funciones instructivas y educativas.

Desde tiempos inmemoriales los niños han estado interesados en competir entre ellos y en compararse con otros. El atletismo, con su variedad de eventos, proporciona un excelente foro para este tipo de interacción entre pares. Sin embargo, si se desea que el atletismo sea una actividad atractiva para los niños, los responsables del deporte deben trazar programas que incorporen los elementos necesarios que motiven a los niños a participar.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8–11 años, debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto. El objetivo fundamental es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica de distintas disciplinas del atletismo, y de estas su gran gama de ejercicios, de esta forma coadyuvamos, junto a la

---

---

preparación que propician los juegos variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores.)

La clase de Educación Física con el juego alcanza una alta calidad, debido a que las mismas:

- Son el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños los elementos técnicos de los diferentes deportes, modelos de pensamiento, valores.
- Conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.
- Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.
- La única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.
- Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia de la realización de ejercicio físico como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.
- Favorece a respetar su cuerpo y el de los demás.
- Auxilia a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos. Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración el espíritu de compañerismo.
- Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre, cada vez más en auge.

Los juegos en la educación física sirven para desarrollar y afianzar habilidades motrices básicas que irán dando paso a la posibilidad de adquisición de otras más complejas. El origen del juego se establece como generador de modalidades deportivas.

Dentro de los juegos, los pre-deportivos son de carácter recreativos que contienen reglas simples previamente establecidas en la etapa de desarrollo escolar. Actúan especialmente, con énfasis, en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, presentes tanto en los deportes colectivos como individuales

Los juegos pre-deportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos técnicos de uno o de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva, y no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte. Es una forma lúdica motora cuyo contenido, estructura, y propósito

---

---

permiten la adquisición de ciertas destrezas que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas.

De igual forma son la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas con elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas, beneficia a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

Por ello se debe preservar en la clase de Educación Física, en las unidades de deporte como una forma entretenida y amena para que el estudiante desarrolle eficazmente los elementos técnicos, objetivo en el cual la creatividad del profesor es primordial para hacer de la actividad un momento esperado por el alumno.

Estudios realizados anteriormente por varios autores nacionales y extranjeros el Dr. C. Ruiz, A. (1988) en su libro Teoría y Metodología de la Educación Física, Tomo 1 y 2, Cuba; el Dr. C. López, A. (2000) en sus estudios sobre la motivación por la clase de Educación Física en estudiantes de Sexto y Noveno grado del Municipio Cerro, así como el estudio diagnóstico y elaboración de un plan de acción futura de las actividades deportivas extraescolares en los colegios del sistema de educación municipal de Castro en Chile; Alfaro, R. (2002). Juegos cubanos y Watson, H. (2008), con el libro de texto básico Teoría y Práctica de los Juegos), han arrojado la necesidad de estimular en los estudiantes la participación activa en las prácticas de los juegos pre-deportivos y tradicionales en las clases de Educación Física, ya que no es característico de la edad, estar realizando actividades jugadas.

Otras investigaciones que tratan el tema específico de los juegos pre-deportivos en la Educación Física, como es el caso de Barbón Rosa, Y. (2010). Acea Terry, D. (2013).

Monzón Pérez, M. (2014), Montero Palacio, I. (2015), abordan la temática de los juegos para la enseñanza y aprendizaje de las habilidades técnicas deportivas y como actividades recreativas en las clases de Educación Física. Por lo que se hace necesario realizar juegos pre-deportivos para la enseñanza de los diferentes elementos técnicos del deporte que forman parte de los programas de Educación Física

Ste. (2019), Importancia de los juegos pre-deportivos, radican en que estos permiten que los jóvenes desarrollen destrezas y adquieran ciertas habilidades, aunque esto depende del objetivo que establezca el profesor de Educación Física

Magazine. (2021), Los juegos pre-deportivos promueven la compatibilidad y con eso se pone en práctica las habilidades físicas y psicológicas, que contribuye a la estimulante mental y físico.

En el proceso de diagnóstico, mediante la observación de documento de los objetivos del programa se determinó la siguiente irregularidad:

---

---

No se aprecia en el programa de Educación Física, juegos pre-deportivos para los elementos técnicos, además no existe un modelo teórico capaz de orientar a los profesores para planificar, organizar y ejecutar juegos pre-deportivos para la enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos de los saltos en el atletismo, al quedar evidenciada la falencia en la literatura consultada, y las irregularidades originadas por esta en las clases; se devela el siguiente problema científico.

## **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo contribuir a la enseñanza - aprendizaje de la habilidad del despegue en los eventos de salto a través del juego en la clase de Educación Física?

Objeto de Estudio; Proceso de la Educación Física

Campo de acción: Habilidades técnicas del Atletismo

Objetivo General.

Proponer juegos pre-deportivos para la enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos de los despegues en los eventos de salto a través del juego en la clase de Educación Física.

Objetivos Específicos.

- 1).- Analizar los fundamentos teóricos relacionados con los elementos técnicos de los despegues y péndulos en las modalidades de los saltos Atléticos.
- 2).- Seleccionar los juegos pre-deportivos de Saltos que contribuyan a la mejor ejecución de los despegues y formas pendulares en esta habilidad a través de las clases de Educación Física para que el alumno pueda ir asimilando las distintas técnicas de manera lúdica.
- 3).-Valorar por criterios de especialistas la propuesta de juegos Pre-Deportivos para el mejoramiento de las habilidades técnicas de los eventos de Saltos desde las clases de Educación Física en las escuelas primarias (4to 5to y 6to grado)

## **IDEA A DEFENDER**

Con la propuesta de juegos pre-deportivos de Atletismo se contribuiría a una mejor enseñanza - aprendizaje de los elementos técnicos en los eventos de salto en las clases de Educación Física.

La investigación responde a las líneas de investigación del Departamento Didáctica de la Educación Física y la Recreación de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de la Universidad de Cienfuegos "Perfeccionamiento de la Educación Física", y se encuentra insertada como resultado del proyecto de investigación dirigido por el DrC. Alexis Juan Stuart

---

---

Rivero "Perfeccionamiento Físico Continuo". El referente teórico fundamental son los aportes de la MSc Herminia Watson Brown.



# DESARROLLO. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

## 1.1 Concepciones generales acerca de los juegos.

En el desarrollo histórico, el juego ha reflejado la actividad del trabajo y una serie de fenómenos sociales, llegando a la conclusión de que las actividades de los mayores son los modelos de las actividades de los niños y es por eso que los juegos tienen un carácter de pueblo o región.

Los juegos como las leyendas populares han perdurado por años y han transmitido los valores y la intención didáctica. Los cuales han pasado por diversos cambios íntimamente relacionados con la Educación Física, donde se fueron subordinando a los intereses de las sociedades, de cada tiempo cuyos cambios se deben a factores socio político-cultural, perfilándose de una forma más integral hasta llegar alcanzar la importancia que actualmente se ganó dentro del terreno pedagógico.

El juego etimológicamente viene de Jocus: que significa ligereza, frivolidad o pasatiempo y Ludus que significa el acto de jugar.

Según Vygotski (1995), el juego en el niño crea una situación ficticia es una fuente de desarrollo y crea el área de desarrollo potencial. La acción en un campo imaginario, la creación de una intención espontánea, la formación de un plano de vida de motivaciones voluntarias, todo esto surge en el juego y se plantea en el más alto nivel del desarrollo. El niño se desarrolló mediante la actividad lúdica. Solo en este sentido, puede llamarse al juego actividad determinada del desarrollo del niño. (p.12)

Por tal motivo el juego se debe de apreciar como una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y desarrollador, en el que se forman los hábitos motores, y se desarrollan y perfeccionan cualidades vitales, estas pueden ser: físicas, intelectuales, morales y volitivas.

Debido a esto durante la práctica de los juegos los niños pueden desarrollar su identidad personal, donde los roles fundamentales tienen un enfoque genérico, proyectado en aquello que tiene que llegar a ser, experimentar lo que es necesario aprender y respetar a las distintas personalidades, ser tolerante, sincero y tener seguridad, como punto de partida para relacionarse y comprender a los demás. Estimularlo para que tengan el valor de arriesgarse, de tener fuerza en el dominio de las dificultades, aprendiendo a través de los éxitos y fracasos.

De los juegos se puede decir que son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad ya que existen desde el surgimiento del hombre su valor es el aporte que brinda en el desarrollo de capacidades y habilidades que sirven de base para una futura la iniciación deportiva, además de su gran alto valor educativo.

---

---

## **1.2 Los juegos como medio de la Educación Física.**

Durante las clases de Educación Física se trabajan distintos tipos de juegos los cuales son fundamentales para cumplimentar las actividades de la clase se pueden apreciar los siguientes tipos de juegos fundamentales que se trabajan en esta materia tales como: Se puede ver que los juegos motivacionales son aquellos que por su contenido y desarrollo son muy sencillos, de pocas reglas y corta duración, asimilados con mayor facilidad por los niños. Estos juegos permiten la participación de una mayor cantidad de niños de una forma amena, agradable y dinámica.

Dentro de los juegos de preparación generalmente son juegos pequeños o pre- deportivos cuyo propósito es la preparación de los planos musculares que mayormente se van a ejercitar en la parte principal y responden al objetivo de la clase. Pueden tener una duración entre 3 hasta 7 minutos y se aplican al inicio o al final del calentamiento.

Los juegos pre-deportivos se caracterizan en que su contenido proporciona la adquisición de determinados movimientos y acciones que sirven de base para la asimilación de habilidades técnicas deportivas. A partir de 4to grado son muy utilizados para constituir contenidos de los programas de Educación Física.

Los juegos de capacidad están encaminados al desarrollo de capacidades físicas, se aplican en el tiempo dedicado a la Gimnasia Básica, fundamentalmente son juegos pequeños y se ubican al inicio o final de la parte principal en dependencia de la capacidad que se esté trabajando. Estos garantizan un elevado nivel de desarrollo. Los juegos tranquilizantes o de recuperación se aplican en la parte final de la clase para la recuperación del organismo. Son juegos pequeños, sencillos, de pocas reglas y corta duración.

Los juegos son el medio esencial en la clase Educación Física ya que adquieren una gran importancia para el desarrollo multilateral en los diferentes periodos evolutivos, constituyen medios significativos en el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad de los escolares, incluso los más sencillos a pesar de sus peculiaridades y de ejecución, tienden a despertar satisfacciones y alegrías, representan formas adecuadas para una formación atlética variada y como medio de entrenamiento en la preparación de formar juegos superiores, abarcan la mayor parte de movimientos fundamentales como correr, saltar, atrapar, empujar entre otros.

Si los juegos se trabajan adecuadamente se contribuye a que los niños/as vayan adquiriendo una movilidad general, desarrollan agilidad y destreza, y llegan a realizar combinaciones de movimientos que puedan ser aprovechados para desarrollar diferentes capacidades y para el aprendizaje de diferentes juegos deportivos.

El juego cumple varias funciones como por ejemplo: permite representar una lucha o un conflicto, da un espacio para la creación, la exploración y el descubrimiento, promueve y facilita los

---

---

vínculos humanos, favorece la regulación de las tensiones y relajaciones, es un vehículo excelente para el ejercicio de la estructuración del lenguaje y del pensamiento, favorece la conexión del individuo con otras situaciones ya vividas, da vía libre a la construcción de un espacio intermedio entre la realidad y el placer, posibilita distintos tipos de aprendizaje, permite reducir el impacto de los fracasos y de los errores.

### **1.3 Juegos Pre-deportivos.**

En los juegos pre-deportivos, se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base, a las habilidades que se desarrollan en el deporte. Algunas de las reglas pueden ser variadas, pero no se puede incumplir el objetivo previsto, que no, es más, que la asimilación de habilidades motrices deportivas.

Juegos Pre-deportivos: se denominan a aquellos que tienen elementos de la técnica de los deportes, así existen pre -deportivos de Fútbol, de Baloncesto, Voleibol, de Atletismo entre otros.

Según Ruiz Aguilera (2007), tienen carácter competitivo y permiten conocer algunas reglas oficiales. En los juegos pre-deportivos, se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base posteriormente sencillas del deporte. Algunas de las reglas pueden ser variadas, pero no se puede incumplir al objetivo previsto a la asimilación de habilidades motrices deportivas. Estas habilidades pueden estar solas en un juego, por ejemplo; desplazamiento o tiro y puede a su vez servir de base a varios deportes o a uno en particular, así se halla un juego pre -deportivo, simple – básico – desplazamiento en zigzag.(p.67)

Como ya analizamos anteriormente pueden ser Básicos (para utilidad de varios deportes) o Específicos cuando solo sirven a un deporte y en ambos casos pueden ser simples con un solo elemento técnico, combinados con más de un elemento y complejos, cuando presentan acciones sencillas ofensivas y defensivas, sin exigencias técnicas, ni reglas oficiales.

Algunas de sus reglas son semejantes a las del juego deportivo y en ocasiones la idea parcial o total del juego brinda imagen concordante con un determinado juego deportivo; de aquí que existan juegos pre-deportivos de Baloncesto, de Voleibol, de Fútbol, de Béisbol, etc., como por ejemplo: pelota en el aire, pase entre sí, pelota voladora; batalla fraternal; lucha por el balón, etcétera.

Los juegos pre-deportivos son una forma lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva. [Pérez Porto, 2008](#); [Castañeda y colb., \(2009\)](#) y [Campbell, \(2012\)](#).

---

---

Los juegos pre-deportivos son aquellos que exigen destreza y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. [Gómez Mármol, A., Calderón, A., Valero, A., \(2014\)](#).

Los juegos pre deportivos, como su nombre lo dice, tienen dos componentes muy importantes que facilitan el proceso de enseñanza aprendizaje; el juego es una actividad espontánea de los niños y por consiguiente motivador y desarrollador; el deporte es una actividad que todo niño quiere imitar con carácter competitivo, lo que le enseña a ganar y perder, individual o colectivamente, lo cual permite el desarrollo de estas capacidades. Es importante que los juegos pre deportivos contribuyen además a establecer nuevos principios sobre su didáctica del: cómo hacer y qué hacer en su mejoramiento y actualización e implican un reto a ser muy racionales y creadores en su quehacer en ese sentido. La misión en esas edades tempranas es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar juegos y competiciones.

El modelo ludo técnico de iniciación al atletismo [Valero y Conde, \(2003\)](#) utiliza los juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas para que el niño aprenda las diferentes disciplinas atléticas, lo cual, según [Valero, Delgado y Conde, \(2009\)](#) contribuye a evitar la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva al tiempo que, puede facilitar la cooperación entre compañeros.

#### 1.4 El Atletismo como motivo clase de la Educación Física.

Para analizar el Atletismo como motivo clase de la Educación Física, se parte en el análisis teórico de algunas proyecciones de la Educación Física en el siglo XXI en las que se hace un llamado al perfeccionamiento del proceso dado los siguientes pronunciamientos:

Teniendo en cuenta el programa de Educación Física sus objetivos principales están encaminados en el Segundo Ciclo a:

- Valorar los efectos de la actividad física como elementos que inciden el cuidado del propio cuerpo, desarrollo personal y en un estilo de vida saludable.
  - Demostrar de forma progresiva el desarrollo de la preparación física general mediante el desarrollo integrado de las capacidades físicas coordinativas de orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, y regulación de los movimientos, coordinación dinámica, anticipación, aprendizaje motor y agilidad, así como y las condicionales básicas fuerza, rapidez y resistencia.
  - Adquirir los fundamentos básicos iniciales de las carreras, salto y lanzamientos del Atletismo a través de diferentes ejercicios físicos y juegos.
  - Correr a un nivel de desarrollo grueso la carrera de velocidad de 50 metros.
- 
-

- Saltar de longitud variante un nivel de desarrollo grueso.
- Lanzar la pelota a un nivel de desarrollo grueso.
- Participar y disfrutar mediante la motivación la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la escuela mostrando los conocimientos, habilidades motrices y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad y sexo.
- Participar en las actividades físicas de forma colectiva, prestar ayuda a sus compañeros, demostrar iniciativas, valentía, perseverancia, disciplina y honestidad.
- Sentir admiración por las glorias deportivas del deporte Atletismo en el país.

## **Contenidos**

Carreras de distancias medias, arrancada alta, pasos normales, transitorios y final

Lanzamiento de la pelota, ángulo de salida de la pelota.

Lanzamiento con pasos de impulso.

Juegos: **De carreras, relevos, saltos, y Lanzamientos.**

Como se aprecia en los párrafos anteriores expuesto desde el punto de vista técnico metodológico solo está expresado escuetamente realizar las técnicas a un nivel de desarrollo grueso y en los programas hasta el 2016 no contenían la utilización de juegos pre – deportivos no existiendo bibliografía actualizada en estos programas sobre metodologías de los eventos de Atletismo.

### 1.5 El alumno del Segundo ciclo de la Primaria y los problemas en la Educación Física.

La Primaria tiene que desarrollar una Educación Física que propicie conocimientos, capacidades y habilidades motrices que sirvan de base para asimilar el contenido de los próximos niveles educativos. O para lograr una inserción en la sociedad y poder desarrollar una vida física sana y feliz, pudiendo auto ejercitarse y participar en ellas.

Por tanto, no basta con saber cómo se desarrolla tal o cual capacidad motriz, debe saber hacer la ejercitación necesaria para ella y debe saber valorar si el efecto que produce es el deseado y adecuado, si está fuera o no de los límites de su zona de desarrollo próximo, en fin. Debe aprender Educación Física.

El plan de estudio de la Educación Física en Cuba como plan único, prevé programas para cada grado, el Atletismo comienza sus unidades del programa desde 4to grado en lo adelante, y está

---

---

concebido de acuerdo con la maduración alcanzada. Está previsto que los objetivos y los contenidos se correspondan con tan importante elemento, sin embargo está estructurado para la media del grupo, lo que pone en una encrucijada al profesor y los alumnos sobre cómo tener en cuenta y satisfacer necesidades del aventajado y el de menos rendimiento, cómo motivar a los alumnos por el contenido ello implica que para esto tiene que prepararse exhibiendo habilidades durante la proyección y acción en la clase que propicie un aprendizaje participativo en el que el alumno se sienta el principal responsable de lo que aprende.

#### 1.6 La enseñanza - aprendizaje del Atletismo.

Los esfuerzos realizados por especialistas en el campo de la enseñanza del atletismo no están siendo correspondidos en la práctica con un adecuado grado de motivación, con el deseado compromiso activo, ni con el nivel de ejecución óptimo durante las prácticas. Tras un análisis de la problemática desde el punto de vista didáctico, como causas que determinen la falta de interés que el alumnado siente por la práctica del atletismo destacan la metodología desfasada, la rígida estructura de las sesiones

La enseñanza es un proceso intencional, orientado al aprendizaje, interactivo, basado en procesos comunicativos. Por lo que se dice que si hay buena enseñanza debe haber un buen aprendizaje. Enseñar es por tanto trazar acciones intencionales y conscientes con vistas a propiciar que los alumnos aprendan que no se limita a la planificación de dichas acciones, sino a cómo dirigir la búsqueda del conocimiento en el aula o fuera de ella a través de trabajo independiente. Según Ruiz Pérez (2000), refiere: el aprendizaje es un cambio cognitivo y afectivo que se produce en el individuo a partir de la relación de su actividad pensante como proceso que produce internamente y el medio en que se desenvuelve y que le permiten adaptarse a la realidad, transformarla y crecer como personalidad, o sea que...el aprendizaje, puede darse con el profesor, sin el profesor y a pesar del profesor. (p-89)

Los conceptos de enseñanza y el aprendizaje como se puede ver no son idénticos, pero se dan al mismo tiempo.

En el Atletismo esencialmente se aprenden habilidades psicomotoras tales como correr, saltar, lanzar, que implica un modo efectivo de actuar mediante respuestas con predominio corporal y externa, pero siempre relacionadas con habilidades intelectuales y apreciaciones afectivas.

También el aprendizaje del Atletismo incorpora actitudes que solo se logran actuando, es decir, realizando acertadamente lo que se desea lograr, y no escuchando lecciones en torno a las actitudes que se desean lograr.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

Metodología

---

---

Para la realización de este trabajo se utilizó un diseño no experimental transaccional descriptivo, en el mismo se pretende descubrir cómo potenciar la utilización de juegos pre-deportivo en la clase de Educación Física, teniendo al juego como medio fundamental para el logro de este objetivo. Se parte del diagnóstico sobre la utilización e importancia de los Juegos pre-deportivos en las clases de Educación Física.

#### Selección de sujetos

Para la realización de esta investigación fueron encuestados 7 profesores de Educación Física de diferentes Escuelas de Primaria de Cienfuegos. Por sexo Femenino 6 y 1 del sexo masculino, con un promedio de edad de 38 años y de trabajo en el Sector Educacional de 24 años, de ellos, -- Doctores 1 Master 4 licenciados 2 Técnicos medios.

Para la valoración de la propuesta se realizó una encuesta a 7 especialista, de ellos, Doctores ---- - Master 3, Licenciados 3, Técnico Medio 1 y de trabajo en el sector 24 años como promedio.

#### Métodos empleados

Entre los métodos teóricos que se utilizaron está el analítico – sintético, a través del cual se analizaron documentos para enriquecer el caudal de conocimientos teóricos y la fundamentación del problema, se estudiaron tesis de grado y de maestrías, trabajos de cursos y de diplomas relacionados con el tema, artículos de revistas científicas y populares.

El histórico-lógico permitió establecer la línea cronológica en cuanto a los antecedentes de la investigación para el conocimiento de los aportes desde la ciencia al tema abordado.

Del **nivel empírico** se trabajó **la encuesta** a los profesores de Educación Física de Cienfuegos para obtener información acerca de la utilización de los juegos pre-deportivo de Atletismo en las clases de Educación Física y a 5 especialistas para valorar la propuesta de aplicación de los juegos pre deportivos de atletismo.

**El análisis de documentos** fue empleado para profundizar en el estudio y análisis del tema objeto de investigación, los documentos analizados se concretan esencialmente en los programas de Educación Física de 4to, 5to,y 6to grado en la enseñanza Primaria del 2001.

En el presente capítulo se declara el diseño metodológico de la investigación y se caracteriza la muestra, además se declaran los métodos y técnicas a utilizar en el estudio.

#### Resultados de la investigación.

A continuación, se valorarán los resultados que arrojaron los diferentes instrumentos aplicados.

Resultados del análisis de documentos.

---

---

Los programas de Educación Física y las orientaciones metodológicas de los grados 4to, 5to, 6to y 7mo grado en la enseñanza primaria, fueron documentos que se analizaron para el desarrollo de la investigación, lo cual arrojó los siguientes resultados:

Se plantean que los alumnos realicen las técnicas de algunos eventos del Atletismo de forma gruesa pero en los programas no aparecen referencias Bibliográficas de Juegos Pre deportivos de Atletismo o de Atletismo como tal.

- Los objetivos para el tratamiento de las habilidades técnica del Atletismo, pero no se propone acciones para su desarrollo.
- Se pudo comprobar que, no se plasman objetivos específicos relacionados con la preparación técnica del Atletismo, no se ofrecen vías ni acciones que posibiliten darle cumplimiento a dicho objetivos.
- Se puede constatar con claridad los aspectos que se deben tratar de concebir a la hora de organizar la enseñanza del atletismo, te dice el qué hacer, pero no te dice el cómo hacerlo, dificultando el desarrollo de las habilidades para la variedad de eventos de saltos.

## **RESULTADOS DE LA ENCUESTA A LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS ESCUELAS PRIMARIAS DE CIENFUEGOS**

En la encuesta se tuvo en cuenta 5 preguntas:

1) ¿Conoce usted cuales son los juegos pre-deportivos?

El 57% de los encuestados dicen conocer los juegos pre-deportivos de atletismo y el 43% expresan desconoces estos.

2) Utiliza usted los juegos Pre-Deportivos de Atletismo en sus clases de Educación Física

De los encuestados el 57% de ellos utiliza los juegos pre deportivos en sus clases y el 43% expresa que no los utiliza.

3) ¿Considera usted que los Juegos Pre-Deportivos son importantes para la Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades de los eventos de Saltos?

El 100% de los encuestados plantean que los Juegos Pre- deportivos son importantes ya que contribuyen a la enseñanza de los eventos del atletismo.

4). En el programa de Educación Física. ¿Existe algunas referencias bibliográficas de Atletismo que oriente o contengan la técnica y metodología de los eventos de este deporte?

---

---

De los encuestados el 57% expresan que si existe bibliografía de técnica y metodología de atletismo y el 43% expresa que no tienen conocimiento de ella.

5. En el Programa de Educación Física. ¿Existe alguna referencia bibliográfica de Atletismo que contenga Juegos Pre-Deportivos de este Deporte?

De los encuestados el 57% expresan que si existe referencia bibliográfica sobre los Juegos Pre-deportivos de atletismo y 43% expresan que no tienen conocimiento de ella.

## RESULTADO DE LAS ENCUESTAS A ESPECIALISTAS

El 100 % de los Especialistas expresan que los juegos propuestos, facilitan una herramienta para el profesor de Educación Física y a demás se piensa que es asequible esta propuesta que valoraron la continuidad de la Investigación.

Juegos Pre-Deportivos de Atletismo que facilitarían la Enseñanza y Aprendizaje de los Eventos de Saltos en este deporte. En la enseñanza Primaria desde 9 a 12 años.

**Ejemplos de juegos pre-deportivo que estimulan a todos los participantes:**

**1.Nombre juego:**El cangurito



Salto en posición de semi-cuclillas (para niños de 4to a 5to grado)

Tipo Pre-Deportivo.

---

---

Objetivo, Coordinación de movimientos de brazos y piernas en el impulso (imitación del salto largo sin carrera)

Materiales, Cinta métrica, marcador de medición y tarjeta para anotar los resultados

Métodos. Del Juego,

Forma Organizativa. Dos equipo

Organización. Se Jugará en un área de 20x20

*Desarrollo. Los participantes salen de la línea de comienzo con “salto de rana”, El primer participante del equipo se para con la punta de los dedos de los pies en la línea de salida. El punto de caída a su vez, es el punto de partida del segundo saltador del equipo quien continúa con su “salto de rana” desde allí.*

Reglamento: Si un participante cae hacia atrás, se marca desde el punto de caída de su mano. Cada miembro del equipo compite. La distancia total de todos los saltos es el resultado del equipo. El puntaje del equipo se basa en el mejor resultado.

2. Nombre: El ritmo del Salto

Tipo. Pre-Deportivo.

Objetivo: Con la implementación de este Juego se logra una buena coordinación del despegue y movimientos acertados de la pierna de péndulo y ritmo de tres pasos

Materiales:

3 obstáculos que pueden ser plásticos o de cartón para cada equipo.

2 banderitas para delimitar el regreso de los competidores de cada equipo,

1 cinta métrica y un silbato.

Métodos. Del Juego.

Organización. Se formaran dos equipos en hileras

Desarrollo: Se formaran dos equipos en Hileras teniendo una salida los alumnos realizarán una carrera rápida, saltarán (no pasar) los obstáculos que se encuentran en el recorrido, darán una vuelta a la bandera final, regresan por fuera manteniendo su velocidad y se incorporan a su

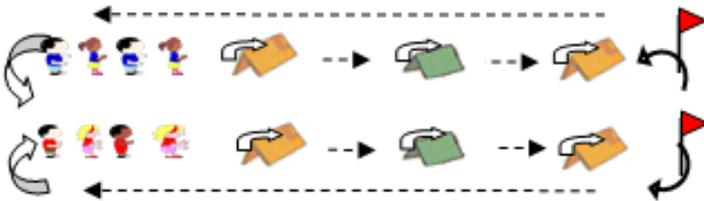
---

---

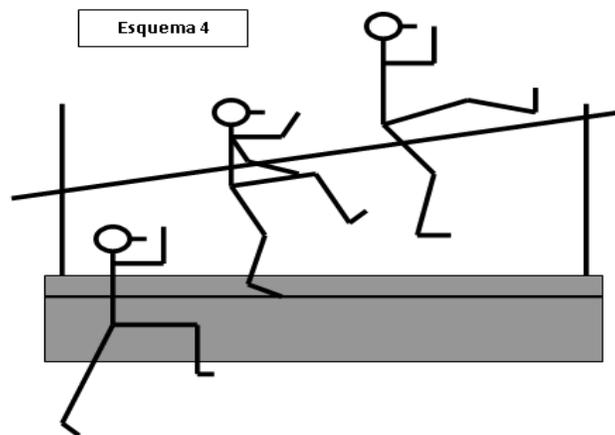
equipo de juego, los obstáculos bajos estarán situados a una distancia entre 5y 6 metros, para facilitar un ritmo de tres pasos de ser posible.

Reglamento.

Ganara el equipo que todos sus miembros hayan completado el recorrido



Nombre del Juego: ¿Quién quiere ser Soto Mayor?



TIPO: Pre-Deportivo.

Objetivo: Despegar verticalmente, coordinación de movimientos de brazos y correcta posición del tronco (Primeros pasos metodológicos de enseñanza del salto de Espalda o Fosbury flob)

Materiales:.

- 1) Cinta métrica una medición vertical de madera o plástica.
- 2) Un juego de Saltómetros.
- 3) Una colchoneta de altura baja

Métodos. Del Juego

---

---

*Organización. Dos Equipos.*

Desarrollo: EL Salto Tijeras se realiza aterrizando sobre una colchoneta baja, estando esa zona de caída al mismo nivel que la carrera, o una colchoneta de altura baja.

*Se ha de limitar la longitud de la carrera cada participante ha de realizar saltos utilizando tanto una como otra pierna. Se suma lo saltado realizando un intento en cada altura tomándose el resultado de cada alumno y sumándosele al Equipo.*

Reglamento. Cuando el alumno derribe la varilla en un intento se tomara la altura inferior es decir se anotara lo saltado.

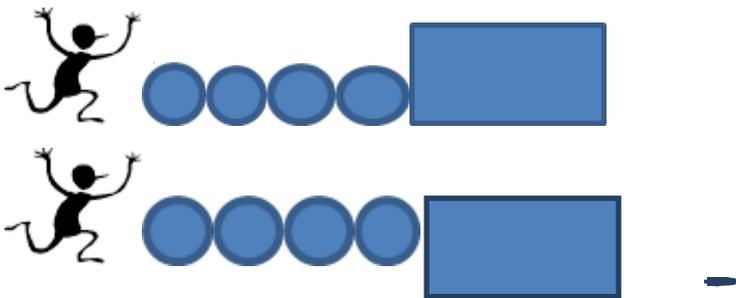
Este estilo de salto por su forma de ejecución y posición del tronco en el despegue forma parte de los pasos metodológicos de enseñanza del estilo de espalda o fosbury flood.

Para este juego se requerirá del siguiente equipamiento:

1).- UN JUEGO DE SALTO-METROS.

2).- Cinta métrica una medición vertical de madera o plástica

Nombre del Juego: jugar a la pata Coja



Tipo. Pre Deportivo.

Objetivo. Despegues continuos, coordinación de movimientos con la variedad de cambios de pierna de despegue

*Para cada equipo se requerirá del siguiente equipamiento:*

1DE 3 A 4 AROS PARA CADA Equipo Y 2 COLCHONETAS los juegos propuestos facilitarían una herramienta más para el profesor de educación física y una mejor ejecución de los elementos técnicos de los eventos de atletismo, realizándolos los alumnos de forma lúdica

---

---

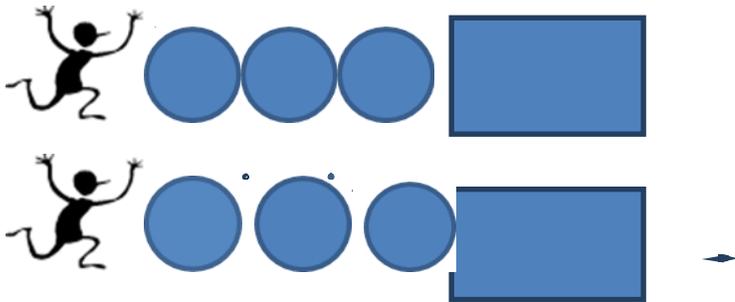
Métodos. Del Juego.

Forma Organizativa. Dos Equipos.

Organización. Los alumnos estarán colocados en hileras, los primeros de cada formación saldrán a la señal del profesor, cada jugador debe pisar las "huellas" colocadas en el suelo realizando 2 saltos con un pie y 2 saltos con el otro y luego caer en la colchoneta. En forma de relevos regresa y toca la mano del compañero siguiente y realizan el mismo trabajo.

Variante del Juego Jugar a la Pata Coja.

2 Triple: La misma organización y desarrollo del juego anterior pero colocando 3 huellas debiendo pisar las dos primeras con el mismo pie y luego con el otro hasta caer en la colchoneta.



Estos juegos que tienen saltos continuos facilita con su aplicación, la coordinación de movimientos con ambas piernas, propicia la asimilación de futuros movimientos técnicos del triple salto.

Estos juegos tienen la característica que también forman parte de los primeros ejercicios metodológicos de enseñanza de los eventos de saltos difiriendo en que se realizan de una forma lúdica y entretenida posibilitando que el Atletismo no sea una actividad monótona. Además en su forma de evaluación donde todos los alumnos pueden aportar puntos para su equipo posibilita una mayor motivación ya que integra la posibilidad a los menos aventajados, la variedad de juegos que podemos mencionar es múltiple, pero creemos que estos ejemplos ayudarán a la comprensión de lo que hemos planteado: los juegos pre atléticos contribuyen primeramente a una mejor asimilación del aprendizaje de las modalidades atléticas, a la estimulación y las inquietudes de los niños para *formarse* multilateralmente y como futuros atletas participar en fechas posteriores en competiciones deportivas de mayor envergadura.

---

---

## **CONCLUSIONES**

Se realizó el estudio de la técnica y metodología de los eventos de salto teniendo presente la coordinación para la habilidad del despegue.

Para la selección de los juegos Pre deportivos para la habilidad del despegue se tuvo en cuenta sus objetivos y estructura que contribuirán en la enseñanza y aprendizaje de los eventos de saltos.

Existe un amplio consenso entre los especialistas en cuanto a la propuesta de los juegos al expresar su actualidad, asequibilidad y utilidad.

---

---

## **RECOMENDACIONES**

El desarrollo del trabajo permite plantear como recomendación las siguientes:

- Realizar una aplicación práctica de la propuesta.
- Realizar un estudio de la aplicación de la propuesta.
- Proponer la continuación de la investigación.



## BIBLIOGRAFÍA

Acea Terry, D. (2013). Juegos pre-deportivos para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos recibo en la clase de Educación Física. (Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física) Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez".

Alfaro, R. (2002). Juegos Cubanos. Ciudad de La Habana, Casa Editorial Abril.

Barbán Rosa, Y. (2010). Acciones motivacionales para el rescate de los juegos tradicionales en las clases de Educación Física. (Trabajo de Diploma). Santiago de Cuba, Facultad Cultura Física "Manuel Fajardo".

Cuba (2016). Dirección Nacional de Educación Física Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física Enseñanza Primaria (Primer ciclo). La Habana, Editorial Deportes.

López, A. (2000). La motivación por la clase de Autores César Peraza Zamora. Carlos Alberto Morales Romero .María Lourdes Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *REVISTA PODIUM* Vol. 13(3): 287-300

Montero Palacio, I. (2015). Juegos pre-deportivos para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos recibo y voleo en la clase de Educación Física. (Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física) Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez".

Monzón Pérez, M. (2014). Juegos con tareas para las habilidades técnicas del Baloncesto. (Tesis en opción al título de Licenciado en Cultura Física) Universidad de Cienfuegos. "Carlos Rafael Rodríguez".

Magazine. ( 2021), Los juegos pre-deportivos promueven la compatibilidad y con eso se pone en practica las habilidades físicas y psicológicas, que contribuye a la estimulante mental y fisco.

Ruiz Aguilera, A. (1988). Teoría y Metodología de la Educación Física, Tomo 1 y 2, Cuba.La Habana: Editorial Deporte.

Ruiz Aguilera, A. (2007). Teoría y metodología de la Educación Física y el Deporte escolar. La Habana: Editorial Deporte

Ste. (2019), Importancia de los juegos pre-deportivo, radican en que estos permiten que los jóvenes desarrollen destrezas y adquieran ciertas habilidades, aunque esto depende del objetivo que establezca el profesor de Educación Física.

---

---

Zerquera Alcalde, F. Programa de Enseñanza del Atletismo.

Rubio, J. (2010) ALGUNOS EJEMPLOS DE JUEGOS PARA NIÑOS - 6 a 12 años.  
[jesusrubio@express.com.ar](mailto:jesusrubio@express.com.ar)

Autores Jesús P.; Duran, J.; García Groosscordon, F. G.; Lizaur Girón P.; Sainz Bevide A.; (2008).  
Jugando al Atletismo ¡qué fácil es! Editorial Real Sociedad Española de Atletismo.

Autores Hopf\_Herbert, Hillebrecht Martin, Schmidt Natascha, Thompson Peter TECNICAS DEL  
ATLETISMO Y PROGRESIONES DE ENSEÑANZA. Sistema de Formación y Certificación de  
Entrenadores IAAF.



## ANEXOS

### Anexo 1. Características generales de los especialistas.

No	Ocupación	Años de Experiencia	Categoría Científica	Sexo
1	Metodólogo Provincial de Educación Física			
2	Metodólogo Municipal de Educación Física			
3	Jefe de Departamento de Educación Física			
4	Especialista de Atletismo			
5	Jefe de Departamento de Educación Física			

### ANEXO 2 Valoración por los Especialistas

Estimado Colega.

Teniendo en cuenta su experiencia como profesor y su reconocido nivel científico se le solicita su cooperación en esta investigación, ya que es de gran importancia para la culminación de la misma.

La continuación de este estudio mejoraría el proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos (Despegue) de los eventos de saltos en la clase de educación física a través del juego, siendo este una prioridad de los escolares de estas edades.

Es por esto que proponemos juegos Pre Deportivos de Atletismo, que por su forma de ejecución forman parte de la metodología de enseñanza de los variados eventos de saltos, además, donde todos los miembros de los equipos aportan puntos facilitando buena motivación en la clase, favoreciendo el cumplimiento de los objetivos de la actividad, Sometemos a su consideración la valoración esta propuesta.

¿Estima usted que los juegos propuestos facilitarían una herramienta más para el profesor de educación física y una mejor ejecución de los elementos técnicos de los eventos de atletismo, realizándolos los alumnos de forma lúdica?

SI-----No-----

Posibilidad de generalización B\_R\_M\_

Actualidad B\_ R\_ M\_

A

s

e

---

q

u

---

i

b

: