



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA**

**PROYECTO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN  
EDUCACIÓN BÁSICA**

**TITULO DEL PROYECTO**

“INCIDENCIA DE LOS MÉTODOS QUE UTILIZAN LOS DOCENTES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE LA CARRERA DE 50 METROS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO”.

**AUTORAS:**

RUTH IVONNE HERNÁNDEZ CUEVA  
PATRICIA LOURDES ALVARADO SCOTLAND

MILAGRO, ABRIL DEL 2015

### **ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, nominado por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Semipresencial y a Distancia de la Universidad Estatal de Milagro.

### **CERTIFICO:**

Que después de haber analizado el Proyecto de tesis de Grado presentado por Ruth Ivonne Hernández Cueva y Lourdes Patricia Alvarado Scotland para optar al título de Licenciadas en Ciencias de la Educación mención Educación Básica y que acepto tutoriar a las estudiantes, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación evaluación y sustentación de la misma.

Milagro, Octubre del 2014

TUTOR  


\_\_\_\_\_  
**Lcdo. Manuel Rondan Elizalde Msc.**  
**C.I. 091456222-8**



### DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Las autoras de esta investigación, declaramos ante el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Semipresencial y a Distancia de la Universidad Estatal de Milagro que: El trabajo presentado es de nuestra autoría, no contiene material escrito por otra persona, excepto el que se encuentra debidamente referenciado en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 09 días del mes de Abril del 2015.

**RUTH HERNÁNDEZ CUEVA**

CI. 1102907613

**PATRICIA ALVARADO SCOTLAND**

CI. 0912679024



### CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

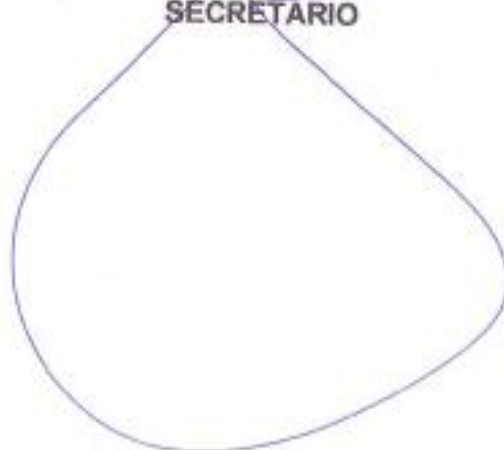
El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Licenciadas en Ciencias de la Educación mención Educación Básica, otorga al presente proyecto de investigación a RUTH HERNANDEZ CUEVA las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[ 50 ]
DEFENSA ORAL	[ 50 ]
TOTAL	[ 100 ]
EQUIVALENTE	[ 100 ]

  
\_\_\_\_\_  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
\_\_\_\_\_  
PROFESOR DELEGADO

  
\_\_\_\_\_  
SECRETARIO







### CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Licenciadas en Ciencias de la Educación mención Educación Básica, otorga al presente proyecto de investigación a PATRICIA ALVARADO SCOTLAND las siguiente calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[ 50 ]
DEFENSA ORAL	[ 50 ]
TOTAL	[ 100 ]
EQUIVALENTE	[ 100 ]

  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
PROFESOR DELEGADO

  
SECRETARIO



## **DEDICATORIA**

A DIOS autor de mis días, mi guía principal quien me enseñó el camino y me dio la sabiduría para culminar mi carrera, para las personas más importantes de mi vida , mi familia quienes supieron apoyarme desde los inicios, a mi Esposo Marcelo Gutiérrez, pilar fundamental quien supo equilibrarme en mis momentos difíciles, a mis hijos Marcelo Daniel, Nathali Stefania y Alejandra Valeria, que han representado el motor de mis acciones y la razón fundamental para llevarme a lograr mis metas, a mi padres y hermanos que aunque no estén cerca han sabido apoyarme en mis dediciones y estar conmigo en las buenas y malas, no puedo dejar de lado a mis maestros quien supieron guiarme a través de sus conocimientos, todo mi corazón y mi dedicación a ellos, gracias por ser parte de este logro.

**Ruth Ivonne Hernández Cueva**

Este trabajo está dedicado a mi gran amigo y compañero inseparable que me ha guardado en este largo caminar para desarrollar esta investigación el Espíritu Santo que es la fuente inagotable de sabiduría y conocimiento.

Dedico también a mis hijos y a mi esposo que han sido mi centro de inspiración y que conmigo han sido comprensivos y testigos de mi entrega, fortaleciéndome con su cariño, a mis hermanos que me han dado ánimo en los momentos más difíciles para seguir adelante.

**Patricia Lourdes Alvarado Scotland**

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro profundo agradecimiento primeramente a DIOS por todo lo que nos puso adelante para llegar a este momento, de igual manera agradecemos infinitamente a nuestro tutor P.H.D. Juan Miguel Peña, quien nos guió en el transcurso de nuestra tesis y nos supo encaminar para realizar una tesis de calidad aplicando todos nuestros conocimientos adquiridos en el transcurso de nuestra carrera, a la Universidad Estatal de Milagro que nos permitió ser parte de este grupo de futuros profesionales y con orgullo culminar una etapa más de nuestra vida. Agradecemos fraternalmente a todos los profesores que formaron parte de mi formación académica, que nos brindaron sus conocimientos, su amistad y así nos permitieron llevar una memorable vida universitaria, manteniendo ante todo el profesionalismo y empeño en aprender día a día. Finalmente agradecemos a nuestras compañeras que fueron nuestro apoyo moral para no rendirnos en las adversidades que se presentaron en el transcurso de nuestra carrera.

**RUTH HERNÁNDEZ CUEVA**

**PATRICIA ALVARADO SCOTLAND**

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Ing. Fabricio Guevara Viejó, MAE.

Rector de la Universidad Estatal de Milagro  
Presente.

Mediante el presente documento, de manera libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la sesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue la de "Incidencia de los métodos , y que corresponde a la Facultad de Educación Semipresencial y a Distancia.

Milagro, Abril del 2015



**RUTH HERNÁNDEZ CUEVA**  
CI. 1102907613



**PATRICIA ALVARADO SCOTLAND**  
CI. 0912679024



## INDICE GENERAL

INTRODUCCION .....	1
CAPITULO I .....	2
EL PROBLEMA .....	2
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.1.1. Problematización .....	2
1.1.2. Delimitación del problema .....	7
1.1.3. Formulación del problema .....	7
1.1.4. Sistematización.....	7
1.1.5. Determinación del tema .....	8
1.2. OBJETIVOS .....	8
1.2.1 Objetivo general.....	8
1.2.2. Objetivos específicos .....	8
1.3. JUSTIFICACIÓN .....	9
1.3.1. Justificación de la investigación. ....	9
CAPITULO II .....	10
MARCO REFERENCIAL .....	10
2.1 MARCO TEÓRICO .....	10
2.1.1 Antecedentes históricos.....	10
2.1.2 Antecedentes referenciales .....	11
2.1.3 Fundamentación .....	13
2.2 MARCO LEGAL .....	43
2.3 MARCO CONCEPTUAL .....	47
2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	48
2.4.1 Hipótesis General .....	48
2.4.2 Hipótesis Particulares .....	49
2.4.3. Operacionalización de las variables .....	50

CAPITULO III .....	51
MARCO METODOLOGICO .....	51
3.1. TIPO DE INVESTIGACION .....	51
3.2 POBLACIÓN Y LA MUESTRA .....	53
3.2.1 Características de la población .....	53
3.2.2 Delimitación de la población .....	53
3.2.3 Tipo de muestra .....	53
3.2.4 Tamaño de la muestra .....	54
3.2.5 Proceso de selección .....	54
3.3. MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS .....	54
3.3.1 Métodos Teóricos. ....	54
3.3.2. Métodos del nivel empírico .....	55
3.3.3. Técnicas e Instrumentos .....	55
3.3.4. El tratamiento estadístico de la información.....	56
CAPÍTULO IV .....	57
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	57
4.1. Análisis de la situación actual .....	57
4.2. Análisis de comparación, evaluación, tendencias y perspectivas .....	66
4.3. Resultados .....	66
4.4. Verificación de Hipótesis .....	67
CAPÍTULO V .....	68
5.1. TEMA .....	68
5.2 FUNDAMENTACIÓN .....	68
5.3. JUSTIFICACIÓN .....	69
5.4. OBJETIVOS .....	69
5.4.1. Objetivo general de la propuesta. ....	69
5.4.2. Objetivos específicos de la propuesta. ....	69

5.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA .....	70
5.6. FACTIBILIDAD .....	71
5.6.1. Presupuesto.....	71
Para la puesta en práctica de esta propuesta no son cuantiosos, los gastos que se deriven de la misma serán cubiertos en su totalidad por las investigadoras..	71
5.7. Descripción de la propuesta.....	71
5.7.1. Actividades .....	72
5.7.2. Recursos, Análisis Financiero.....	89
5.7.3. Impacto .....	91
5.7.4. Cronograma de actividades .....	92
5.7.5. Lineamiento para evaluar la propuesta.....	93
CONCLUSIONES.....	94
RECOMENDACIONES .....	95
BIBLIOGRAFIA .....	96

## INDICE DE CUADROS

<b>Cuadro 1:</b> Resultados del diagnóstico.....	4
<b>Cuadro 2:</b> Características psicomotrices de la edad puberal .....	22
<b>Cuadro 3:</b> Clasificación de la velocidad.....	27
<b>Cuadro 4:</b> Manifestaciones de las habilidades específicas .....	28
<b>Cuadro 5:</b> Métodos de enseñanza de las carreras de distancias cortas .....	34
<b>Cuadro 6:</b> Operacionalización de las variables .....	50
<b>Cuadro 7:</b> Tamaño de la muestra.....	54
<b>Cuadro 8:</b> Relación del método con el contenido de la clase .....	59
<b>Cuadro 9:</b> Relación del método con el Bloque Curricular .....	60
<b>Cuadro 10:</b> Relación del método con el objetivo instructivo de la clase .....	61
<b>Cuadro 11:</b> Relación del método con el objetivo desarrollador de la clase .....	62
<b>Cuadro 12:</b> Relación del método con el objetivo educativo de la clase .....	63
<b>Cuadro 13:</b> Relación del método con los indicadores de evaluación .....	64
<b>Cuadro 14:</b> Relación del método con los recursos didácticos .....	65
<b>Cuadro 15:</b> Verificación de hipótesis .....	67
<b>Cuadro 16:</b> Recursos materiales .....	89
<b>Cuadro 17:</b> Recursos financieros .....	90

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Relación del método con el contenido de la clase .....	59
<b>Gráfico 2:</b> Relación del método con el Bloque Curricular .....	60
<b>Gráfico 3:</b> Relación del método con el Objetivo Instructivo .....	61
<b>Gráfico 4:</b> Relación del método con el Objetivo Desarrollador .....	62
<b>Gráfico 5:</b> Relación del método con el Objetivo Educativo .....	63
<b>Gráfico 6:</b> Relación del método con la evaluación .....	64
<b>Gráfico 7:</b> Relación del Método con los Recursos Didácticos .....	65
<b>Gráfico 8:</b> Cronograma de actividades .....	92

## RESUMEN

La incidencia de los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros en los estudiantes de octavo año de Educación General Básica resultan no ser los apropiados, desde el punto de vista didáctico la selección de los métodos es imprescindible. El uso de métodos adecuados permite el aprendizaje efectivo, en el cual el estudiante construye ordena y ejecuta las técnicas produciendo el desarrollo de las habilidades motrices. La investigación llevada a cabo se realizó en primera instancia a través de un test pedagógico lo que permite realizar en detalle toda la situación y el motivo que se desarrolla en la misma. Con el propósito de establecer la frecuencia que utiliza el docente en los métodos de enseñanza en las clases de Educación Física realizamos 20 observaciones, utilizando como instrumento una guía de observación. Paralelamente se observaron clases a los docentes de Educación Física con el objeto de determinar cuál o cuáles métodos utilizan y por consiguiente de qué forma ejecutan las técnicas de la carrera de 50 metros los estudiantes de octavo año.

**Palabras claves:** Método, técnicas, ejecución y carreras.

## **ABSTRACT**

The incidence of the methods used by teachers who teach the subject of Physical Education in implementing the technique of race 50 meters in eighth grade students of Basic General Education are not appropriate, from the educational point of view the choice of methods is essential. The use of appropriate methods allows effective learning in which the student builds and executes commands techniques resulting in the development of motor skills. The research conducted was done in the first instance through an educational test allowing for detailed whole situation and the reason that develops in it. In order to establish how often teachers use teaching methods in physical education classes conducted 20 observations, using as instrument an observation guide. Parallel classes were observed at physical education teachers in order to determine what or what methods used and consequently of forming techniques run the race of 50 meters eighth grade students.

**Keywords:** Methods , techniques , implementation and careers.

## INTRODUCCION

Después de presentada la Reforma Curricular de Educación a partir de la evaluación del currículo, el estado ecuatoriano crea su base en la idea de que la Cultura Física y el deporte es uno de los derechos que asiste a todos los ciudadanos, para esto propone la realización de mejoras tanto didácticas como estructurales que se ajusten a las demandas y necesidades de quienes forman parte de la comunidad educativa, el incrementar la participación de todos en las actividades físicas mediante la propagación de principios teóricos y prácticos adecuados que orientaran a la niñez y juventud hacer conciencia de mejorar la calidad de vida.

A través del mejoramiento de la calidad de educación se mejorará también la Cultura Física y por lo tanto se promueve el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades motrices, esto permitirá tanto a docente como educando acceder al conocimiento de métodos y técnicas adecuadas para realizar movimientos corporales controlados y desarrollar la habilidad de utilizar implementos y elementos que promuevan las actividades física afectivas y cognitivas y por lo tanto cumplirá con uno de los principales objetivos de la Cultura Física que es la formación integral del niño, niña y adolescente.

Es importante tener en cuenta que la Educación Física constituye la base del deporte de alto rendimiento, es aquí que el niño realiza de forma ordenada y intensiva la práctica deportiva, es por eso que la formación y especialización de los docentes debe ser acorde a las necesidades que requiera la comunidad educativa de modo que lo fundamental sea garantizar la seguridad del educando y calidad de educación que se brinde.

Con esta investigación pretendemos que el docente de la nueva era haga conciencia de que es todo un reto transformar las propuestas del actual currículo, ya que están basadas en la realidad de la institución y con esto el docente sea capaz de utilizar los métodos apropiados al impartir las clases de la asignatura de Educación Física y que promueva la ejecución de técnicas adecuadas en competencias de carreras de 50 metros y de esta manera difundir en los centros educativos estudiantes competitivos capaces de obtener logros.



# **CAPITULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1.1. Problematización**

Para la redacción de este capítulo tomamos como punto de partida o referencia el análisis de la Actualización y Fortalecimiento Curricular del Área de Educación Física propuesta por el Ministerio de Educación y el Ministerio de Deportes del Ecuador en el año 2012, en el que se establece para la planificación del proceso docente educativo de esta área un análisis metodológico de los objetivos, contenido y los indicadores de evaluación que están implícitos en los programas de los diferentes años de Educación General Básica. Como es el ejecutar las carreras de velocidad, describiendo y demostrando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en la ejecución de las pruebas de pista en competencias internas.

Uno de los principales objetivos educativos de octavo año de EGB en el proceso de actualización curricular de la Educación Física es implementar técnicas, tácticas y reglas para un correcto desarrollo de las pruebas de pista y de campo mediante el conocimiento y aplicación de dichas reglas en las carreras, los saltos y los lanzamientos en el Bloque Curricular # 1 Movimientos Naturales.

Para el octavo año de Educación General Básica el currículo plantea concretar una serie de cambios de las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices específicas. Esta evolución se revelara al aplicar las destrezas con criterio de desempeño, las cuales serán guiadas al incremento de las aptitudes en la aplicación de tácticas, técnicas y reglamento deportivo. Para la aplicación de

estas destrezas se lo realizara en el primer bloque donde se trata de los movimientos naturales en los cuales se insertaran las pruebas de pista.

Es muy necesario que las estrategias metodológicas y recursos didácticos empleados por el docente provoque el interés de los estudiantes y evite la monotonía, produciendo dinamismo, volviéndolos más activos y participativos hacia la asignatura que aprenden y por lo tanto cumplir los objetivos del programa.

A lo largo del trabajo desarrollado durante el periodo de prácticas pre-profesionales las autoras pudieron percatarse que los estudiantes de octavo año de Educación General Básica del Centro Educativo “Francisco Polit Ortiz presentaron dificultades en la ejecución de la carrera de 50 metros, lo que impide el cumplimiento de uno de los objetivos educativos del año.

Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas y tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas procurando el desarrollo del gesto técnico de cada disciplina deportiva.

Son notorias las dificultades que existen en cuanto a la realización de la técnica de la carrera de los 50 metros, donde existen falencias por parte de los docentes de Educación Física al demostrar la ejecución de las técnicas adecuadas en la formación de los estudiantes en la práctica de esta disciplina.

El conocimiento del docente es fundamental en esta temática, por cuanto depende de él ser el promotor en desarrollar las destrezas y habilidades para un aprendizaje significativo. Convirtiéndose así en una herramienta que fortalece u optimiza en gran manera el proceso enseñanza – aprendizaje y la práctica de la ejecución de técnicas apropiadas para la carrera de 50 metros.

Para diagnosticar la situación actual del problema objeto de investigación aplicamos un test pedagógico práctico con el objetivo de determinar los errores que cometen los estudiantes en la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros, los resultados obtenidos en el test se muestran en el siguiente cuadro.

## Test pedagógico.

**Cuadro 1:** Resultados del diagnóstico

No.	Errores técnicos	Cantidad de errores	Porcentaje
1	No existe una buena coordinación de movimiento de brazos y piernas.	60	15%
2	Posición del cuerpo inadecuada tronco demasiado erguido hacia atrás.	40	10%
3	Poca concentración al momento de la partida.	70	17%
4	Los muslos no son elevados hasta la posición horizontal	30	8%
5	Correr con el cuello, hombros y brazos contraídos	120	30%
6	No se mantiene una línea recta en toda la carrera.	60	15%
7	Disminución de la velocidad al llegar a la línea de meta y no pasa por ella con el ritmo adecuado	20	5%
	<b>TOTAL</b>	<b>400</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Diagnóstico

Elaborado: Autoras: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

Los resultados obtenidos del test, que se aplicó a 70 estudiantes de Octavo año de Educación General Básica que fueron objeto de investigación.

Al hacer un análisis de los resultados obtenidos de la aplicación del test pedagógico, como se aprecia en el cuadro 1.

El error que mayor incidencia tuvo en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros fue **correr con el cuello, hombros y brazos contraídos** es un 30%, lo que incidió de forma negativa en la coordinación de movimiento de las diferentes partes del cuerpo que intervienen durante la carrera.

La siguen de orden decreciente la **poca concentración en el momento de la arrancada** con un 17%, este error incide de forma negativa en los resultados de las carreras, ya que constituyen una violación del reglamento y con las arrancadas en faso pueden ser descalificados de la competencia.

**Falta de coordinación del movimiento de brazos y piernas**, este error se comportó en un 15%. El mismo incide negativamente en el trabajo que deben realizar los músculos de los brazos y las piernas para lograr la máxima aceleración durante la distancia de 50 metros.

**El error de no mantenerse en línea de meta durante la carrera** se comportó en un 15%. Este error al igual que el de la arrancada en falso constituye violaciones del reglamento por los que pueden ser sancionados.

**El tronco demasiado erguido** en un 10% , este error incide negativamente en la velocidad alcanzada por el estudiante debido a que desde esta posición del tronco el aire tiene menor influencia sobre el cuerpo lo que impide alcanzar mayor aceleración sobre la carrera.

**El error de no elevar los muslos hasta la posición horizontal** en un 8%,este error incide de forma negativa en la longitud y frecuencia de las piernas, lo que incide negativamente en la aceleración.

El error de **disminución de velocidad al llegar a la línea de meta** y no pasar por ella con el ritmo adecuado en un 5%.

Este error incide negativamente en los resultados ya que un segundo que se pierda en la carrera incurre negativamente en los resultados.

#### **1.1.1.1. Causas**

1. Utilización inadecuada de los recursos didácticos
2. Dificultades en la selección de los métodos para la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros.
3. Dificultades de las habilidades motrices en los docentes que imparten en la asignatura.

#### **1.1.1.2 Consecuencias**

##### **Dificultades en el aprendizaje motriz de los estudiantes.**

1. Realización de movimientos innecesarios que entorpecen la correcta

ejecución de los movimientos.

2. Desmotivación de los estudiantes hacia la práctica de esta disciplina deportiva.

### **1.1.1.3 Pronóstico**

De mantenerse las dificultades que presentan los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica que fueron objeto de investigación evidenciados a través de los resultados del test pedagógico que fue aplicado con el objetivo de identificar las dificultades que presentan los mismos en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros, esto implicaría que se incumpla con el objetivo educativo que menciona implementar las técnicas, tácticas y reglas para un correcto desarrollo de las pruebas de pista y de campo mediante el conocimiento y aplicación de dichas reglas en las carreras, los saltos y los lanzamientos, con el desarrollo de la destreza de desempeño ejecutar las carreras de velocidad, relevos y vallas describiendo y demostrando procedimientos técnicos y reglamentos en competencias del bloque curricular de movimientos naturales para habilidades motrices y específicas y los indicadores de evaluación demuestra procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en la ejecución de las pruebas de pista en competencias internas, lo que repercute en forma negativa en el aprendizaje motriz de los estudiantes investigados.

### **1.1.1.4 Control del pronóstico**

Para dar solución a los problemas detectados en el aprendizaje motriz durante la ejecución de la carrera de 50 metros en los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz, las autoras proponen implementar cursos de capacitación relacionados con la utilización de los métodos para la enseñanza de la carrera de 50 metros a los docentes que imparten la asignatura de Educación Física lo que contribuiría al cumplimiento de los objetivos del programa, el desarrollo de la destreza con criterio de desempeño y los indicadores de evaluación.

Los beneficiarios directos de la realización del proyecto serán los docentes que imparten la asignatura de enseñanza y los estudiantes de octavo Año de

Educación General Básica que obtendrán mejores resultados en el aprendizaje motriz de las carreras de 50 metros.

### **1.1.2. Delimitación del problema**

**Área de investigación.-** Educación y Cultura

**Línea de investigación.-**Calidad del sistema educativo en los diferentes niveles de enseñanza

**Campo de acción.-** Octavo Año del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz”

**Ubicación Geo-espacial.-** Parroquia “Virgen de Fátima” Cantón Yaguachi.

**Ubicación temporal.-** Año lectivo 2014 – 2015.

### **1.1.3. Formulación del problema**

¿Cómo inciden los métodos de enseñanza que utilizan los docentes, que imparten la asignatura de Educación Física en la ejecución técnica de la carrera de 50 metros, en los estudiantes de Octavo Año del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi, del periodo lectivo 2014-2015?.

### **1.1.4. Sistematización**

- ✓ ¿Cuáles son los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la enseñanza de las técnicas de carrera de 50 metros, en los estudiantes de Octavo grado del Centro de Educación Básica?
- ✓ ¿Cuáles son los errores técnicos que cometen los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica al ejecutar las técnicas de la carrera de 50 metros, del Centro de Educación Básica?
- ✓ ¿Cómo diseñar cursos de superación relacionados con los métodos para la enseñanza de la carrera de 50 metros?

### **1.1.5. Determinación del tema**

Incidencia de los métodos que utilizan los docentes de la asignatura de Educación Física en la ejecución de las técnicas enseñanza de la carrera de 50 metros en los estudiantes de Octavo Año del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi en periodo lectivo 2014-2015.

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo general**

Determinar la incidencia de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la ejecución de la técnica de las carreras de 50 metros , en los estudiantes del Octavo Año del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi en periodo lectivo 2013-2014.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

- ✓ Analizar los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros, en los estudiantes de Octavo Año del Centro de Educación Básica.
- ✓ Determinar los errores técnicos que cometen los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica durante la ejecución de la carrera de 50 metros.
- ✓ Diseñar cursos de superación relacionados con los métodos para la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros.

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

### **1.3.1. Justificación de la investigación.**

Es de gran importancia la realización de esta investigación en el área de Educación Física en la Educación General Básica y concretamente en lo relacionado con los métodos de enseñanza para la ejecución de las técnicas de la carrera de distancias cortas, además, de facilitar a los docentes que imparten esta asignatura, un método factible para la determinación de los errores que cometen los estudiantes durante la ejecución de la carrera de 50 metros, también como una vía de retroalimentación y contribuir en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Al capacitar a los docentes para que utilicen métodos adecuados en la enseñanza de las técnicas de la carrera de distancias cortas, los estudiantes entenderán la forma más eficiente de ejecutar las técnicas de la carrera.

Esta investigación es original, ya que en el Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” Cantón Yaguachi, no existe un registro similar de estudio realizado anteriormente. Esta investigación es de gran importancia para el Cantón, Provincia y País, debido a que este tema ha sido poco tomado en cuenta y es de interés para la comunidad educativa.

Además este proyecto es factible, porque los recursos económicos que se necesitan para realizarlo, serán aportados por las investigadoras, procurando demostrar que el valor de esta investigación no residirá en el factor económico, sino en mejorar el desempeño pedagógico del docente.

Los principales beneficiados de esta investigación serán los docentes y estudiantes del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en el la Parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi



## **CAPITULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **2.1 MARCO TEÓRICO**

##### **2.1.1 Antecedentes históricos.**

Al ponerse en vigencia el currículo de Educación Básica de 1996, cuyo Acuerdo Ministerial es Nro. 3904, del 19 de agosto de 1997, se estableció el nuevo currículo del área de Cultura Física para la educación Básica que estaba fundamentada en el progreso de destrezas y en la aplicación de ejes transversales, sobre fundamento de acciones pedagógicas aplicadas por el proyecto de Cultura Física-Convenio Ecuatoriano Alemán

Es en noviembre de 2006 que se aprueba en consulta popular el plan decenal de educación 2006-2015, y se incluye, en unas de sus políticas, el mejoramiento de la calidad de la educación. Para llegar al cumplimiento de esta política se han planteado varias estrategias, entre la cuales se encuentra la actualización y fortalecimiento curricular para la Educación Básica y Bachillerato y la construcción del currículo para la Educación Inicial.

Para alcanzar este objetivo, en el 2007, la Dirección Nacional de Currículo llevó a cabo un análisis a nivel nacional que permitió obtener el grado de aplicación de la Reforma Curricular de la Educación Básica en las aulas, comprobando los logros y dificultades tanto técnicas como didácticas.

Por otra parte, el Ministerio del Deporte, por medio de la Dirección de Educación Física, realizó en el año 2008 una evaluación al currículo del área de Cultura Física de 1996, de lo cual se logró obtener datos importantes para poder entender

la actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica ecuatoriana vigente.

Al momento de realizar la evaluación participaron docentes, profesores y directivos de diferentes instituciones educativas, fiscal, fisco misional, municipal, particular y otros, lo cual ayudó a conocer y comprender las razones que tienen los docentes para justificar el cumplimiento e incumplimiento de los contenidos y objetivos planteados en la reforma de esta área: la desarticulación entre los niveles, la escasa precisión de los temas que deberían enseñarse en cada año de estudio, la inexistencia de claridad de las destrezas que debían desarrollarse, y la escasez de criterios e indicadores esenciales de evaluación. (Educación, 2012)<sup>1</sup>

### **2.1.2 Antecedentes referenciales**

Al realizar las visitas a la biblioteca para efectuar la investigación no pudimos encontrar un tema de consulta parecido al nuestro, por lo cual dejamos precedentes con esta investigación, pero si encontramos fuentes referenciales dentro de los repositorios de la Universidad Estatal de Milagro los cuales nos ha servido como guía para la elaboración de nuestra tesis de grado.

Al buscar en la web encontramos fuentes documentales como el proyecto de grado que tiene como título “*Influencia de los Conocimientos Metodológicos de los Profesores de Cultura Física en la ejecución de la Técnica de la Carrera de Velocidad de los estudiantes del Colegio Rafael Vascones Gómez del cantón La Maná, Provincia de Cotopaxi, durante el periodo lectivo 2010 – 2011*” del autor Yugsi Luis.

Este investigador llegó a la conclusión que el nivel de los conocimientos metodológicos y de la metodología de la enseñanza en los profesores de Educación Física, influyó negativamente en el aprendizaje de la carrera de

---

<sup>1</sup>CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA Y BACHILLERATO 2012.  
ACTUALIZACIÓN Y FORTALECIMIENTO CURRICULAR DE EDUCACIÓN GENERAL Y BACHILLERATO.

Marcelo Tovar Acurio -Ministerio del Deporte  
Roberto Rodríguez Checa –Ministerio de Educación

velocidad en los estudiantes ya que existía dificultades en el aprendizaje, lo que limitaba las posibilidades en la ejecución de la técnica de la carrera de velocidad. Otra tesis que encontramos que hace referencia con nuestro tema es la de la autora Isabel Rivera que tiene como título “Incidencia de la metodología de la enseñanza que utilizan los docentes que imparten Educación Física en el aprendizaje de la técnica de la carrera de 60 metros en los estudiantes de Octavo Año del Centro de Educación Básica “Teniente Hugo Ortiz” ubicada en el Recinto Puente de Chimbo del Cantón Milagro en periodo lectivo 2013-2014. ”

Dicha autora después de haber realizado su trabajo y comprobado su hipótesis llegó a la conclusión, que los profesores están desactualizados en estrategias metodológicas de Educación Física de ahí que los entrenamientos de carreras de velocidad eran repetitivos, sin saber planificar acorde a ello, con egoísmo al compartir sus conocimientos con sus estudiantes, no orientaban al desarrollo de competencias internas que promuevan la práctica para un desarrollo correcto de las carreras de velocidad.

La diferencia de nuestra tesis con otras, es que nos enfocamos principalmente en determinar cómo influyen los métodos que utilizan los docentes de Educación Física en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros en el aprendizaje de los estudiantes , por lo tanto nuestra investigación trata de demostrar la incidencia de los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros, en los estudiantes del Octavo Año de Educación General Básica.

Al realizar esta investigación y comprobar nuestra hipótesis arrojó como resultado que los docentes no están actualizados en métodos de enseñanza de Educación Física y esta es la razón principal para que en la ejecución de la técnica de carrera de 50 metros haya falencias por lo que los estudiantes no adquirirían un verdadero aprendizaje y por lo consiguiente un desarrollo progresivo de sus habilidades motrices, de esta manera, no aportaban para que exista un progreso en las competencias internas que les impulsarán a realizar las prácticas correctas de las carreras de 50 metros.

## **2.1.3 Fundamentación**

### **2.1.3.1. Fundamentación Filosófica**

Al hacer una reflexión en nuestro diario vivir nos damos cuenta que todo lo que se refiere al mundo natural está en un continuo desarrollo es decir en cambios, debido a que los objetos y fenómenos están ligados entre sí, por lo cual interactúan los unos sobre los otros y viceversa.

La ley de la unidad y lucha de contrarios, pone al descubierto las fuentes y causas reales del eterno movimiento y desarrollo del mundo material incluso el mundo subjetivo que es un reflejo de lo material. Por lo consiguiente en la lucha de contrarios están sumergidos dos objetos o fenómenos que se encuentran opuestos como el día y la noche etc. al tiempo que mantiene sentidos opuestos y lucha el uno contra el otro ambos se mantienen unidos dependiendo el uno del otro.

Así mismo en la incidencia de la utilización de los métodos por parte de los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en el momento que ellos reciban capacitación sobre la correcta utilización de los métodos de enseñanza, aquello dará origen a que los estudiantes tengan un mejor aprendizaje y puedan ejecutar de forma correcta las técnicas de carrera de 50 metros de esta manera se da la lucha de contrarios.

Ley del tránsito de los cambios cuantitativos a cualitativos; esta ley se refiere a cómo y de qué manera pasa el proceso de desarrollo, por esta razón tenemos que saber que es calidad y que es cantidad.

La calidad se manifiesta en cualidad la cual está caracterizada por algún aspecto determinado en tanto que la calidad da una idea del conjunto del objeto, en cambio la cantidad reconoce al objeto bajo el aspecto del grado de desarrollo o intensidad de las cualidades, que le son inherentes así como su magnitud volumen etc. Tanto la calidad como la cantidad forman un todo único por están representando el aspecto de un mismo objeto.

En el caso de los métodos de enseñanza utilizados por los docentes que imparten la signatura de Educación Física depende del conocimiento que tengan los

docentes acerca de los mismos en la ejecución de las técnicas de carrera de 50 metros lo cual va a mejorar el aprendizaje y desarrollo de la habilidad motriz en los estudiantes. Es decir que depende de cómo y que métodos utilicen los docentes que imparten esta asignatura para que la enseñanza y el aprendizaje sea de calidad y de calidez.

Ley de la negación de la negación; nos enseña la dirección general, la tendencia del desarrollo del mundo material.

Marx Engels conserva el término de negación y lo interpreta de forma materialista. Según Marx muestra que la negación constituye un momento inseparable del desarrollo de la propia realidad material. Lo viejo y arcaico tiende a desaparecer y aparece lo nuevo, pero con el tiempo esto nuevo llegara también hacer viejo.

Es por eso que nuestra investigación va encaminada a determinar las causas por lo que los docentes no utilizan los métodos adecuados de enseñanza y nuestro propósito es diseñar cursos de capacitación que aporten a la correcta utilización de los métodos y de esta manera los estudiantes ejecuten de forma correcta las técnicas de carrera de 50 metros .Con lo cual estaría negando la incidencia que los docentes de Educación Física tenían al utilizar los métodos de enseñanza Según la investigación de (HERNANDEZ AZCUY, 2006)

La teoría del conocimiento del marxismo revela la esencia de la relación cognoscitiva del hombre partiendo de su actividad transformadora, lo que posibilita investigar el surgimiento de los conceptos, categorías, regularidades, leyes y fundamentar la actividad del conocimiento humano.<sup>2</sup>

Un cambio cualitativo solo se da cuando algún aspecto de una cosa o proceso ha sido reemplazado por una característica opuesta, como por ejemplo, la solidez de hielo siendo reemplazada por la fluidez del agua líquida cuando el hielo se derrite.

---

<sup>2</sup>HERNANDEZ AZCUY, R. f. (30 de mayo de 2006). monografias.com. Recuperado el 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos33/fundamentos-educacion/fundamentos-educacion.shtml>  
<http://icwpredflag.org/NegNegS.pdf>  
<http://www.monografias.com/trabajos101/leyes-del-metodo-dialectico/leyes-del-metodo-dialectico.shtml#leydelauna>.

El hombre por si se lo conoce como un ser inteligente, activo y creativo; capaz de alcanzar lo que se propone dentro de un universo que se somete a constantes cambios. En el margen de esta investigación la filosofía es muy importante porque estudia el espíritu y la armonía que es parte del estudiante; la cual hace tomar conciencia de la situación y el ámbito que se desenvuelve, partiendo desde allí podremos decir que la Educación Física cumple un rol fundamental en el desarrollo de la integridad del ser humano.

### **2.1.3.2. Fundamentación Psicológica**

Según la web en la investigación realizada por (MALDONADO, 2011)<sup>3</sup> **Jerome Bruner 1915 Teoría de instrucción** Se ocupa de prescribir como es la forma que debemos encarar la enseñanza para lograr un mejor aprendizaje.

Predisposición a aprender "Los individuos tienen un deseo especial por aprender". Estructura y forma del conocimiento, la forma que se representa el conocimiento debe ser fácil de comprender.

Guiar al estudiante como protagonista del aprendizaje dándole las pautas a seguir para lograr el objetivo propuesto que menciona implementar las técnicas, tácticas y reglas para un correcto desarrollo de las pruebas de pista y así este pueda comprender, transformar y transferir los conocimientos que está adquiriendo.

El docente debe asegurarse de que los resultados sea los correctos y que se cumplan las destrezas con criterio de desempeño que señala; ejecutar las carreras de velocidad demostrando procedimientos técnicos y tácticos en competencia y si es necesario revisarlos y corregirlos.

Nuestro criterio con relación a la construcción de significado por parte del sujeto está orientado por la selección de la información considerada relevante, y, en todo caso ésta es la que guía su construcción de significado dentro de un contexto. La representación de sí mismo tiene más de una forma, cada una depende del propósito y de las perspectivas de la situación, a la vez, esta capacidad de

---

Segun (Bruner, 1986).

Según la web en la investigación realizada por (MALDONADO, 2011)

aprehensión demanda la posibilidad de construir el significado a partir de interrelaciones con el mundo exterior. Así pues, el mundo subjetivo es elaborado como una construcción simbólica, pasando a constituir esta construcción una propiedad de la mente (Bruner, 1986).

### **2.1.3.3 Fundamentación Sociológica**

**Bandura** propone un paradigma que mantiene preferencia por la investigación focalizada en el **desarrollo humano**, sólo entendible por la acción del aprendizaje dentro de contextos sociales a través de modelos en situaciones reales y simbólicas. Centra su énfasis en el papel que juegan los procesos cognitivos, vicarios, auto reguladores y auto reflexivos, como fundamentos determinantes en el funcionamiento psicosocial, resaltando que el pensamiento humano constituye un poderoso instrumento para la comprensión del entorno (Bandura, 1987). Este paradigma fue configurado bajo la concepción del proceso de aprendizaje observacional, el cual se explica con la incorporación de los procesos psicológicos internos como mediadores cognitivos, factores que influyen en forma determinante sobre las conductas modeladas por el ser humano en cualquier momento de su desarrollo. Tomando en cuenta todas estas apreciaciones son aplicables los métodos para el desarrollo de las habilidades motrices. Bandura argumenta que las personas, además de ser conocedoras y ejecutoras, son auto reactivas y con capacidad de autodirección, ya que la regulación de la motivación y de la acción actúan, en parte, a través de criterios internos y de repuestas evaluativas de las propias ejecuciones.

Basadas en este argumento podemos mencionar que los docentes que apliquen de forma adecuada los métodos tendrán una respuesta positiva de parte de los estudiantes.

Dando nuestro punto de vista cabe señalar la importancia que debe darle el docente a las diferencias individuales de cada estudiante para potencializarlas, cada estudiante es diferente de otro; razón por la cual los docentes que imparten la asignatura de Educación Física debe utilizar los métodos adecuados de enseñanza de las técnicas de la carrera de distancias cortas ya que se requiere

disciplina, constancia y perseverancia para poder ejecutarla de una manera apropiada, además hay que destacar que el aprendizaje de los estudiantes en la carrera de distancias cortas es individual.

#### **2.1.3.4. Fundamentación Pedagógica**

Según una investigación encontrada en la web señala (ARTICULO:Teoría de Piaget):

PIAGET parte de que la enseñanza se produce "de dentro hacia afuera". Para él la educación tiene como finalidad favorecer el crecimiento intelectual, afectivo y social del niño, pero teniendo en cuenta que ese crecimiento es el resultado de unos procesos evolutivos naturales.<sup>4</sup>

Al realizar investigación en la web hemos encontrado un artículo acerca de la teoría de Piaget el cual tiene su fundamento en la enseñanza, según él, esta se produce de adentro hacia afuera. Para Piaget la educación tiene como finalidad favorecer el crecimiento intelectual, social y afectivo del niño, pero hay que tener en cuenta que todo este crecimiento es el resultado de algunos procesos evolutivos naturales.

Por consiguiente la tarea educativa, debe de organizarse de tal forma que vayan a favorecer los procesos constructivos personales, a través de los cuales opera el crecimiento. Las tareas de descubrimiento deben por tanto ser, destacados. Esto no involucra que el niño tenga que estar solo para aprender. Al contrario, una de las peculiaridades básicas del modelo pedagógico de Piaget es, equitativa, Teniendo en cuenta la teoría de Piaget el docente es el encargado de vigilar el proceso de transición de las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices específicas, que son demostradas en el cumplimiento de las destrezas con criterio de desempeño que están orientadas al desarrollo de las capacidades físicas, y aplicación de técnicas en carreras.

---

<sup>4</sup> ARTICULO: Teoría de Piaget.(s.f).Psicopedagogia.com. Recuperado el 2 de abril de 2014,de <http://www.Psicopedagogia.com/articulo/.articulo=379>



### 2.1.3.5 Principios metodológicos de la Educación Primaria

Los métodos de enseñanza en un currículo abierto son, en gran medida, responsabilidad del. Respecto a esto es compatible con la existencia de una serie de principios metodológicos que conduzcan y regulen la práctica docente en la Educación Básica. El procedimiento educativo actual no define los métodos de enseñanza que el docente debe poner en práctica en su actividad educativa, debido a que nuestro diseño curricular es abierto y flexible; pero en el RD 1513/2006, de 7 de diciembre, en el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación General Básica, donde se hace referencia y se mencionan ciertos principios pedagógicos que se deben tener en cuenta en el desarrollo curricular. Podemos mencionar, los siguientes:

- **Contenidos:** Un enfoque globalizador en donde los contenidos estén organizados y se puedan abordar los problemas dentro de un contexto determinado y total.
- **Alumno:** Representa un papel activo, comprometido en la realización de aprendizajes. El estudiante debe construir su propio aprendizaje y sus esquemas mentales.
- **Profesor:** Actúa como guía y mediador del proceso de aprendizaje, facilitando el aprendizaje a los estudiantes
- **Proceso de Enseñanza:** Estas parten de las experiencias previas de cada estudiante, la funcionalidad de los aprendizajes se debe garantiza en la aplicación práctica de lo que han aprendido y adquisición de habilidades y estrategias para poder aprender a aprender.
- **Proceso de Aprendizaje:** Como proceso constructivo esta la educación entendida, donde tanto alumno como profesor tienen papeles activos, que conducen a Aprendizajes Significativos; con estudiantes motivados y donde tengan que modificar sus esquemas de conocimientos.

- **Relaciones entre iguales:** superación de conflictos y ayuda mutua mediante el diálogo y la confrontación, superando con ello toda forma de discriminación y respetando a los compañeros.
- **La evaluación:** Es un proceso continuo, que incluye parte del proceso de aprendizaje. Su principal propósito es adecuar el proceso de enseñanza al perfeccionamiento real del aprendizaje de los estudiantes. La evaluación como mejora en las diferentes esferas del proceso enseñanza-aprendizaje (docentes, centros, etc.)

Según Vygotsky el estudio teórico realizado en esta investigación nos confirma que los fundamentos científicos desarrollados por Vygotsky constituyen un marco de gran importancia en el cambio de la concepción teórico- metodológico del proceso de enseñanza-aprendizaje. Para Vygotsky, la instrucción está en el inicio del aprendizaje y desempeña un papel fundamental en el desarrollo.”. Comparado con otros psicólogos como, por ejemplo, Piaget que sugeriría que el aprendizaje al desarrollo Vygotsky considero que la instrucción precede y conduce al desarrollo”(Daniels,1995).”Cuando esto ocurre, ella despierta una serie completa de funciones que están dormidas, en estado de Maduración en la zona de Desarrollo” (Vygotsky 1989).

Compartimos con Vygotsky la concepción de que el aprendizaje antecede al desarrollo; así es necesario que las instituciones de enseñanza y los docentes identifiquen inicialmente las capacidades reales de los estudiantes y su nivel de desarrollo potencial con el objetivo de identificar los métodos adecuados que permitan desarrollar actividades de enseñanza-aprendizaje la innovación de la zona de desarrollo próximo ,al nivel de desarrollo real del sujeto, para el logro de una enseñanza científica y desarrolladora.

En la investigación teórico queda claro que para Vygotsky es a través de la zona de desarrollo próximo que se percibe el nivel de desarrollo que el niño es capaz de lograr en el proceso de maduración el desarrollo del lenguaje es de gran importancia para el proceso de comunicación en la interacción social, pues, a través de la comunicación es posible establecerla mediación entre el sujeto y el

objeto del conocimiento. A través de este proceso de las manifestaciones del pensamiento por el lenguaje, el niño es capaz de estructurar mentalmente la elaboración de conceptos y formas de organización de lo real, reflejando la relación entre sujeto y objeto del conocimiento intermediados por los instrumentos y signos (Vygotsky, 1993).<sup>5</sup>

En la Educación Física a pesar de que el docente realiza la demostración de forma adecuada la utilización de la explicación verbal en forma detallada, se refiere a las instrucciones dadas de forma clara y explícita, aportará al desarrollo de las habilidades motrices.

#### **2.1.3.6 Adecuación de los Métodos de Enseñanza a los Principios Pedagógicos**

Los estilos de enseñanza según Delgado 1996<sup>6</sup> que más se acercan a los nuevos supuestos metodológicos que orientan la acción didáctica del docente en Educación Básica, tienen las siguientes características.

- Participación del estudiantado en el propio diseño de la enseñanza, sobre todo en los niños de 11 y 12 años.
- Diseño de aprendizajes significativos para el estudiantado
- Fomento de una técnica de enseñanza basada en la indagación.
- Implicación activa en la enseñanza por parte del alumnado, que conlleva una menor dirección del aprendizaje por parte del docente.
- Desarrollo de la implicación cognoscitiva del estudiantado en sus aprendizajes.
- Favorecedor del aprendizaje en grupo como medio de socialización y logro de los objetivos actitudinales del ejercicio y la actividad física.
- Promotor de la creatividad del estudiantado en todas sus facetas.
- Posibilidad de que el estudiantado intervenga en la evaluación de los aprendizajes, favoreciendo la autoevaluación.

---

<sup>5</sup>Teoría de lev vigotsky 357-inteligencia. (2011). Recuperado el 2014, de <https://sites.google.com/site/357inteligencia/-se-nace-inteligente/teotia-de-lev-vigotsky>

Teoría de lev Vigotsky 357-inteligencia.En línea)2011.

<sup>6</sup>Según Delgado 1996

## **2.1.3.5 Fundamentación Teórica**

### **2.1.3.5.1 Las Carreras de Distancias Cortas**

Las carreras de distancias cortas o como también se llama de velocidad, según Homero u otros historiadores datan del año 1496 a.n.e, cuando Hércules organizó una carrera para sus 4 hermanos.

Con el de cursar de los años esta distancia se fue encaminando hasta a que en 1812 aparece en Gran Bretaña en el colegio militar como forma de su práctica militar, lo que se desarrollan hasta después de las guerras napoleónicas en 1837, donde se corría las distancias de:

- 100 yardas (91.44 m)
- ¼ millas llamadas furlong 220 yardas (201.16 m)
- 110 yardas (100,52 m), las que se utilizaron hasta llegar a las actuales distancias.

Además en campeonatos mundiales se compiten en 50m bajo techo.

Todas estas carreras se corren en la pista lo que exige de una rapidez y resistencia, así como también de un alto nivel del desarrollo de la fuerza, como capacidad física básica y también de un alto nivel del desarrollo de las capacidades condicionales complejas tales como resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza y la rapidez de reacción, entre otras, e incluso en distancias menores las cualidades congénitas (alto nivel de actividad neuro - muscular).

Según investigaciones un estudiante puede mantener su velocidad máxima y mantenerla después de la salida alrededor de los 50 m y por un corto tiempo la misma comienza a decrecer en correspondencia con el desarrollo de las capacidades anteriores expuestas.

### 2.1.3.5.2. Características psicomotrices de la edad puberal.

Los niños y niñas de octavo año de Educación Básica se encuentran en la etapa Puberal (12-14 años).

**Cuadro 2:** Características psicomotrices de la edad puberal

ASPECTOS	CARACTERÍSTICAS
Cognitivo	<p>Al final del estadio alcanza posibilidades perceptivas y analíticas parecidas a las del adulto.            Comienza a nacer en el sentido crítico.            Rechaza cualquier forma de juicio sobre su personalidad.            Es curioso y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos.            Tienen a independizarse del adulto pero sus modelos de comportamientos son todavía inciertos donde sean posibles.</p>
Motriz	<p>Se presentan desequilibrios funcionales y aparece un freno de desarrollo de la coordinación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La resistencia disminuye en proporción al crecimiento por el gran aumento de la cavidad cardiaca.</li> <li>• Los defectos posturales del movimiento son frecuentes.</li> </ul>
Afectivo	<p>La aparición de los caracteres sexuales secundarios afectan notablemente las características afectivas.            Tendencia a oponerse a los demás y a las críticas, a veces con agresividad.            Se inicia la atracción entre chicos y chicas.            Progresivo alejamiento familiar en busca de nuevas relaciones extra familiares.            Crisis de independencia.            El desarrollo de la personalidad cobra fuerza.</p>
Objetivos	<p>Práctica deportiva formal.            Dominio de destrezas deportivas.            Desarrollo cuidadoso de las cualidades motrices.            Uso de la deducción por análisis profundo.            Participa activamente en grupos.            Búsqueda de hábitos para la práctica deportiva.</p>

**Fuente:** Juan Miguel Peña Fernández (2009)  
**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

### **2.1.3.5.2. 1. La carga física**

Es la ruta fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas. Por el concepto carga física se conoce al efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor determinado, siempre y cuando este estímulo sea suficiente fuerte de manera que corresponda con la capacidad de rendimiento del estudiante, regularmente, en la teoría de la Educación Física se habla de dos tipos de carga física: carga interna y carga externa.

#### **2.1.3.5.2.2. La carga interna:**

Se entiende por carga interna al efecto que produce la actividad en el organismo, por lo que se le denomina carga biológica.

#### **2.1.3.5.2.3 La carga externa:**

Constituye la influencia externa que provoca esa reacción orgánica, es decir, los diferentes ejercicios que se desarrollan en las clases y en el entrenamiento. Tanto la carga interna como la externa son importantes en la trayectoria del proceso de desarrollo de las capacidades físicas, pero con relación a la clase de Educación Física, el profesor no posee los recursos técnicos indispensable para valorar objetivamente el efecto que le produce en el organismo del estudiante, mediante la influencia de los ejercicios, el conocer la característica de la carga externa adquiere una relevante significación.

Según Ariel Ruiz (2007)<sup>7</sup>, la carga externa se caracteriza por los componentes siguientes: volumen, intensidad, densidad, duración, frecuencia del estímulo. De estos componentes dos más importantes son el volumen y la densidad, aunque ellos están gradualmente influidos por los componentes.

#### **2.1.3.5.2.4. El volumen.**

Es la cantidad o magnitud de trabajo que realiza el estudiante y puede manifestarse en peso, repetición, tiempo, distancia, etc.

---

<sup>7</sup>Según Ariel Ruiz(2007),citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

#### **2.1.3.5.2.5. La intensidad**

Caracterizada de forma fundamental por la fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo. La intensidad puede apreciarse externamente, en relación con la capacidad de trabajo del estudiante, en el porcentaje que representa para él, peso, tiempo, distancia, etc. Si se hablamos de un solo ejercicio. En otros casos, la intensidad puede estar representada por la forma de realizarse el ejercicio su rapidez de ejecución, la frecuencia en una carrera de 50 m, recorridos en 30 segundos, el volumen está representado por la distancia y la intensidad por el tiempo (frecuencia de pasos por segundo o metros por segundos). En clases de Educación Física cumple un papel importante la dosificación del ejercicio, la relación entre los diferentes componentes de la carga física, pero de manera fundamental entre la carga y el reposo (la pausa o la recuperación).

#### **2.1.3.5.2.6. La densidad**

Representada por la relación temporal entre la fase de trabajo (carga) y la recuperación (pausa). La duración, está establecida por el tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o una serie de ejercicios.

#### **2.1.3.5.2.7. La frecuencia**

Está definida como la reiteración de los estímulos o la ejercitación de la clase. Otros autores han valorado la carga de la misma manera. Por ejemplo Matveev (1977), define la carga como la respuesta orgánica a un trabajo físico realizado. La magnitud de la carga y sus características determinan los cambios bioquímicos y fisiológicos del organismo, los cuales facilitan, con la sistematicidad, el mejoramiento de las capacidades que inciden en el rendimiento deportivo y con objetivos definidos, examinando resultados cuantitativos, para el desarrollo de las destrezas con criterios de desempeño. En este sentido, algunos teóricos definen esta actividad carga física, y al efecto que produce en el organismo, carga biológica. Según Matveev (1977)<sup>8</sup> para obtener productividad al aplicar la carga,

---

<sup>8</sup>. Según Matveev (1977), citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

Según López (2000),),citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

Según López (2000),),citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

es conveniente que exista una íntima relación con la carga biológica, como respuesta del organismo al contenido de la primera. El organismo humano no es capaz de ejecutar un tipo de carga estable o responder a una variada actividad que el estudiante debe realizar en un momento determinado: por esta razón debe adaptarse a las diferentes cargas que corresponden al aumento de las capacidades respectivas. Para lograrlo, se hace necesario establecer la medida cuantitativa y cualitativa de la influencia de la carga en el organismo mediante la práctica de los ejercicios físicos de la clase.

#### **2.1.3.5.2.8. Volumen de la carga**

Se la considera como la parte cualitativa de las influencias de la clase de Educación Física, adquiere un papel importante en el proceso de adaptación a largo y corto plazo, para un trabajo muscular de considerable tensión, López (2000)<sup>9</sup>, considera que el volumen de carga debe garantizar la movilidad de los recursos energéticos y las reservas del organismo. Para aplicar volúmenes de carga se requiere de una preparación previa articular y muscular, alta capacidad, una dinámica eficaz de recuperación; pero el volumen por sí solo no determina la influencia necesaria en el organismo, es preciso atender a su magnitud, a la duración del trabajo y la intensidad del mismo.

#### **2.1.3.5.2.9. Magnitud de carga**

Es la medida cuantitativa de la carga, la cual, de acuerdo con las leyes y principios de la clase de Educación Física (repetición – distancia - tonelaje – tiempo) ejemplos: 50 m, cuclillas 20 repeticiones.

#### **2.1.3.5.2.10. Duración de la carga**

Es importante pues el éxito de su aplicación obedece a que se pueda obtener el desarrollo de la destreza con criterio de desempeño deseado, o determinado rendimiento en el momento exacto. Según Mahlo (1985)<sup>9</sup>, no existen criterios o leyes estables al respecto a diario se investiga y se obtienen resultados disímiles.

---

<sup>9</sup>Según Mahlo (1985), citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD



### **2.1.3.5.3. Fundamentos psicopedagógicos del aprendizaje de las acciones motrices.**

Además de las capacidades motrices el otro contenido fundamental de la Educación física es el desarrollo de habilidades, el aprendizaje de las acciones motrices está basado en la formación de habilidades, los hábitos y las destrezas fundamentados por una serie de procesos fisiológicos que intervienen formación del hábito motor (reflejos condicionados, procesos de irradiación, inhibición, etc.).

Para comprender con claridad estos elementos de la actividad del estudiante es necesario recurrir al punto de vista psicológico y preguntarnos desde esa óptica ¿Qué entendemos por hábito motor y habilidad?

Referente a los hábitos Ariel Ruiz (2007) señala: los hábitos se representan los procedimientos o mecanismos de ejecución de las acciones, “parcialmente autorizadas”, es decir, que se ejecutan con una participación relativamente baja de la conciencia.<sup>10</sup>

Para objetar lo anterior nos remitimos al concepto de Petrovski (2009)<sup>11</sup>: “la habilidades la manifestación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades de las cosas y la resolución exitosa de determinadas tareas teóricas o practicas” el proceso de aprendizaje de las acciones motrices tiene una estrecha relación entre habilidad y habito motor ya que ambos componen una unidad dialéctica: El hábito reconoce la autorización consciente de los Las habilidades se clasifican en motrices básicas y deportivas. Componentes de ejecución de la actividad, mientras que la habilidad indica el uso de los conocimientos, los hábitos de la experiencia adquirida.

Las habilidades deportivas son propias de cada deporte sirviendo como base para su desarrollo y a las habilidades motrices básicas como componentes estructurales de los movimientos deportivos.

---

<sup>10</sup>Según Ariel Ruiz(2007),citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

<sup>11</sup>Según Petrovski (2009),citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD

### 2.1.3.5.4. Clasificación de la velocidad

**Cuadro 3:** Clasificación de la velocidad

Clasificación	Medios	Metodología para su desarrollo
<p><b>1.-Tiempo o velocidad de reacción:</b> Se trata del tiempo que avanza desde que recibes un estímulo hasta que inicia el movimiento. Recepción del Transmisión del estímulo del receptor al Sistema Nervioso Central.</p> <p><b>Decisión:</b> procesamiento del estímulo y formulación de la respuesta.</p> <p>Transmisión de la respuesta del Sistema Nervioso Central al músculo.</p> <p>Ejecución del gesto.</p>	<p>Deben de salir en diferentes posiciones, diferentes estímulos o relevos con compañeros de carrera, con obstáculos o sin ellos preferiblemente en distancias cortas.</p>	<p><b>Método de repeticiones:</b> Dar una respuesta de forma mecanizada ante un mismo estímulo.</p> <p><b>Método variado:</b> donde aparece el estímulo, incide la percepción, variando las condiciones y situaciones.</p> <p><b>Método sensorial:</b> Se anticipa a la aparición del estímulo, aprendiendo a contar pequeños espacios de tiempo.</p>
<p><b>2.- Velocidad Gestual:</b> Es la capacidad de realizar un movimiento no constante en el mayor tiempo posible.</p>	<p>Gestos o tareas facilitadas; circuitos de agilidad o mediante ejercicios con pequeñas sobrecargas arrastres, empujes, mediante el trabajo de la aceleración o la desaceleración, saltos múltiples.</p>	<p><b>Derrumbamiento:</b> Se trata de crear una señal de la velocidad realizándola aparentemente, grabándose en la memoria del gesto con la finalidad de automatizarlo.</p> <p><b>Extinción:</b> Se basa en abandonar el entrenamiento de velocidad para pasar a entrenar otros elementos básicos de la misma, como la fuerza, la técnica o la coordinación.</p>
<p><b>3.- Velocidad de desplazamiento:</b> Se trata recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible.</p>	<p>Desplazamientos a gran velocidad, juegos de persecución o relevos con otros compañeros corredores, ejercicios de coordinación, progresiones, multisaltos.</p>	<p>En general, corresponden a los mismos métodos utilizados en el desarrollo de la coordinación, del desarrollo de la fuerza explosiva y de la fuerza máxima.</p>

Fuente: (CALDERON, 1977)

Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

### 2.1.3.5.5. Manifestaciones de las habilidades específicas

**Cuadro 4:** Manifestaciones de las habilidades específicas

<b>Habilidades motrices</b>	<b>Características y ejemplos</b>
Nivel de ejecución de habilidad aislada (habilidad aislada)	Es la realización de un acto, acción de la habilidad o el elemento técnico completo y constituye cualquiera de las menores partes que metodológicamente se divide el movimiento más profundo que la contenga, en correspondencia con la exigencia que se trate. Ejemplo arrancada o salida en la carrera de 100 metros planos.
Nivel de ejecución de habilidades combinada (habilidad combinada).	Es la realización motriz unida consecutiva de al menos dos actos, acciones o elementos técnicos completos y constituye un tránsito metodológico hacia ejecuciones más integradoras u objetivos de ejecución terminal. No se puede determinar el límite máximo, debido a las particularidades de cada deporte. Ejemplo la ejecución de la arrancada y los pasos transitorios en la carrera de 100 metros planos.
Nivel de complejo de ejecuciones (complejo de habilidades)	Es la realización motriz unida y consecutiva de un grupo de actos, acciones de la habilidad o elementos técnicos completos y pueden constituir objetivos a alcanzar, luego de transitar la ejecución por los niveles anteriores. Ejemplo ejecución de la técnica de la carrera de 60 metros planos (arrancada, pasos transitorios, pasos normales y final o llegada)

**Fuente: Juan Miguel Peña Fernández (2009)**  
**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

### 2.1.3.5.6 Nivel de desarrollo de la ejecución (habilidades)

Estos niveles están presentes en los objetivos generales de un programa, excepto en los objetivos del sistema de clases, no así cuando se planifica una evaluación, pues tomando en cuenta este nivel de desarrollo se elaborara el criterio (tabla) de evaluación para los errores fundamentales que puedan cometer los estudiantes.

Los estadios más significativos de calidad durante la adquisición de una habilidad motriz deportiva se denominan:

- a) Forma gruesa de ejecución.
- b) Forma semi-pulida de ejecución
- c) Forma pulida de ejecución.

Este nivel de desarrollo se caracteriza por el comportamiento variado de los siguientes indicadores:

1. Errores técnicos fundamentales.
2. Efectividad.
3. Fluidez.

Los errores técnicos; fundamentales están relacionados con la incorrecta ejecución técnica del movimiento.

La efectividad; está relacionada de forma directa con los resultados a alcanzar en la ejecución del movimiento teniendo carácter relativo durante el proceso y para cada parte componente del movimiento.

La fluidez; tiene relación con el dinamismo, coordinación o acoplamiento entre las acciones que componen el movimiento.

#### **2.1.3.5.7. Factores de los que depende la velocidad**

La velocidad depende de 2 factores:

- Longitud de los pasos.
- Frecuencia de los pasos.

##### **2.1.3.5.7.1 Longitud de los pasos:**

Se entiende por longitud de pasos desde el instante que el estudiante hace el despegue posterior, hasta el apoyo anterior, donde se puede considerar tres factores esenciales:

1. La distancia horizontal desde la punta del pie en apoyo (despegue posterior).
2. La distancia horizontal que el centro de gravedad del estudiante recorre, mientras no está en contacto con el terreno (fase de vuelo).
3. Distancia horizontal de la proyección del centro de gravedad y la punta del pie en el momento de su apoyo en el terreno.

### 2.1.3.5.7.2 Factores de los que depende la longitud de los pasos

- Movilidad articular y longitud de los pasos del estudiante
- Ejecución dinámica del despegue posterior.
- Angulo de la pierna de péndulo en la acción de arriba - adelante.

### 2.1.3.5.7.3 Frecuencia de pasos

Cantidad de pasos que el estudiante es apto de ejecutar en una cantidad de tiempo.

Está condicionado al tiempo que él necesita para completar un paso.

El tiempo necesario para efectuar un paso se considera.

- Tiempo que el estudiante está en contacto con la pista.
- Tiempo en la fase de vuelo.

El traslado en las carreras de velocidad está determinado por tres momentos o fases (Fases del paso).

1. **Impulso:** El pie y la rodilla se extienden una vez que el centro de gravedad ha pasado la vertical impulsando la cadera (pelvis) hacia delante.
2. **Suspensión:** La proyección provocada por el impulso se manifiesta por una parábola del centro de gravedad del cuerpo. Una vez que termina el contacto con la pista, la pierna de impulso se eleva por detrás, mientras que la de péndulo avanza con una acción de tracción hacia la pista.
3. **Apoyo:** Se inicia cuando la pierna toma contacto con la pista. Se realiza por la parte exterior del metatarso y el pie desciende elásticamente hasta el apoyo total del metatarso.

### 2.1.3.5.7.4 Partes técnicas de las carreras de distancias cortas

#### 2.1.3.5.7.4.1 Arrancada:

Se ejecuta con una arrancada baja, lo que permite desarrollar la carrera rápidamente y desarrollar al máximo la velocidad.

Para conseguir una rápida salida, se utilizan los bloques de arrancada. Estos garantizan un apoyo sólido para el despegue, firmeza en la colocación de la pierna y los ángulos de inclinación de la superficie de apoyo.

#### **2.1.3.5.7.4.1.1 Tipos de arrancadas**

En dependencia de la colocación de los bloques de arrancada se utilizan 3 tipos:

1. **Común o normal:** Es la más habitual entre los estudiantes. El bloque anterior se coloca a 1- 1.5 pie de la línea de arrancada y el posterior a la longitud del muslo.
2. **Larga:** Se acorta la distancia entre los bloques hasta un pie o menos, corriendo el bloque anterior hacia atrás de la línea de arrancada.
3. **Corta.** Se acorta la distancia entre los bloques, se acerca el bloque posterior al anterior.

#### **2.1.3.5.7.4.2 Pasos transitorios.**

En los primeros pasos de la carrera posterior a la salida de la salida, el estudiante adopta una inclinación aproximadamente de 45 grados. Los pasos son más cortos, rasantes y rápidos, la colocación del primer y segundo pasos se realiza detrás de la vertical del centro de gravedad y los siguientes se dan por delante de este con una acción situada de las piernas y pies sobre la pista, acción que no se debe reducir voluntariamente. Poco a poco el cuerpo se va levantando en la medida que la longitud de los pasos se va haciendo mayor hasta alcanzar la posición de la carrera normal (que ocurre a los 15 – 25 m)

#### **2.1.3.5.7.4.3 Pasos normales o por la distancia.**

Sin restarle importancia a las acciones que anteceden a los pasos normales de las carreras podemos decir que esta es la más importante, pues es la que ocupa la mayor parte de la carrera que el atleta va a realizar, además es en el momento en que el atleta va a lograr el máximo de velocidad. Estos pasos deben de caracterizarse por ser fluidos, sin contracciones innecesarias, con una posición del tronco correcta y cómoda, los brazos y piernas se moverán coordinadamente.

#### **2.1.3.5.7.4.4. Final**

El estudiante no debe modificar su carrera para pasar la línea de meta. Sin embargo se utilizan por los estudiante distintas formas de llegar a la línea en aras

del triunfo, estas son: algunos por movimiento del tronco con adelantamiento con inclinación retroceso de los brazos hacia atrás, adelantamiento del hombro opuesto a la pierna delantera. Esto a provocado que muchos atletas tengan la mala tendencia iniciar estos movimientos antes de la línea de llegada, con los consiguientes efectos negativos que estos provocan, ya que rompen y desequilibran su carrera y hacen más lentos los últimos paso.

#### **2.1.3.5.8. Pasos metodológicos para la enseñanza de las carreras de cortas distancias.**

1. Dar una concepción general sobre la técnica de estas carreras, para ello se utilizará todos los medios posibles: audio – visuales, gráfico películas, láminas fotos etc.
2. Enseñanza de los pasos normales con carreras variadas en la recta, así como ejercitación apropiada para el uso del péndulo y el despegue posterior, relacionando el trabajo de los brazos.
3. Enseñanza de las carreras en curvas, pasos normales: la inclinación, trabajo de los brazos, el izquierdo (interior), el derecho, trabajo de las piernas y el tronco, en radio amplio y radio corto con cambio de carriles del primero al sexto y salida de curva a la recta.
4. Enseñanza de la técnica de la arrancada baja, su importancia, colocación de los bloques, ejecución de salidas con y sin voces de mando.
5. Enseñanza de los pasos transitorios, sus características, papel de los mismos en la carrera de velocidad, coordinación de los pasos transitorios y pasos normales.
6. Enseñanza de la técnica y particularidades de la arrancada en curva.
7. Colocación de los bloques en relación con los carriles.
8. Salidas y carreras en curvas. Pasos transitorios y normales.
9. Perfeccionar la carrera en curva y recta.
10. Perfeccionar la arrancada baja, pasos transitorios y normales en curva y en recta.
11. Enseñar al final las formas y posibilidades de su uso, como y porque es

aconsejable hacerlo para el final.

#### **2.1.3.5.9. Errores en la ejecución técnica de las carreras de distancias cortas.**

En la corrección de los errores el docente debe tener presente señalar lo errores principales en primer lugar, sin dejar de atender los secundarios para ello se emplean ejercicios que faciliten el proceso de enseñanza y el dominio de las habilidades técnicas de las carreras, para ello señalaremos los siguientes.

- 1 La fase de impulso es incompleta, por la pobre elevación del muslo de la pierna de péndulo, el estudiante no se impulsa
2. El trabajo de los brazos es demasiado alto o bajo, estos cruzan la línea media del cuerpo y sobrepasan en gran medida la cadera en el retroceso.
3. La cadera queda baja y se corre sentado con poca elasticidad y dinámica en la colocación de los pies en la pista: se produce un freno.
4. El tronco se lleva demasiado erguido hacia atrás o adelante.
5. Se corre con poca soltura, contracción del cuello, hombros y brazos, limitando los movimientos.
6. No se mantiene una línea recta en toda la carrera.
7. Se baja la velocidad antes de llegar a la línea de meta y no pasa por ella con el máximo de velocidad.

#### **2.1.3.6. Métodos de enseñanza de las carreras de distancias cortas.**

Según Matveev y Novikov (1977).<sup>12</sup>Los métodos para la enseñanza están estructurados en tres grupos:

---

<sup>12</sup>Según Matveev y Novikov (1977)), citada por DR.C.Juan Miguel Peña Fernández PhD



**Cuadro 5:** Métodos de enseñanza de las carreras de distancias cortas

Métodos Sensoperceptuales:	Métodos verbales	Métodos prácticos: para el aprendizaje	Métodos prácticos: para el perfeccionamiento
Visual directo	Explicación	Del todo global	Estándar
Visual indirecto	Ordenamiento	De las partes o fragmentario	Variable
Auditivo	Descripción	Global fragmentario – global	Juegos
Propioceptivos			Competencias

Fuente: Matveev y Novikov (1977),  
Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

#### **2.1.3.6.1 Métodos Senso-perceptuales.**

Están basados en la aplicación práctica del principio Sensoperceptual, es decir la representación de la acción motriz

#### **2.1.3.6.2 Visual directo**

Este hace referencia a la expresión de la acción motriz del estudiante en forma total y con el ritmo del ejercicio requerido. Puede conseguirse de diversas maneras: por medio de una demostración, videos, etc., pero lo aconsejable es la explicación del docente de Educación Física, por eso se analiza detalladamente y se procede.

Es indispensable precisar la acción motriz sin la menor variante en lo que respecta a su técnica de ejecución.

El docente no debe recalcar el error que comete el estudiante, la demostración tiene que ser sobre la base de la ejecución adecuada. Solo se hará modificaciones cuando en el aprendizaje se produzcan errores. Se debe utilizar la explicación y la demostración. Cuando se excluyen las enseñanzas, los estudiantes concentran su atención con mayor frecuencia en los detalles secundarios, dejando por alto lo principal, que es lo que determina la posibilidad de efectuar la acción motriz. La explicación es necesaria, pero lo esencial en el

proceso es la demostración por lo tanto es preciso evitar el cúmulo de explicaciones que puedan retrasar el aprendizaje.

Es oportuno explicar la acción motriz por lo menos tres veces: primero demostrar cómo se realiza de la manera correcta, sea esto, a una velocidad menor, con la finalidad de que los estudiantes tengan en cuenta mínimos detalles, recalcando en los elementos más importantes de la técnica, incluso, en ocasiones parar y según las características del ejercicio, dando la explicación necesaria y al final repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas apreciaciones son las que condicionan a las anteriores y repercuten en la ejecución del ritmo del ejercicio.

#### **a) Visual indirecto**

Está determinado por la presentación de la actividad motriz que debe realizar el estudiante, pero no de forma total el docente puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que brindará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

#### **b) Auditivos.**

Al ser utilizado, le permite al docente ampliar el conocimiento y la representación del movimiento, son diversas las formas a utilizar en muchas ocasiones el docente de Educación Física y deporte, se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separado, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra.

#### **c) Propioceptivos**

Se fundamenta en la regulación y dirección del movimiento para realizar correctamente la técnica del ejercicio.

Cuando los estudiantes inician sus intentos al realizar la técnica, en la mayoría de las ocasiones presentan algunas anomalías, que el docente debe tener en cuenta para tratar de corregir, en el espacio y tiempo, así como: elementos particulares del movimiento o en su totalidad, también parte del cuerpo o su integralidad.

### **2.1.3.6.3 Métodos verbales**

En ocasiones, a pesar de que el docente ha realizado la demostración de forma adecuada, existen alteraciones al momento de ejecutar la técnica, de ahí que es imprescindible buscar otras vías; sea esta la utilización de la explicación verbal en forma detallada, pues se busca la solución del conflicto y así parece encasillar uno de los métodos verbales. Se ha expresado que su utilización tiene que preservar el balanceo adecuado con respecto a la demostración. En cuanto al aprendizaje, el docente tiene la reciprocidad óptima en la utilización de los métodos senso-perceptuales y verbales.

En la actualidad se encamina el entrenamiento para lograr la participación activa del estudiante durante este proceso. La descripción puede representar un procedimiento utilizado por el docente. Cuando el estudiante le demuestra o señala a un compañero como debe realizar la técnica, demuestra que asimila con mayor profundidad.

#### **a) El ordenamiento**

Al momento que el docente inicia la sesión de la clase con el calentamiento, realiza la explicación del ejercicio e inmediatamente la voz de mando preventiva: y, ejecutiva: 1, 2, 3, 4..... A veces emplea diferente terminología: brazos arriba, brazos laterales, abajo, y repite el ciclo. Sin embargo, cada docente podrá utilizar las instrucciones que considere pertinentes.

### **2.1.3.6.4 Método práctico**

Tanto el aprendizaje como el perfeccionamiento de la técnica, debe ser sobre la base de las ejecuciones de las acciones motrices respectivas para el aprendizaje significativo.

### **2.1.3.6.5 Del todo global**

La naturaleza está en que se domine de principio la base de la técnica de la actividad motriz, a medida que pasa el tiempo y con el entrenamiento se aprende los detalles. También se utiliza cuando no es posible fragmentar el ejercicio.

Lo importante es que la acción motriz se realiza de forma global desde el inicio hasta el final.

**a) Ventajas**

Hace viable que se domine con rapidez el ritmo del ejercicio, la motivación y el interés aumentan, fomenta la autosuficiencia y el estudiante observa con prontitud su resultado.

**b) Desventajas**

Ocasiona desgaste energético, con ejecutantes de poca experiencia es muy difícil realizarlo, conlleva a bajo nivel de rendimiento físico y técnico.

**2.1.3.6.6 De las partes o fragmentario**

Al aplicar este método, se hace necesario que se pueda dividir la técnica de la acción motriz, en varias partes y de manera independiente.

También se puede determinar que el dominio de los distintos elementos de una técnica determinada, se caracteriza porque se van uniendo posteriormente.

**a) Ventajas**

Faculta instruir las acciones motrices más complicadas a los estudiantes de bajo nivel de preparación física y técnica, además contribuye a prepararse con los elementos más difíciles, sin que se gaste energía en exceso.

**b) Desventajas**

Si la realización no es adecuada, puede crearse hábitos en los elementos separados que impiden adquirir la fluidez y el ritmo del ejercicio. Los movimientos aislados pueden originar errores, además disminuyen el interés y la motivación.

**2.1.3.6.6.1 Global - fragmentario – global**

Conocido así porque está dado por la combinación o integración, de los métodos explicados anteriormente.

. Por eso se utiliza métodos estándar, variables, combinados, juegos y competencia.

### **2.1.3.6.7 Métodos para la detección de errores**

Cuando el docente empieza a trabajar con las diferentes etapas del aprendizaje y sus alumnos realizan las ejecuciones prácticas sobre la base de la aplicación de los principios metodológicos y los métodos de enseñanza, se determina en este proceso un elemento muy importante, que es cuando se detectan errores y se los corrigen. Los estudiantes asimilan de diversas formas y una de las causas para que esto suceda se debe a que el docente tiene que determinar la forma apropiada para orientar el aprendizaje. Esta situación está dada por la organización de la clase, donde la metodología y la accesibilidad tanto grupal como individual adquieren suma importancia, teniendo en cuenta varias situaciones tal como el desarrollo personal.

Al comienzo del aprendizaje, el docente da inicio a una disciplina fisiológica, que consiste en la formación del hábito motor, en la cual se presentan tres fases: generalización, concentración - consolidación y perfeccionamiento. Cabe señalar que no siempre la mala ejecución técnica de las nuevas acciones motrices, son a consecuencia de falencias en la metodología de la enseñanza. En la fase inicial del hábito motor, en su inicio se manifiesta exteriormente con movimientos indefinidos, innecesarios y en una manera inestable de ritmo. Después de haber efectuado varias repeticiones de forma progresivas desaparecerán dichas formas de movimiento y se perfeccionara cada periodo acrecentado hacia la buena ejecución. El hecho es inevitable, por lo que la una mala ejecución técnica no se puede atribuir como error del estudiante y rectificarlos de inmediato no es conveniente la mayoría va a desaparecer en la medida que transcurre la fase de generalidad y se desarrolla la siguiente etapa de concentración.

El preparativo técnico y físico, tiene carácter independiente, pero están relacionadas de manera estrecha; la técnica del ejercicio físico establece la formación de las capacidades motrices, y por consiguiente, la preparación técnica, para la práctica no se puede separarla. El docente tiene que dominar los métodos de enseñanza y conocer a ciencia cierta cada técnica, para actuar de forma consecuente en la detección y corrección de errores. En la ejecución de la acción motriz es importante diferenciar tres elementos que componen la técnica:

base, eslabón principal y el detalle, razón que le permite establecer un ordenamiento, así como la prioridad para enfrentar las deficiencias cometidas con los estudiantes.

Según el deporte y su manifestación técnica, puede existir uno o más eslabones principales de la técnica que en el caso se presenta, es el despegue. Cuando se hable del detalle o los detalles de la técnica, se hace referencia a elementos secundarios que influyen en la ejecución, es decir, según las características individuales cada estudiante debe precisar el número de pasos requerido para desarrollar la carrera.

#### **2.1.3.6.7.1 Típico (comunes)**

Son aquellos que cometen la mayoría de los estudiantes durante la enseñanza de las acciones motrices.

#### **2.1.3.6.7.2 Principales o importantes.**

Son los que determinan la posibilidad de ejecutar la acción motriz o disminuyen su efectividad.

#### **2.1.3.6.7.3 Automatizados**

Cuando el docente no efectúa la corrección a tiempo y el estudiante repite mucho la acción tiende a automatizarla. Se crea un hábito motor muy fuerte, que en ocasiones es imposible corregir. Si en este caso se obtiene buenos resultados, se debe analizar si lo conveniente es corregirlo o no.

Es oportuno resaltar que un error puede ser al mismo tiempo típico, principal y automatizado. Lo importante es determinar el orden de la corrección; se recomienda a primeras instancias los típicos y posteriormente los principales para evitar los automatizados.

Los docentes deben considerar aquellos errores que pueden causar traumas siendo los primeros a tener en cuenta.

### **2.1.3.6.8 Etapas del aprendizaje del perfeccionamiento técnico**

La orientación de la clase está regido por el ordenamiento metodológico, de los principios, métodos de enseñanza y los concernientes a la detección y corrección de errores que, unidos con las enseñanzas de las acciones motrices y la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, se organizan pedagógicamente para su desarrollo, tomando en cuenta las etapas del aprendizaje y perfeccionamiento técnico.

Las particularidades de carácter fisiológico del ejercicio son determinantes para establecer las tres etapas del aprendizaje.

En primera instancia, los hábitos motores y destrezas nuevas solo pues den surgir sobre la base de los formados con anterioridad y esto implica, que se trabaje con una determinada secuencia lógica. En segunda instancia, los nuevos hábitos de destrezas que se establecen según el mecanismo de formación de reflejos condicionados, conlleva a que la metodología del aprendizaje tenga que guiarse por el cumplimiento sistematizado de la ejecución de las acciones motrices, pues la formación de reflejo condicionado, exige la repetición. Después se hace necesario consolidar y perfeccionar hábitos motores y destrezas, por cuanto, en dicho proceso se suceden las tres fases ya conocidas: generalización, concentración, consolidación y perfeccionamiento. Según Matveev y Novokov (1977)<sup>13</sup>, estas regularidades fisiológicas originan tres etapas del aprendizaje:

1. Estudio inicial o aprendizaje inicial.
2. Estudio profundizado o aprendizaje profundo.
3. Consolidación y perfeccionamiento.

Ninguna metodología puede alterar esta secuencia; solo es permisible, según la orientación de la clase, lograr que las dos primeras etapas duren el menor tiempo posible, por supuesto, sin apresurar el proceso metodológico.

---

<sup>13</sup>Según Matveev y Novokov(1997) c

### **2.1.3.6.8.1 Etapa de aprendizaje inicial**

La labor imprescindible de esta etapa es brindar de forma completa y exacta representación sobre la acción motriz que es motivo de aprendizaje. También es necesario tener un fundamento de las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación.

El docente debe tener en presente que se encuentra en la primera fase de generalización de hábito motor, lo cual orienta a que las particularidades motrices se muestren con tendencias a realizar movimientos innecesarios, imprecisos, múltiples, con inestabilidad en el ritmo de ejecución del ejercicio, lo cual induce el aumento del gasto energético, provocando la excitación sobre la inhibición.

El objetivo del cumplimiento de esta fase, es que el estudiante sea capaz de describir acción motriz que tiene que ejecutar en la práctica. Por tal motivo los estudiantes deben probar con las primeras ejecuciones y así reforzar la información brindada por el docente y se puedan realizar las autovaloraciones respectivas. En las primeras clases, el docente encontrara ante una situación compleja. Puede ocurrir que desde ese momento tenga que trabajar de forma global las tres etapas del aprendizaje, dependiendo de las características individuales de los estudiantes. Por lo cual los métodos organizativos requieren de una adecuada utilización ya que existirán varios niveles de comportamiento motor e intelectual del grupo.

Es indispensable tener en cuenta este hecho para proceder con la orientación de la clase, donde el papel predominante es el principio de la accesibilidad y la individualización.

Conforme con el trabajo de la etapa, tienen importancia los principios senso perceptuales, consciencia y la actividad, relacionados de forma estrecha con los métodos senso perceptuales y verbales. La eficacia de estas demostraciones y explicaciones definen el buen recorrido del proceso; así mismo, que el estudiante obtenga interiorizar los objetivos de cada clase y lograr cautivar los propósitos inmediatos y perspectivas.

Se puede utilizar la mayor cantidad de métodos de enseñanza, pero los senso perceptuales y verbales. Cuando se realiza la tarea en la fase inicial se



recomienda utilizarlos métodos global, fragmentarios y juegos. Al detectar y corregir errores, es indispensable tomar en cuenta que en las primeras ejecuciones que realiza el estudiante, tal vez no sea elemental su aplicación, teniendo en cuenta los efectos de la primera etapa del hábito motor.

#### **2.1.3.6.8.2 Técnicas de enseñanza que se utiliza en la Educación Física**

Incluir la carrera de distancia corta como parte de la asignatura de Educación Física tiene gran importancia, sobre todo en los niños de 11 a 12 años que están en una edad donde ellos están activos y su contenido servirá en futuro como preparación para la práctica de otros deportes.

El uso adecuado de las técnicas de enseñanza de carreras cortas permite el trabajo diferenciado dentro del grupo de clase, según el rendimiento motor y el nivel de desarrollo de las habilidades, las técnicas se las hará de manera sistemática y las actividades físicas, y se basa en los principios biológicos y físicos, sin embargo en la práctica esto no se logra por la falta de motivación hacia esta práctica.

Por lo que el problema que nos llevó a realizar esta investigación fue las manifestaciones insuficientes en la aplicación de los contenidos de las técnicas aplicadas por parte de los docentes de Cultura Física en la enseñanza de carrera de 50 metros en el nivel escolar.

Uno de nuestros objetivos principales es determinar la incidencia de los métodos de la enseñanza que utilizan los docentes Cultura Física que imparte la asignatura en la ejecución de la carrera de 50 metros en los estudiantes del nivel escolar y una metodología para la enseñanza y aprendizaje del atletismo, teniendo en cuenta el diagnóstico realizado a los estudiantes, sobre el desarrollo de sus capacidades físicas y las habilidades técnica del deporte a partir de un modelo que tome en cuenta las regularidades de la enseñanza aprendizaje de este deporte para la lograr precisión en el uso de las técnicas Aplicadas.

Es responsabilidad del docente impartir clases de Educación Física con un conocimiento y nivel científico elevado, puesto que así aportará a formar una base sólida en los estudiantes, fundamentar la motivación en gran número de

alumnos interesados en practicar esta actividad física y enseñarles que servirá como función preventiva en el mantenimiento de la salud, además crear bases en la búsqueda de talentos para el deporte. Para lograr formar alumnos autosuficientes, el docente debe dominar los conocimientos que aportan distintas ciencias como la Biología, la Pedagogía, Psicología y la Didáctica de la Educación Física, lo que le permitirá dosificar manera adecuada, la realización sistemática de actividades físicas y llevar al estudiante a conocerse en el aspecto deportivo.

## **2.2 MARCO LEGAL**

### **Constitución de la República**

#### **La educación como un derecho.**

Art. 26. La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y es un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el Buen Vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27. La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo ; holístico en el marco de los derechos humanos, el medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa; de calidez y calidad; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

Art. 28. La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup>ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE DEL ECUADOR. (2008). *Constitucion del Ecuador*. Montecristi: DINSE.

## **Plan decenal de educación**

### **Política 2**

Universalización de la Educación General Básica de primero a décimo año

Objetivo: Brindar educación de calidad, inclusiva y con equidad, a todos los niños y niñas, para que desarrollen sus competencias de manera integral y se conviertan en ciudadanos positivos activos capaces de preservar el medio natural y cultural, lingüístico, sentirse orgullosos de su identidad pluricultural y multiétnica con enfoque de derechos. Para que niños y niñas desarrollen competencias que les permitan aprender a ser, aprender a hacer, aprender a conocer, aprender a convivir con los demás y aprender a aprender en su entorno social y natural, conscientes de su identidad nacional, con enfoque pluricultural y multiétnico, en el marco de respeto a los derechos humanos y colectivos, a la naturaleza y la vida.

De acuerdo al criterio de la autora, estos principios constituyen mandatos orientados a la calidad de la educación nacional, para convertirla en el eje central del desarrollo de la sociedad ecuatoriana. El nuevo documento curricular de la Educación General Básica se sustenta en diversas concepciones teóricas y metodológicas del quehacer educativo; en especial, se han considerado algunos de los principios de la Pedagogía Crítica, que ubica al estudiantado como protagonista principal del aprendizaje dentro de diferentes estructuras metodológicas, con predominio de las vías cognitivistas y constructivistas.

El proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación General Básica tiene como objetivo desarrollar la condición humana y pre-parar para la comprensión, para lo cual el accionar educativo se orienta a la formación de ciudadanos que practiquen valores que les permiten interactuar con la sociedad con respeto, responsabilidad, honestidad y solidaridad, aplicando los principios del Buen Vivir.

En la constitución de la República del Ecuador menciona (ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE DEL ECUADOR, 2008)

Art. 27 La educación se centra en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, el

medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.<sup>15</sup>

En la ley de Educación Intercultural y reglamento general capítulo tercero de los derechos y obligaciones señala: (LEY ORGANICA DE LA EDUCACION INTERCULTURAL Y BILINGUE, 2012)

**Art. 7.-** Derechos.- Las y los estudiantes tienen los siguientes derechos:

- a. Ser actores fundamentales en el proceso educativo;
- b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación;
- f. Recibir apoyo pedagógico y tutorías académicas de acuerdo con sus necesidades.

**Art. 8.-** Obligaciones.- Las y los estudiantes tienen las siguientes obligaciones:

- c. Procurar la excelencia educativa y mostrar integridad y honestidad académica en el cumplimiento de las tareas y obligaciones;

Capítulo cuarto, de los derechos y obligaciones de las y los docentes.

**Art. 11.-** Obligaciones.- Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

---

<sup>15</sup>ARTICULOulo=379. LEY ORGANICA DE LA EDUCACION INTERCULTURAL Y BILINGUE . - Quito : Ministerio de Educacion, 2012.

f. Fomentar una actitud constructiva en sus relaciones interpersonales en la institución educativa;

k. Procurar una formación académica continua y permanente a lo largo de su vida, aprovechando las oportunidades de desarrollo profesional existentes.<sup>16</sup>

El Plan Nacional del Buen Vivir tenemos el objetivo 4 que menciona (SEMPLADES, 2013 - 2017):

Objetivo 4. Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía  
Para el periodo 2013 - 2017 proponemos el establecimiento de una formación integral al fin de alcanzar la sociedad socialista del conocimiento. Ellos nos permitirá dar el salto de los recursos finitos (materiales) a la economía de recursos infinitos: el conocimiento.

Es preciso centrar los esfuerzos para garantizar a todo el derecho a la educación, bajo condiciones de calidad y equidad, teniendo como centro al ser humano y el territorio. Fortalecemos el rol del conocimiento, promoviendo la investigación científica y tecnológica responsable con la sociedad y con la naturaleza.<sup>17</sup>

## **Título I Preceptos Fundamentales.**

**Art. 3.-** De la práctica del deporte, Educación Física y Recreación.

La práctica del deporte, la Educación física y Recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

---

En la ley del deporte menciona que (LEY DEL DEPORTE, 2010)

## Capítulo I las y los ciudadanos

### **Art. 11.-** De la práctica del deporte, Educación Física y Recreación

Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar Educación Física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente ley.<sup>18</sup>

### **2.3 MARCO CONCEPTUAL.**

Para un mejor entendimiento de los términos se presenta el siguiente glosario<sup>19</sup>

**Aprendizaje:** Adquisición de los conocimientos necesarios para ejercer una función, en especial un arte o un oficio.

**Carrera de 50 metros:** Es un tipo de prueba que se encuentra dentro del sector de velocidad y en la disciplina de carreras a pie.

**Carreras de velocidad:** Las carreras de velocidad en el atletismo se refiere a carreras a pie muy cortas y que consisten en correr lo más rápido posible en una distancia determinada.

**Demostración en Educación Física:** Razonamiento deductivo con que se hace evidente la verdad de una proposición..

**Destreza con criterio de desempeño:** Expresa al saber hacer con una o más acciones que deben desarrollar los estudiantes.

**Didáctica:** Propio adecuado para enseñar

**Ejecución:** Acción y efecto de ejecutar.

**Enseñanza:** Comunicación de conocimientos, habilidades, ideas o experiencias a una persona que no las tiene con la intención de que las comprenda y haga uso de ellas.

**Errores de ejecución:** Actuación de una persona que no obtiene los objetivos previstos o tiene consecuencias negativas para ella.

**Estrategias:** Modo o sistema de dirigir un asunto para lograr un fin.

**Fases:** Cada uno de los aspectos sucesivos con que se nos presentan, en su revolución.

**Indicadores de evaluación:** son evidencias concretas de los resultados del aprendizaje.

**Método:** Modo ordenado de proceder para llegar a un resultado o fin determinado, esp. Para descubrir la verdad y sistematizar los conocimientos.

**Metodología:** constituye un proceso de interacción e intercomunicación de varios sujetos el docente es el que lo organiza y conduce.

**Objetivo:** Finalidad de una acción.

**Pasos transitorios:** Espacio que se recorre en cada uno de estos movimientos Que dura relativamente poco tiempo.

**Pedagogía:** Ciencia que estudia los métodos y las técnicas destinadas a enseñar y educar, especialmente a los niños y a los jóvenes

**Rapidez:** Velocidad con la que se realiza una actividad, movimiento o proceso u ocurre un suceso.

**Técnica:** Es la forma más racional y eficaz de la ejecución de la carrera de 50 metros por parte del estudiante.

**Tempo:** Velocidad relativa con que se realiza un movimiento.

**Velocidad:** Es un tipo de **capacidad física básica** que depende de procesos energéticos, metabólicos y de movimiento.

## **2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **2.4.1 Hipótesis General**

Los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física inciden en forma negativa la ejecución de la técnica en las carreras de 50 metros en los estudiantes de octavo grado del Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi en periodo lectivo 2014-2015.

## 2.4.2 Hipótesis Particulares

1. Los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física para la enseñanza de la carrera de 50 metros dependen de los conocimientos didácticos que poseen los mismos con relación al programa de Educación Física de octavo año de Educación Básica.
2. Los errores técnicos que cometen los estudiantes durante la ejecución de la carrera de 50 metros depende de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes en las clases de Educación Física.
3. El diseño de los cursos de superación para la enseñanza de la técnica de la carrera de 50 metros depende de un análisis metodológico del bloque curricular de movimientos naturales del programa de Educación Física de Octavo año de Educación Básica.

**Variable Independiente:** Métodos de enseñanza.

**Variable Dependiente:** Ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros



### 2.4.3. Operacionalización de las variables

**Cuadro 6:** Operacionalización de las variables

Variables	Definición	Indicadores	Técnicas	Instrumentos
<b>Independiente</b> Métodos de enseñanza	Constituye un proceso de interacción e intercomunicación de varios sujetos, donde el docente es el que lo organiza y conduce.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Relación del método con el contenido.</li> <li>b) Relación del método con los objetivos de la clase.</li> <li>c) Relación del método con los objetivos Instructivo, Desarrollador, Educativo.</li> <li>d) Relación del método con la evaluación.</li> <li>e) Relación del método con los recursos didácticos.</li> </ul>	Guía de Observación	Guía de observación
<b>Dependiente</b> Ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros.	Es la forma más eficaz y racional de la realización de la técnica de la carrera de 50 metros por parte del estudiante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) No existe una buena coordinación de movimiento de brazos y piernas.</li> <li>b) Posición del cuerpo inadecuada tronco demasiado erguido hacia atrás.</li> <li>c) Poca concentración al momento de la partida.</li> <li>d) Muslos no elevados hasta la posición horizontal.</li> <li>e) Correr con el cuello contraído.</li> <li>f) No se mantiene una línea recta en toda la carrera.</li> <li>g) Disminución de la velocidad al llegar a la línea de meta con el ritmo adecuado.</li> </ul>	Test pedagógico	Protocolo recogido de datos.

**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

#### **DISEÑO DE LA INVESTIGACION DESDE UN ENFOQUE GENERAL**

##### **3.1. TIPO DE INVESTIGACION**

###### **3.1.1 Por los objetivos**

Según los objetivos es una la investigación aplicada ya que buscamos ampliar y profundizar nuestros saberes acerca de la correcta utilización de los métodos de enseñanza aplicados por los docentes que imparten la asignatura Educación Física en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros en los estudiantes de octavo año de Educación Básica

###### **3.1.2. Descriptiva**

Es una investigación descriptiva porque pudimos observar y describir el problema existente, ya que lo realizamos en el ambiente con los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz de la Parroquia Virgen de Fátima del Cantón Yaguachi sin influir sobre él de ningún modo.

Cabe mencionar que cuando se utiliza una investigación descriptiva no pueden ser utilizar los resultados como una respuesta definitiva o sacar una hipótesis pero, si los resultados son comprendidos y pueden servir de herramienta para concretar la investigación.

###### **3.1.3. Exploratoria**

En caso de no existir investigaciones previas sobre el objeto de estudio o cuando nuestro conocimiento del tema no es muy amplio o se torna impreciso nos apoyamos en la investigación exploratoria.

Para explorar nuestro tema relativamente gracias a este tipo de investigación pudimos disponer de un amplio grupo de medios y técnicas para recolectar datos referentes a nuestro tema como son la revisión bibliográfica especializada, test pedagógico, observación participante y no participante y seguimiento.

La investigación exploratoria terminará cuando, a partir de los datos recolectados, haya sido posible crear un marco teórico lo suficientemente claro como para determinar qué factores son relevantes al problema planteado y por lo tanto proseguir con la investigación.

#### **3.1.4. Explicativa**

Este tipo de investigación no solo da la oportunidad de acercarse al problema, también se encarga de encontrar las causas del mismo.

Se trata de una investigación explicativa porque además de describir el problema hemos buscado la explicación del comportamiento de las variables, es decir al conocer el grado de incidencia que tiene los docentes en la utilización de los métodos, pudimos conocer los errores que cometen los estudiantes al ejecutar las técnicas de carrera de 50 metros.

#### **3.1.5. Diseño de investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, ya que se la hizo de manera sistemática y los resultados obtenidos en la misma fueron presentados tal cual se dieron, no hubo manipulación de los mismos, hechos en base a la observación sin tener que modificar las variables, los datos fueron analizados basados en la aplicación de un test, que fue aplicada como diagnostico a los estudiantes que fueron objeto de investigación, para evaluar la ejecución de la técnica en la carrera de 50 metros, y de la guía de observación que fue aplicada a los docentes para verificar la utilización de los métodos adecuados a lo que utilizan al impartir las clases de Educación Física en las carreras de 50 metros, lo que permitió establecer la relación existente entre la variable dependiente (ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros) e

independiente (métodos de enseñanza), para posteriormente analizar los resultados obtenidos en la investigación.

## **3.2 POBLACIÓN Y LA MUESTRA**

### **3.2.1 Características de la población**

La población, sujeto de estudio, está ubicada en la Parroquia Virgen de Fátima zona rural del Cantón Yaguachi, en el Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” que cuenta de 1 directivo, 26 docentes de Educación General Básica y 1 docente que imparte la asignatura de Educación Física

Esta población la conforman estudiantes y maestros de diferentes localidades del cantón, lo que hace que exista una variedad de costumbres y culturas, tanto en lo económico como social que convergen en el contexto de la comunidad educativa.

Para realizar la investigación, tomamos a los estudiantes de la Unidad Educativa que corresponde a los dos paralelos del octavo año de Educación Básica, ya que en estos cursos, es donde los estudiantes presentan mayores dificultades en cuanto a la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros.

### **3.2.2 Delimitación de la población**

La población que fue tomada como punto de partida para el desarrollo de la investigación lo constituyen los 84 estudiantes de octavo año de Educación General Básica que presentan dificultades en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros y 1 docente que imparten la asignatura de Educación Física en esta institución educativa.

### **3.2.3 Tipo de muestra**

El tipo de muestra es no probabilística para la investigación porque se hizo a partir de las dificultades presentadas por los estudiantes en el momento de ejecutar la técnica de la carrera de 50 metros por lo que todos los elementos de la muestra se seleccionaron, a conveniencia del investigador, lo que permitió obtener la información necesaria para elaborar el informe escrito del proyecto de tesis.

### 3.2.4 Tamaño de la muestra

Debido al número de estudiantes, las autoras de la investigación decidieron tomar como muestra el 100 por ciento de la población o sea los 84 estudiantes de los dos paralelos de octavo año de Educación Básica, que presentan dificultades en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros y 1 solo docente que imparte la asignatura de Educación Física en esta institución educativa de la Parroquia Virgen de Fátima del Cantón Yaguachi.

**Cuadro 7:** Tamaño de la muestra

Ítems	Involucrados	Muestra	Porcentaje
1	Docente	1	1.18%
2	Alumnos	84	98.82%
Total		85	100%

**Fuente:** Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz  
**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

### 3.2.5 Proceso de selección

Para seleccionar la muestra se realizó en forma no aleatoria, es decir se escogieron a los estudiantes de los dos paralelos de octavo año de educación básica que presentaron dificultades en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros.

## 3.3. MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

### 3.3.1 Métodos Teóricos.

#### 3.3.1.1. Analítico sintético

Facilitó el análisis de los datos necesarios de cada una de las partes que forman el problema científico para realizar un estudio lógico y profundo del mismo, y así completar y demostrar la verdad de los hechos del conocimiento obtenido que a su vez permitió realizar un supuesto en base a los resultados.

#### 3.3.1.2. Inductivo –deductivo

Permitió realizar estudios de las principales causas particulares hasta llegar a una causa generalizada partiendo de una aplicación lógica de los problemas

que afectaban la ejecución de la técnica en la carrera de 50 metros en los estudiantes que fueron objeto de investigación. De modo que nos facultó acceder a conclusiones finales.

#### **3.3.1.3. Hipotético –deductivo**

Nos llevó a considerar las hipótesis generales y particulares planteadas, basadas en los objetivos propuestos y las predicciones empíricas, que fueron sometidas a la verificación de las hipótesis generales y particulares que guiaron la investigación.

#### **3.3.1.4. Histórico – lógico**

Dio lugar a desarrollar un estudio del problema durante su desarrollo y determinar las características fundamentales del mismo en las diferentes etapas del desarrollo de las carreras de distancia corta.

### **3.3.2. Métodos del nivel empírico**

#### **Observación, test pedagógicos**

#### **3.3.3. Técnicas e Instrumentos**

Para la recolección de la información se utilizaron técnicas para complementar el trabajo de cada y ayudar a asegurar una investigación completa. Que permitan cumplir la finalidad del proyecto de investigación, tenemos:

##### **3.3.3.1. Test pedagógico**

se aplicó como parte del diagnóstico, a los estudiantes que fueron investigados con el objetivo de evaluar la ejecución de la técnica en la carrera de 50 metros ya que este puede determinar los errores que afectan la ejecución adecuada de la misma, a partir de una guía de observación protocolarizada que contemplaba los posibles errores a cometer por los estudiantes en las diferentes partes de la técnica (arrancada, pasos transitorios, pasos normales y llegada) de la carrera de 50 metros, lo que nos permitió determinar la magnitud del problema objeto de estudio..

### **3.3.3.2. Guía de observación a clases**

Se aplicó en 20 clases, con el objetivo de identificar los métodos utilizados en la enseñanza por los docentes que imparten la asignatura de Educación Física.

### **3.3.4. El tratamiento estadístico de la información**

Los resultados obtenidos del test pedagógico que fue aplicado como pre test o diagnóstico a los estudiantes y las observaciones de las clases al docente, permitieron determinar la incidencia de los métodos de enseñanza que utiliza este cuando imparte la asignatura de Educación Física en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros en los estudiantes de octavo año de Educación Básica.

El procesamiento de datos, la codificación, tabulación y representación gráfica se realizó mediante la aplicación del software SPSS .

El método utilizado para cálculos estadísticos que ayudó al procesamiento de datos de los instrumentos que fueron aplicados durante el desarrollo del proyecto de investigación fue el cálculo porcentual (%).

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **3.1. Análisis de la situación actual**

El Centro de Educación Básica “Francisco Polit Ortiz” ubicado en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi en periodo lectivo 2014-2015.

Las autoridades de esta institución educativa han desarrollado un trabajo orientado al mejoramiento de la gestión educativa del centro, en la cual sobresale el carácter de liderazgo que tienen los directivos, apreciándose la ordenación del centro, mantenimiento y cuidado de las áreas verdes, deportivas y las instalaciones docentes, se aprecia buena predisposición por parte de los docentes y directivos de la institución con relación al cumplimiento de las tareas, lo que se pone de manifiesto en la participación en las actividades curriculares y extracurriculares de todos los integrantes que conforman esta comunidad educativa.

En las observaciones realizadas pudimos verificar la importancia de aplicar talleres de capacitación que aporten al crecimiento intelectual de los docentes en cuanto a métodos de enseñanza en la asignatura de Educación Física ya que se trata de desarrollar habilidades motoras acordes a la edad del estudiante.

En este capítulo se da a conocer el análisis acertado que se ha realizado en cuanto a la utilización de métodos para la enseñanza de la correcta ejecución de las técnicas en las carreras de 50 metros de la Unidad Educativa “Francisco Polit Ortiz”, utilizando herramientas e instrumentos de obtención de datos mencionados en el capítulo anterior. Las preguntas fueron analizadas en base



a los porcentajes arrojados, permitiendo establecer la importancia de la correcta utilización de los métodos de enseñanza aplicados en los estudiantes.

A continuación se presentan los datos estadísticos como resultado del análisis de la situación actual de la Unidad Educativa “Francisco Polit Ortiz” de la parroquia Virgen de Fátima del cantón Yaguachi, identificando en las observaciones la necesidad de aplicar talleres de superación a docentes.

## 1.- Relación del método con el contenido de la clase

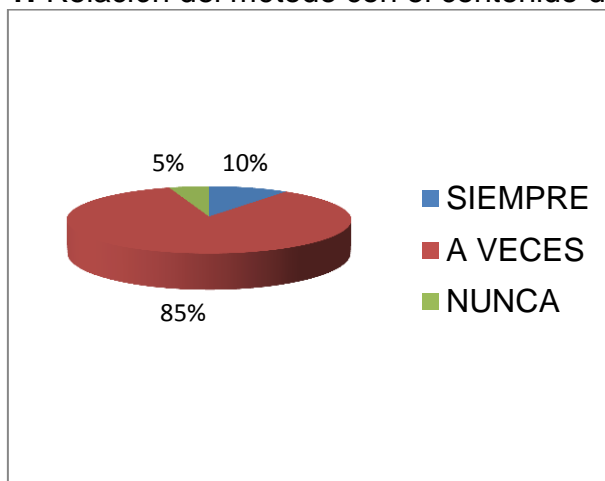
**Cuadro 8:** Relación del método con el contenido de la clase

SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
f	%	f	%	f	%	F	%
2	10%	17	85%	1	5%	20	100%

Fuente: Observación a clase

Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 1:** Relación del método con el contenido de la clase



Elaborado: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación.-** En el 85% de las clases observadas el método de enseñanza utilizados por los docentes se correspondió en algunas ocasiones con el contenido de enseñanza.

Esto incidió de forma negativa si tenemos en cuenta que desde el punto de vista didáctico para la selección del método es imprescindible partir entre otros elementos del análisis de este con el contenido, la efectividad depende de su interrelación con el contenido de enseñanza la que incide directamente en el aprendizaje de los estudiantes

## 2.- Relación del método con el Bloque Curricular

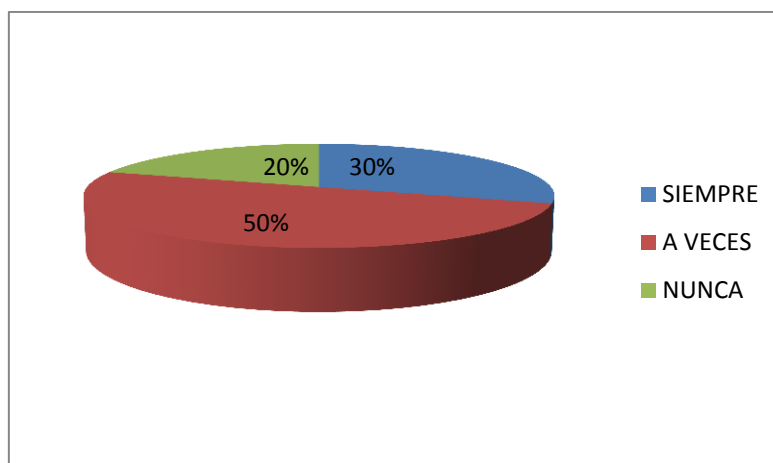
**Cuadro 9:** Relación del método con el Bloque Curricular

SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
f	%	f	%	F	%	F	%
6	30%	10	50%	4	20%	20	100%

Fuente: Observación a clase

Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 2:** Relación del método con el Bloque Curricular



Elaborado: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación.-** En el 50% de las clases observadas el método de enseñanza utilizadas por los docentes correspondió en algunas ocasiones con el bloque curricular y el 30% siempre.

La incidencia desde el punto de vista didáctico es negativa para la selección del método, siendo indispensable partir de otros elementos del análisis de este con el bloque, caso contrario no existiría una efectividad en la relación con el bloque de la clase incidiendo de forma directa en el aprendizaje de los estudiantes.

### 3.- Relación del método con el objetivo instructivo de la clase

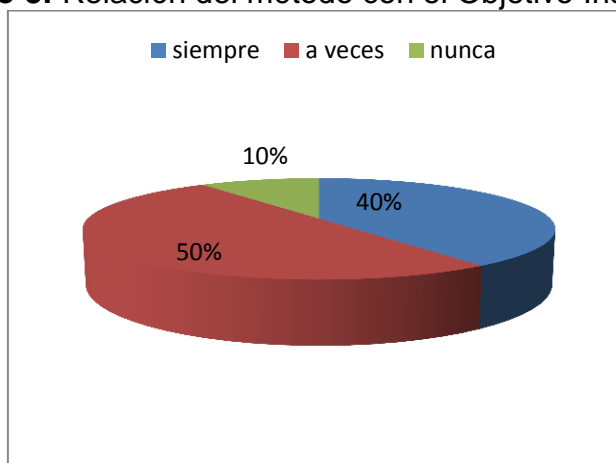
**Cuadro 10:** Relación del método con el objetivo instructivo de la clase

ITEMS	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Instructivo	8	40%	10	50%	2	10%	20	100%

**Fuente:** Observación a clase

**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 3:** Relación del método con el Objetivo Instructivo



**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación.-** En el 50% de las clases observadas el método de enseñanza que utilizaron los docentes no correspondió con el objetivo instructivo, en cambio en el 40% de las clases observadas si correspondió con el objetivo, quedando comprobado que al utilizar el método en algunas ocasiones incide de forma negativa.

De acuerdo a lo analizado esto incide directamente en el aprendizaje de los estudiantes debido a que desde el punto de vista didáctico la selección del método es imprescindible para que en la interrelación con el objetivo exista una efectividad.

#### 4.-Relación del método con el objetivo desarrollador de la clase

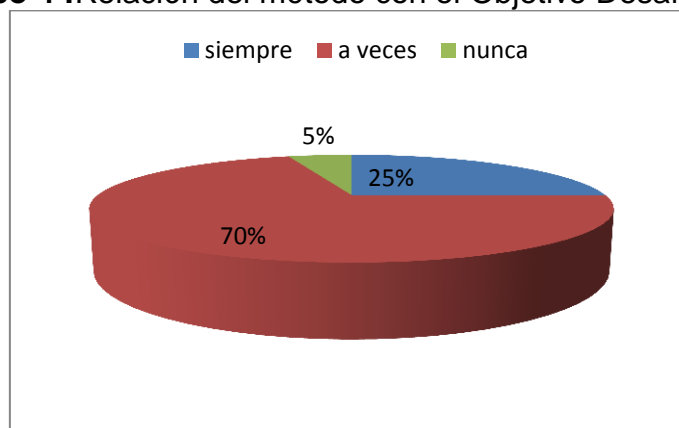
**Cuadro 11:** Relación del método con el objetivo desarrollador de la clase

ITEMS	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Desarrollador	5	25%	14	70%	1	5%	20	100%

Fuente: Observación a clase

Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 4 :**Relación del método con el Objetivo Desarrollador



Elaborado: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación.-** En el 70% de las clases observadas la utilización del método en correspondencia con el objetivo desarrollador de la clase se aplica a veces y en un 25% siempre llegando a la conclusión que la escasa utilización de los métodos se debe a que el docente no está bien capacitado. Esto incide de forma negativa si tomamos en cuenta que desde el punto de vista didáctico el no saber utilizar el método apropiado que vaya interrelacionado con el objetivo de clase siendo la causa principal para que los estudiantes tengan errores al ejecutar las técnicas de carrera de 50 metros.

## 5.-Relación del método con el objetivo educativo de la clase

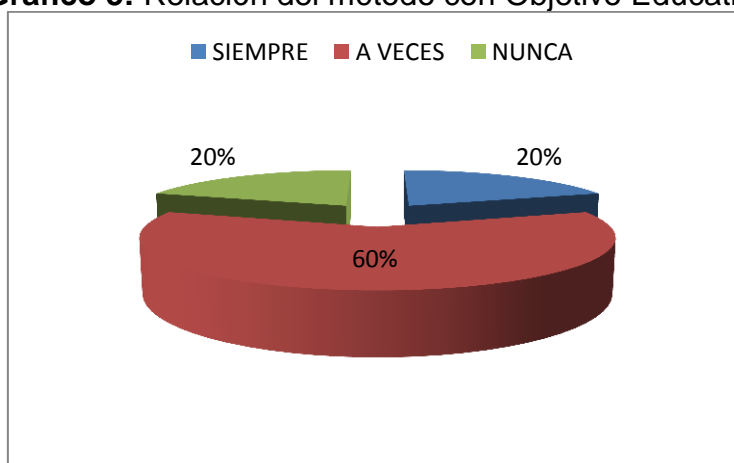
**Cuadro 12:** Relación del método con el objetivo educativo de la clase

ITEMS	SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Educativo	4	20%	12	60%	4	20%	20	100%

Fuente: Observación a clase

Elaborado por: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 5:** Relación del método con Objetivo Educativo



Elaborado: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación .-** Realizando el análisis en cuanto a la utilización del método con el objetivo educativo se pudo determinar que en las clases observadas el 60% correspondió en algunas ocasiones con el objetivo, el 20% siempre y el otro 20% nunca ,quedando evidenciado que no hay una correcta utilización del método .

De acuerdo al porcentaje utilizado el método no guarda relación con el objetivo educativo de la clase, por lo tanto la incidencia será negativa ya que el aprendizaje del alumno será escaso o mínimo.

#### 4.- Relación del método con los indicadores de evaluación

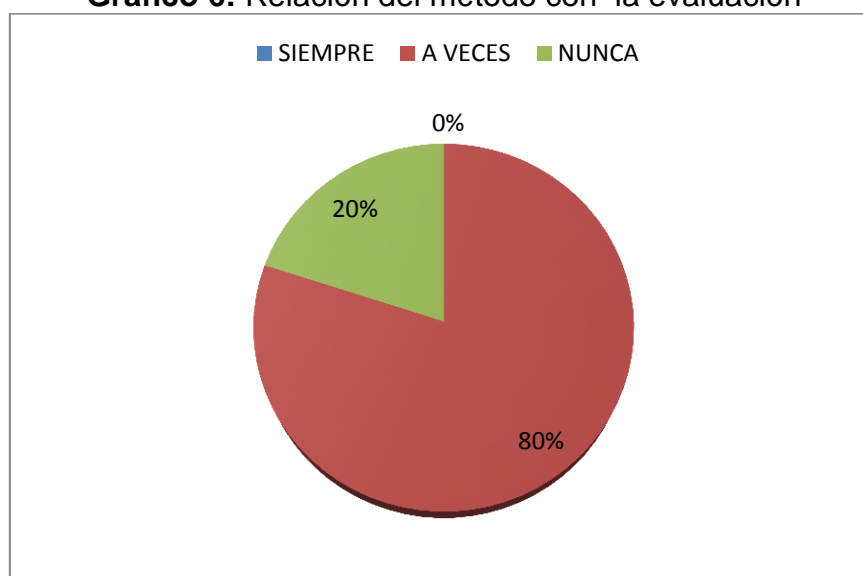
**Cuadro 13:** Relación del método con los indicadores de evaluación

SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
F	%	f	%	f	%	F	%
0	0%	16	80%	4	20%	20	100%

**Fuente:** Observación a clase

**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 6:** Relación del método con la evaluación



**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis y Interpretación.-** Al realizar el estudio se puede determinar que en un 80% a veces se utiliza el método en relación con los indicadores evaluación y en un 20% nunca se lo utiliza, quedando demostrado que hay incidencia en la correcta utilización del método en correspondencia con los indicadores de evaluación.

La utilización en algunas ocasiones del método influencia de forma negativa la interrelación que tiene con los indicadores evaluación por consiguiente no permitirá alcanzar en su totalidad los objetivos propuestos.

## 5.- Relación del método con los recursos didácticos

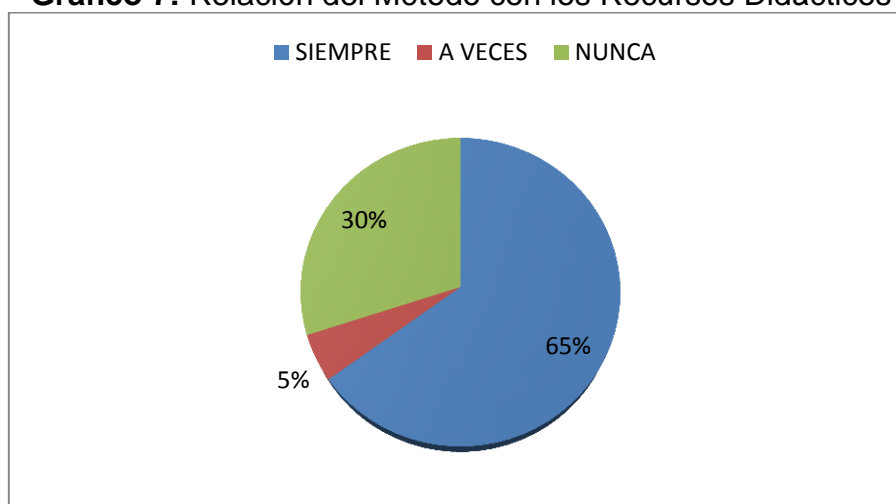
**Cuadro 14:** Relación del método con los recursos didácticos

SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
F	%	f	%	f	%	F	%
13	65%	1	5%	6	30%	20	100%

**Fuente:** Observación a clase

**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Gráfico 7:** Relación del Método con los Recursos Didácticos



**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

**Análisis e Interpretación.-** En la observación realizada al docente en 20 clases, un 65 % de sus clases la utilizaron los métodos en correspondencia con los recursos didácticos, el 30% nunca y el 5 % a veces quedando evidenciado que la utilización del método es buena, porque guarda relación con los recursos didácticos.

En cuanto a la relación del método con los recursos didácticos podemos determinar que lo hace la gran mayoría de las veces esto ayuda a que el estudiante comprenda mejor la clase y desarrolle de manera adecuada sus habilidades.



## **4.2. Análisis de comparación, evaluación, tendencias y perspectivas**

Al realizar el diseño de los instrumentos que se aplicaron en la investigación, tomamos en cuenta como base principal la delimitación de los indicadores de las variables dependiente e independiente que fueron objeto de investigación para su posterior análisis mediante la relación de la existente entre estas.

Para iniciar la investigación partimos de un enfoque didáctico, lo que permite evidenciar las dificultades que presentan los docentes, por lo que es necesario de diseñar cursos de capacitación relacionados con los métodos de enseñanza para las carreras de 50 metros, con el objetivo de perfeccionar el aprendizaje de los estudiantes que fueron objeto de estudio.

De los resultados que se obtuvieron en la investigación, se puede demostrar las dificultades existentes en cuanto a la aplicación de la métodos de la enseñanza de las carreras de 50 metros por parte de los docentes que imparten la asignatura de Educación Física del octavo año de Educación Básica, lo que se evidenció con los resultados de las observaciones que fueron realizadas objeto de investigación.

El trabajo de campo permitió obtener información del diagnóstico que se aplicó mediante un test pedagógico a los docentes que fueron objeto de investigación.

## **4.3. Resultados**

Después del estudio realizado pudimos entender que los docentes pueden utilizar métodos novedosos que ayuden al estudiante a desarrollar sus habilidades motoras y por lo tanto el mejoramiento de la ejecución de las técnicas de carrera de 50 metros.

Del total de los docentes observados la gran mayoría de veces no utilizan el método en relación con el contenido, esto lleva a que el estudiante no desarrolle sus habilidades.

En relación al método con el bloque curricular es evidente que a veces es utilizado por lo tanto no se cumple las destrezas con criterio de desempeño y muy escasamente se logra el objetivo propuesto.

#### 4.4. Verificación de Hipótesis

**Cuadro 15:** Verificación de hipótesis

<b>Hipótesis General</b>	<b>Verificación</b>
Los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física inciden en forma negativa la ejecución de la técnica en las carreras de 50 metros en los estudiantes de octavo grado del Centro de Educación Básica “Francisco Polít Ortiz” ubicada en la parroquia “Virgen de Fátima” del Cantón Yaguachi en periodo lectivo 2014-2015.	Luego de haber revisado los resultados se evidencio la inadecuada aplicación de métodos por parte de los docentes, por ende la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros es errónea por parte de los estudiantes, por lo tanto esta hipótesis es aceptada.
<b>Hipótesis Particulares</b>	<b>Verificación</b>
Los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física para la enseñanza de la carrera de los 50 metros dependen de los conocimientos didácticos que poseen los mismos con relación al programa de Educación Física de octavo año de Educación Básica.	Las observaciones realizadas arrojan como resultado que los docentes que imparten la asignatura de Educación Física no aplican de manera adecuada los métodos, esto incide de manera negativa en los estudiantes puesto que no dará lugar a desarrollar el hábito motor adecuado para la ejecución de la carrera de 50 metros, por lo tanto la hipótesis es aceptada.
Los errores técnicos que cometen los estudiantes durante la ejecución de la carrera de 50 metros dependen de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes en las clases de Educación Física.	Se comprobó que se cometen errores técnicos por parte de los estudiantes durante la ejecución de la carrera de 50 metros, ya que los métodos aplicados por los docentes no son los adecuados, esto demuestra que la hipótesis es aceptada.
El diseño de los cursos de superación para la enseñanza de la técnica de la carrera de 50 metros depende de un análisis metodológico del bloque curricular de movimientos naturales del programa de Educación Física de Octavo año de Educación Básica.	Analizando los resultados obtenidos es necesario aplicar los talleres de capacitación, a fin de que los docentes apliquen correctamente los métodos para la enseñanza de la técnica y así cumplir con el programa establecido en el bloque curricular. Por lo tanto la hipótesis es aceptada.

**Fuente:** Observación a clase

**Elaborado por:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado

## **CAPÍTULO V**

### **PROPUESTA**

#### **5.1. TEMA**

Talleres de capacitación sobre la utilización adecuada de los métodos de enseñanza en el área de Educación Física para la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros.

#### **5.2 FUNDAMENTACIÓN**

Estamos conscientes de que los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física no son los apropiados para la adquisición de nuevos conocimientos por parte de los estudiantes a partir de un aprendizaje significativo, no están bien aplicados.

Tomamos como punto de partida la teoría de Vygotsky, que se fundamenta en el aprendizaje, los conocimientos y las experiencias previas que poseen los estudiantes, les sirven de base para la adquisición de nuevos conocimientos, esto constituye el motivo por los cuales hemos realizado esta investigación.

La presente propuesta surge como una solución a los problemas detectados en el desarrollo de nuestra investigación, donde se evidenció que los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física para el desarrollo de las habilidades motrices, destrezas, etc., inciden negativamente en la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros en los estudiantes que fueron objeto de investigación.

Esta propuesta tiene como propósito, profundizar y actualizar a los docentes en cuanto a los conocimientos relacionados con los métodos de enseñanza que deben utilizar al impartir la asignatura de Educación Física y de esta manera los estudiantes ejecuten sin errores las técnicas de la carrera de 50 metros y con ello despertar el interés por el aprendizaje de las carreras cortas

que contribuyan a elevar el nivel de conocimientos y a desarrollar sus habilidades motrices.

### **5.3. JUSTIFICACIÓN**

La justificación de la propuesta formulada radica en la forma que se ha evidenciado durante el desarrollo de la investigación que los docentes que imparten la asignatura de Educación Física presentan dificultades en la utilización de los métodos de enseñanza para la ejecución de la técnica de carrera de 50 metros, lo que incide de forma negativa en la ejecución de las técnicas por parte de los estudiantes de octavo año de educación General Básica.

Surge entonces la necesidad de implementar esta propuesta debido a la función que le corresponde al docente durante el proceso de enseñanza - aprendizaje como mediador o instructor de este proceso.

Al aplicar esta propuesta sabemos que se aportará significativamente a elevar el nivel científico de los docentes en cuanto a la aplicación de métodos de enseñanza y por lo tanto el nivel de aprendizaje de los estudiantes en el área de Educación Física a partir de la motivación y aplicación adecuada de técnicas creará en los mismos el interés por este tipo de actividad.

### **5.4. OBJETIVOS**

#### **5.4.1. Objetivo general de la propuesta.**

Diseñar cursos de capacitación relacionados con los métodos de la enseñanza utilizados en la asignatura de Educación Física en la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros que contribuyan al aprendizaje en los estudiantes de octavo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz de la Parroquia Virgen de Fátima, durante el periodo lectivo 2014-2015”.

#### **5.4.2. Objetivos específicos de la propuesta.**

1. Analizar de los programas de Educación Física de octavo Año.
2. Elaborar los instrumentos para la aplicación del diagnóstico a partir del análisis de las Reformas Curriculares.
3. Aplicar los Instrumentos.

4. Examinar los Instrumentos aplicados.
5. Diseñar las Propuestas a partir de los resultados de los Instrumentos y del Análisis del Programa de Educación Física de octava año.

### 5.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

**Provincia:** Guayas  
**Cantón:** YAGUACHI  
**Parroquia:** Virgen de Fátima  
**Dirección:** Ciudadela Jaime Roldós Aguilera  
**Institución:** Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz  
**Sostenimiento:** Fiscal  
**Funcionamiento:** Centro de estudio de Educación Básica matutino y vespertino y nocturno



**Infraestructura:** La institución está ubicada en la parroquia Virgen de Fátima del cantón Yaguachi de la provincia del Guayas en la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz cuenta con 1 directivos, 1 administrativos, 2 personal de limpieza, 2 guardias, 26 docentes de Educación General Básica y 1 docente de Educación Física y 399 estudiantes distribuidos en 16 paralelos, lo que da un promedio de 35 estudiantes por paralelos. Esta población está conformada por estudiantes y maestros de diversos sectores de la ciudad, fundamentalmente del sector ubicado al este donde se encuentra la ciudadela Jaime Roldos Aguilera de esta parroquia, la que presenta una diversidad de costumbres y culturas, tanto en lo económico como social que se asocian en un solo contexto.

## **5.6. FACTIBILIDAD**

En lo administrativo la propuesta es factible, ya que se cuenta con la debida autorización de las autoridades de la unidad educativa para su ejecución y existen las condiciones favorables en cuanto a la aceptación del mismo por parte del Consejo administrativo que estuvo al tanto del desarrollo de la investigación.

Es legal porque se fundamenta en Ley de Educación y demás documentos que rigen la política educacional en nuestro país.

### **5.6.1. Presupuesto**

Para la puesta en práctica de esta propuesta no son cuantiosos, los gastos que se deriven de la misma serán cubiertos en su totalidad por las investigadoras.

## **5.7. Descripción de la propuesta**

Se trabaja en una serie de actividades que concienticen a los docentes en la utilización de métodos que ayuden a ejercitar adecuadamente las técnicas en las carreras de 50 metros y de este modo despierten el interés de los estudiantes por la práctica de la asignatura de Educación Física.

Los talleres son teóricos-prácticos, promoverán la utilización de los métodos, además se prevé que los estudiantes logren desarrollar sus habilidades motrices y el interés por práctica de la Educación Física y de este modo cumplir con los estándares establecidos dentro del currículo.

### 5.7.1. Título

Talleres de capacitación sobre la utilización adecuada de los métodos de enseñanza en el área de Educación Física para la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros.

#### 5.7.1.1 Actividades

##### Actividad Nº 1



### PRESENTACION DE LA REALIDAD, LA UTILIZACION DE LOS METODOS EN LA EJECUCION DE LAS CARRERAS DE 50 METROS.

**OBJETIVO:** Presentar un análisis de la información recogida durante la investigación realizada de modo que los docentes creen una concepción general acerca de la técnica de las carreras cortas.

**ACTIVIDADES:** Presentación de la realidad mediante lectura de informes.

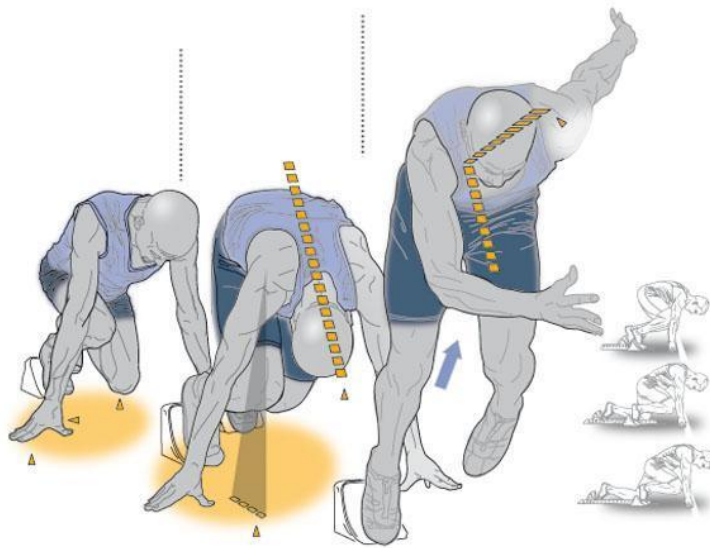
Construcción de organizadores gráficos y socialización.

Presentación métodos con técnicas para mejorar la calidad de enseñanza en carreras cortas.

- Demostración de la prueba en completo.
- Explicación de los aspectos técnicos más relevantes.

- Muestra de video, fotos, secuencias, donde determinado atleta ejecuta el movimiento completo.
- Conversatorio sobre los mejores exponentes de esa prueba en el país y en el mundo.
- Conclusiones y compromisos.

MATERIALES: Fotocopia, papel, video, cinta, marcadores.



## Actividad Nº2

### ESTILOS DE ENSEÑANZA

**OBJETIVO:** Reconocer y vivenciar los diversos métodos de enseñanza utilizados en ejecución de las técnicas de carreras cortas dentro de la asignatura de Educación Física.

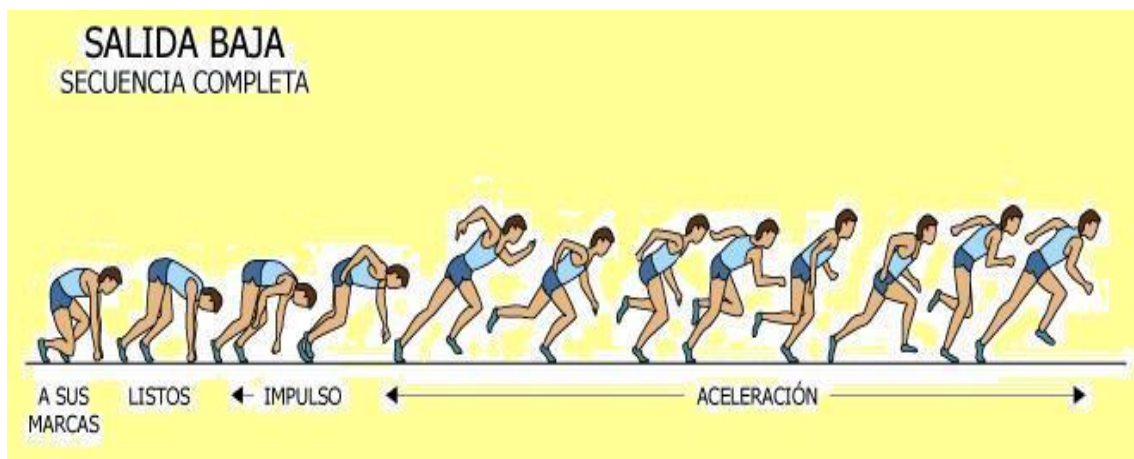
**ACTIVIDADES:** Reflexión sobre los métodos de enseñanza (didáctica de la Educación Física).

- Dividir el grupo en parejas, a cada pareja se le asignará un método de enseñanza y deberá preparar un juego o actividad para realizarlo con el grupo; tendrá como base una planilla para preparar el juego. Al finalizar



la actividad cada pareja deberá explicar los contenidos de la planilla al resto del grupo.

- Realizar practica en el terreno.
- Ejecución de algunos de los ejercicios principales aprendidos.
- Socialización: ¿Cuál es el método de enseñanza que considera es el más indicado para trabajar en la ejecución de las técnicas de carreras cortas.



### Actividad Nº 3

#### **GUIA CURRICULAR PARA DESARROLLAR LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS PASOS NORMALES A CARRERA EN CLASES DE EDUCACION FISICA**

**OBJETIVO.-:** Explorar y conocer la guía para desarrollar la técnica de ejecución de pasos normales a carreras cortas en las clases de Educación Física

**ACTIVIDADES:** Reflexión Socialización sobre el taller anterior (estilos de enseñanza) Presentación de la guía curricular Exploración de la guía curricular

- Para el desarrollo de esta tarea se utilizará los ejercicios siguientes, en una distancia que varía entre 40 y 80 m.

1. Pasos cortos relajados y continuar corriendo:
2. Carrera elevando muslos y continuar corriendo.
3. Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo.
4. Saltos alternos y continuar corriendo.
5. Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante.
6. Carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal;
7. Carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical, continuando en carrera normal, con muslo alto.
8. Carrera sobre una línea y pasar a carrera normal.
9. Carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal.
10. Carrera en recta a velocidad uniforme.
11. Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante;
12. Carrera con subida y bajada del régimen de velocidad.
13. Carrera con cambio de velocidad
14. Carreras volantes a nivel 90-100 % de velocidad.
15. Carrera probando la máxima velocidad.

Los ejercicios que se combinan con carrera serán ejecutados primeramente de forma simple, por ejemplo, pasos cortos relajados, luego carrera elevando muslos y poco a poco combinarlos con la carrera.



## Actividad Nº4

**TRANSFORMACIÓN DE LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE LOS PASOS NORMALES DE LA CARRERA EN RECTA.** (Perfeccionamiento de la técnica de la carrera).

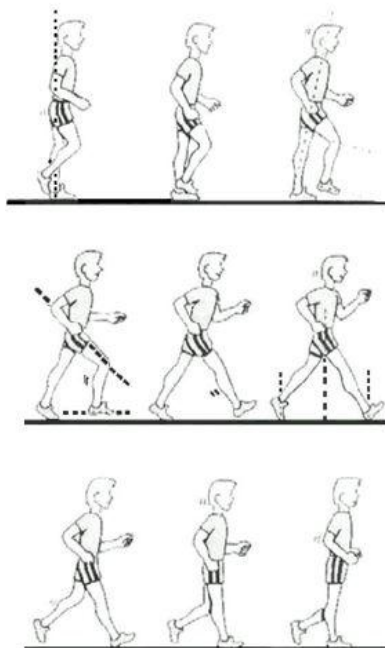
**OBJETIVO:** Reflexionar y ejecutar las técnicas que desarrollan los maestros de la institución en sus prácticas de Educación Física en carreras cortas.

**ACTIVIDADES:**

- Actividades prácticas en el terreno (La base principal del perfeccionamiento de la técnica es la repetición).
- Ejecutar el movimiento completo desde la salida baja, demostrando lo aprendido en la salida desde los tacos, la aceleración, la fase de la velocidad máxima o pasos normales y el final. En una carrera de 40-50 m, puede ejecutar todas las fases.
- Reflexionar sobre errores cometidos durante la práctica.
- Conclusiones y compromisos.

Es preciso que en la metodología de enseñanza de la técnica en la etapa de iniciación del estudiante en carrera de distancias cortas, se interiorice diariamente al mismo, se encuentra en un proceso de metodología de enseñanza de la técnica, y no sólo en los minutos que este proceso se hace más consciente. Toda carrera, todo ejercicio que realice el estudiante es parte de la metodología de enseñanza de la técnica y el docente soluciona los errores técnicos que los alumnos presenten, independientemente de la parte del proceso de aprendizaje en que se encuentre.

**MATERIALES:** Fotocopias, terreno para trabajar.



### Actividad N°5

#### ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS DEL CURRÍCULO

**OBJETIVO:** Incrementar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas en el estudiante que despierte el interés hacia la práctica sistemática de actividades físico deportivo y recreativo, así como la formación de cualidades del carácter.

#### ACTIVIDADES:

- Utilización de una serie de juegos para garantizar que el aprendizaje del estudiante sea más ameno.

#### Juego # 1

**Título:** La serpiente cazadora

**Objetivo:** Desarrollar la resistencia y la rapidez y la ejecución de las habilidades de los pasos normales.

**Materiales:** Soga

**Organización:**

Se organiza a los participantes en dos equipos Rojo y Azul, separados en los extremos del terreno, los cuales se alinearán a lo largo de una soga de 4 o 5 metros, a un metro de separación entre uno y otro participante que tomarán en la mano la soga.

**Desarrollo:**

A una señal del profesor se ponen en movimiento los equipos, intentando el primer jugador de cada equipo dar alcance al jugador final del otro equipo. **Reglas**

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera. El equipo que lo logre primero tocar al jugador final del otro equipo es considerado vencedor.

**Juego # 2**

**Título:** El campeón corredor

**Objetivo:** Desarrollar la velocidad de reacción y la ejecución de las habilidades de los pasos normales y transitorios en la carrera y la arrancada alta

**Materiales:** Tizas, tarjetas con números.

**Organización:**

Los participantes se colocarán en filas detrás de una línea trazada en el piso, a la distancia de 10 metros se traza otra línea que hará la función de meta, los participantes serán numerados del 1 al 12.

**Desarrollo:**

A la señal del profesor que será el anuncio de dos números, los participantes que tengan los números mencionados saldrán corriendo hasta la línea final, los cuales regresarán caminando y se colocarán en el puesto que tenían.

**Reglas:**

Los practicantes deben mantener la postura adecuada en la carrera para la ejecución correcta de la técnica y evitar lesiones.

Los otros participantes no salen hasta la orden del profesor.

**Juego # 3**

**Título:** Recoge y corre.

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada baja y ejecutar las habilidades de los pasos normales y transitorio durante la carrera.

**Materiales:** Pelotas, cubos pequeños de madera, aro

**Organización:**

Se colocan los participantes en dos equipos detrás de una línea de salida en posición de arrancada baja, a la distancia de 10 metros se coloca un aro, en el cual se colocan pelotas o cubos pequeños de madera.

**Desarrollo:**

A la orden del profesor el primer participante de cada equipo sale corriendo, recoge la pelota o cubo de madera pequeño que se encuentran dentro del aro, corre a entregársela al compañero que le sigue y este realiza la misma actividad llevando la pelota o el cubo de madera hasta el aro.

**Reglas**

El próximo participante no sale hasta no recibir el objeto.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera

Gana el equipo que mejor realice las habilidades.

**Juego # 3**

**Título:** Corre y gana

**Objetivo:** propiciar el desarrollo de la rapidez de traslación, la arrancada baja y la ejecución de las habilidades de los pasos transitorios y normales durante la ejecución de la carrera.

**Materiales:** Tizas, Pelotas, Silbato.

**Organización:**

Se coloca a los participantes en fila detrás de una línea de salida, en posición de arrancada baja. Trazar en el piso dos líneas paralelas de 10 metros de longitud, separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas el profesor se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano.

**Desarrollo:**

El profesor impulsa la pelota al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en la misma dirección en la otra línea los niños salen corriendo procurando llegar al final antes que la pelota. Los participantes deben regresar caminando y colocarse al final de la fila. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los niños para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.

## **Reglas**

Los participantes no deben salir antes de la señal del profesor.

Los corredores deben tener en cuenta la aplicación de la técnica de la carrera.

## **Juego # 4**

**Título:** La vuelta a la bandera.

**Objetivo:** Ejercitar la carrera, mejorar la rapidez de traslación, contribuyendo a la ejercitación de los pasos transitorios y la arrancada alta y la baja.

**Materiales.** Dos banderas.

### **Organización.**

Se formarán las atletas en dos hileras con igual cantidad de participantes a 15 metros de ellos se colocará una bandera frente a cada equipo.

### **Desarrollo**

A la voz del profesor las primeras de cada hilera saldrán corriendo en línea recta darán la vuelta por detrás de la bandera y estos regresarán corriendo y se colocarán al final. Se puede realizar el juego alternando las arrancadas.

### **Regla.**

Hay que realizar la vuelta a la bandera y los alumnos no deben salir hasta que no se haya colocado el que regresa al final.

### **Variante.**

La atleta se puede quedar en la línea de llegada y esperar las otras.

## **Juego # 5**

### **Baja y sube**

- Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias.
- Materiales: Vallas, cajones pequeños, cuerdas, Pista o terreno de 150-200m
- Explicación: Se partirá de la salida individualmente pasando por diferentes obstáculos, donde cada uno tendrá una consigna específica, luego se sumará el tiempo de cada atleta.
  1. Correr por debajo de las cuerdas sin modificar la técnica de carrera de la piernas, no se pueden flexionar las piernas.

2. Pasar corriendo entre vallas.
  3. Correr por debajo de las cuerdas sin flexionar el tronco.
  4. Correr entre cajones pequeños.
- Formación: Equipos, Ondas.
  - Dosificación: 2-3 vueltas continuas.
  - Reglas: Gana el equipo que realice las acciones adecuadas para vencer los obstáculos y que haga el menor tiempo en la suma de los atletas.
  - Variante: Se realizará lo mismo pero con un estímulo auditivo.
  - Orientaciones metodológicas: El profesor insistirá en que el alumno sea capaz de identificar que puede hacer en cada obstáculo según la consigna dada a los estudiantes.

## **Juego # 6**

### **Alcánzalo en pelotón**

- Objetivo: Coordinación del braceo con longitud de los pasos en recta y curva.
- Materiales: Terreno de 150-200m, medios alternativos para marcar el área, Conos, etc.
- Explicación: Se divide el grupo en dos equipos y se denomina un capitán. A la salida deberán atrapar al otro pelotón no pueden separarse, y deben trazarse una estrategia para alcanzar al pelotón economizando esfuerzos.
- Formación: Equipos.
- Dosificación: Se realizarán dos vueltas continuas.
- Regla: No se puede intentar alcanzar a los estudiantes sin estar formados en equipos. Gana el que se logre acercarse más al pelotón contrario o alcanzarlo.
- Variante: Se realizará el mismo ejercicio solo que esta vez gana el equipo que logre alcanzar a los estudiantes sin tener en cuenta que estén en pelotón solo que la estrategia táctica debe ser realizada desde el equipo.
- Orientaciones metodológicas: El profesor debe insistir en la importancia que tiene correr de manera relajada y coordinando los movimientos e



brazos y piernas, así como el administrar los esfuerzos durante la carrera para poder llegar al final, que no es necesario correr rápido sino económicamente.

### **Juego # 7**

#### **Alcánzalo y gana**

- Objetivo: Conocimiento del ritmo de carrera
- Materiales: Terreno de 100-200m, medios alternativos para marcar el área, medio para la señalización de la salida, etc.
- Explicación: Se divide el grupo en parejas todas saldrán del mismo punto cada integrante de la pareja estará ubicado en sentido contrario, A la salida comenzarán su carrera buscando encontrarse siempre en el mismo punto, si pasa uno antes del otro será penalizado, por tanto deben trazarse una estrategia para pasar siempre por el mismo punto de forma simultánea.
- Formación: Parejas.
- Dosificación: Se realizarán de tres a cuatro vueltas continuas.
- Regla: Gana la pareja que cometa menos penalizaciones y en el menor tiempo posible.
- Variante: Se realizará el mismo ejercicio solo que esta vez todos los integrantes de las parejas que están ubicados en una parte de la línea serán un equipo e intentaran pasar primero por la línea la mayor cantidad de vueltas. Y estos serán los ganadores.
- Orientaciones metodológicas: El profesor debe insistir en la importancia que tiene correr de manera relajada y coordinando los movimientos e brazos y piernas, así como mantener una buena táctica de carrera sustentada en la aceleración y cambios de ritmo.

### **Juego # 8**

#### **Recorriendo mi escuela**

- Objetivo: Trabajar frecuencia y longitud por situaciones forzadas por los medios auxiliares del recorrido.

- Materiales: Escaleras, gradas, pendientes, obstáculos, etc.
- Explicación: Se divide el grupo en dos equipos, A y B. Realizarán el recorrido en forma de carrera de orientación, en cada punto estarán colocados los obstáculos y la señalización hacia donde deben dirigirse, cada punto tendrá los obstáculos y una situación que deberán solucionar para poder continuar.
  1. ¿Qué hace el león para alcanzar su presa? (correr). Pues ha adelantado hasta el próximo punto.
  2. Sigue recto y sube la loma pero para hacerlo debe pasar los obstáculos que están en el camino apoyando un solo pie dentro de ellas. (salto alterno)
  3. A tu derecha hay nuevos obstáculos, debes pasarlos como el conejo.
  4. Fíjate dónde están las escaleras, recuerda que no puedes subirlas pero tienes que bajarlas poniendo sólo un pie por escalón y de forma continua.
  5. Regresa a la loma y corre rápido pisando dentro de los obstáculos, ahora cuesta abajo.
  6. El nuevo punto es donde hay unos obstáculos que se usan en el atletismo en las carreras con \_\_\_\_\_ (busca esos obstáculos y pásalos como quieras, tratando de parecerse a los corredores de 110 m con \_\_\_\_\_)
  7. Corre, corre que la meta es el número  $5 \times 5 + 1000 + 1000 - 17 =$  (ese es el año en que estamos, por tanto eres ganador)
- Formación: Equipos.
- Dosificación: 600 m quinto y 800 m sexto.
- Reglas: Gana el equipo que menos tiempo realice y que menos penalización tenga. Se penalizará al equipo que no de la respuesta adecuada a la situación. Deberán trabajar en equipos.
- Variantes: Se realizará el mismo juego de manera individual. Un equipo actúa de árbitro y el otro de competidor.
- Orientaciones metodológicas:
  - Se recomienda utilizar el juego en cada clase final del contenido correspondiente a las carreras de media distancia, pues se

necesitan varios ayudantes o utilizar al equipo contrario como árbitro.

- Incentivar al niño en la búsqueda de la respuesta adecuada.

## **Juego # 9**

### **Como danza mi carrera**

- Objetivo: Percepción del centro de gravedad del cuerpo, así como la coordinación de los movimientos.
- Explicación: Se divide el grupo en dos equipos, azul y rojo, a la voz del profesor todos comenzarán a correr y estarán pendientes de la acción que el profesor estará orientando.
  - a. Corremos variando diferentes actitudes de zancada.
  - b. Con talón a glúteos.
  - c. Con elevación de rodillas.
  - d. Con zancadas circulares.
  - e. Rotación.
  - f. Relajados.
  - g. Contraídos.
  - h. Como deseen.
  - i. Tomados de la mano.
  - j. Con cambios de ritmo.
  - k. Con ritmo progresivo.
- Formación: Equipos.
- Dosificación: Terreno de 300 m- 400 m.
- Reglas: Gana el equipo que al finalizar el juego le dé al profesor mayor cantidad de percepción sobre los cambios técnicos provocados por las situaciones dadas y que sea más creativo cantando durante la actividad o haciendo lo que se les ocurra para motivar.
- Variantes: El equipo contrario será el que de cada acción.( siendo creativos y dando algunas nuevas).
- Orientaciones metodológicas: Motivar a los niños a cantar, realizar palmas.

- Pedirles que realicen adecuadamente cada acción.
- Hacerlos pensar en los contrastes técnicos que se den si me contraigo o si me relajo ¿Dónde me siento mejor?
- Es importante que el profesor incida en el pensamiento del niño sobre lo que está realizando, para que sea consciente de lo que aprende. ( a través de cada una de las acciones o situaciones)

## **Juego # 10**

### **Al paso mío**

- Objetivo: Conciencia de las acciones segmentarias en curvas y rectas.
- Materiales: Medios para marcar el terreno.
- Explicación: Se orientará que debe cubrirse una distancia de 1000 m en grupos de 3, pero no pueden correr más de 600 m ni menos de 500 m, se les dará 5 minutos para organizarse y 10 minutos para solucionarlo. A la voz del profesor todos saldrán corriendo con la estrategia previamente organizada e intentarán pasar por la meta en el menor tiempo posible.
- Formación: Equipos.
- Dosificación: Repetición: 1000 m de carrera en equipos.
  - 500 m de carrera individual.
- Regla: Gana el equipo que primero llega a la meta. Se podrá hacer un relevo o cualquier otra estrategia, pero para poder ganar el equipo tiene que recorrer 1000 m y los alumnos, de manera individual, no podrán correr menos de 500 m/p.
- Variante: Pueden alargarse las distancias por equipo o disminuir la cantidad de participantes.
- Orientaciones metodológicas: El profesor sólo debe participar si el alumno solicita su ayuda o si ellos no logran por sí solos resolver el problema del tiempo indicado para su organización.
  - De tener que intervenir sólo dará elementos que ayuden a los niños a solucionar el problema.

## **Juego # 11**

### **Mi carrera favorita**

- Objetivo: Identificar los cambios en los elementos técnicos debidos a los cambios de ritmo.
- Materiales: Terreno.
- Explicación: A la salida todos los alumnos deberán correr intentando pasar por la meta en tiempos regresivos y progresivos y variados según orientaciones del profesor. Deberán identificar qué sucede con la frecuencia, longitud de los pasos en cada uno de los cambios de ritmo.
- Formación: Pareja o en equipos.
- Dosificación: Pista o terreno de 250 a 300 m, dos o tres repeticiones con descanso completo.
- Regla: Gana el alumno que logre identificar los principales cambios técnicos debido a los cambios de ritmo.
- Variante: Se realiza por parejas donde este le de los cambios o en equipos que el contrario sea el que de los cambios.
- Orientaciones metodológicas: El profesor debe tratar de dar los cambios tanto en rectas como en curvas, para que sientan las fuerzas que actúan sobre su cuerpo y las modificaciones a las que son sujetos.
  - Incentivar al niño a identificar con qué ritmo él siente que se cansa menos, en cuál demora más en aparecer la fatiga y qué técnica está usando en ese momento.

#### **5.7.1.2. Objetivo del taller**

Diseñar un seminario-taller teórico –práctico para los docentes del área de Educación Física, sobre la métodos de la enseñanza para la ejecución de las técnicas en carreras cortas y mejorar el aprendizaje en los estudiantes del octavo año de Educación Básica.

#### **5.7.1.3. Participantes del taller**

Los docentes de la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz de la Parroquia Virgen de Fátima que imparten la asignatura de Educación Física

#### **5.7.1.4. Duración del taller**

El presente taller tendrá una duración de cinco días, dos horas diarias, para impartir los talleres teórico prácticos a los docentes de esta institución educativa.

Las diferentes actividades a realizarse se las divide en varias fases donde será fundamental el aporte de cada docente, así tenemos, a través del trabajo en equipo.

- El facilitador que impartirá el taller debe estimular a los docentes Y participantes a hacer sus propios planteamientos. El facilitador del taller dará la oportunidad de que los participantes se motiven a resolver problemas.
- Realizar debates referentes a los métodos de la enseñanza para la ejecución de las técnicas en las carreras cortas, por cada uno de los grupos de trabajo de los docentes participantes. Con esta exposición de criterios mediante el debate de ideas se busca construir los nuevos conocimientos acerca del tema en los participantes. Este debate contribuirá al aprendizaje y la autoevaluación de los mismos.
- Cambiar el rol del educador a ser un facilitador del aprendizaje, proveyendo un medio ambiente muy rico intelectualmente en el cual los participantes puedan construir sus propias ideas. Esto incluye:
  - a) Analizar los métodos aplicados en las clases de Educación Física y las técnicas utilizadas en la ejecución de las carreras de 50 metros.
  - b) Analizar el contenido de los métodos de enseñanza que se deben desarrollar en la asignatura de Educación Física en el octavo año de Educación Básica.
  - c) Seleccionar ejercicios mediante situaciones problemáticas, donde los docentes participantes tengan que buscar diferentes vías de solución a los mismos.

#### **5.7.1.5. Orientaciones para incrementar el desarrollo cognitivo de los estudiantes**

- ✓ Un formato de estudio diseñado en la solución al problema planteado, referente a los métodos de la enseñanza para la aplicación correcta de las técnicas en carreras de 50 metros.
  - ✓ Para la implementación de este formato se debe cumplir con determinados requisitos.
- 
- a) Reestructurar desde el punto de vista metodológico los objetivos y contenidos de los programas de la asignatura de Educación Física en el octavo año de Educación Básica.
  - b) Diseñar actividades docentes que cumplan con los requisitos para aplicar ciertos métodos que sirvan para desarrollar el aprendizaje significativo en los estudiantes.
  - c) Demostrar a los docentes y autoridades educativas la forma más efectiva para aplicar los métodos de la enseñanza para la ejecución de las técnicas en las carreras cortas.
  - d) Capacitar a los docentes mediante un curso de capacitación teórico – práctico para la aplicación de los métodos de enseñanza, haciendo las demostraciones en la cancha y mediante videos.

#### **5.7.1.6. Importancia del estudio**

Como puede apreciarse, el esquema del taller teórico práctico que se propondrá para aplicar en la práctica educativa los métodos de enseñanza para el desarrollo de la correcta ejecución de las técnicas en las carreras de 50 metros requiere de la participación activa de los docentes de Educación Física. Y esto aportará para el aprendizaje significativo de los estudiantes de octavo año.

## 5.7.2. Recursos, Análisis Financiero

### 5.7.2.1. Talento humano:

Rector

Vicerrector,

Profesores de Educación Física del plantel,

Estudiantes de octavo año de Educación Básica,

Investigadoras.

Tutor de la tesis:

### 5.7.2.2. Recursos materiales:

**Cuadro 16:** Recursos materiales

<b>Cantidad</b>	<b>Recursos</b>
8	Folletos informativos
200	Pruebas evaluativas
1	Cartucho
3 Resmas	Papel Bond
20	Tiza líquida
2	Pizarra
5	Esferográfico
1	Cámara
1	Impresora
1	Computadora portátil
1	Pito
1	Pista de carrera

**Elaborado:** Ruth Hernández y Patricia Alvarado



### 5.7.2.3. Recursos financieros:

**Cuadro 17: Recursos financieros**

<b>PRESUPUESTO</b>	
<b>Textos</b>	\$20.00
<b>Internet</b>	\$15.00
<b>Impresiones</b>	\$30.00
<b>Empastado</b>	\$15.00
<b>Suministros</b>	\$25.00
<b>Logística</b>	\$20.00
<b>TOTAL</b>	<b>\$125.00</b>

Elaborado: Ruth Hernández y Patricia Alvarado

### **5.7.3. Impacto**

Impacto de la aplicación de esta propuesta es de tipo social, ya que contribuirá al perfeccionamiento del proceso de enseñanza- aprendizaje en la Educación General Básica de todos los integrantes de la Unidad Educativa Francisco Polit Ortiz de la Parroquia Virgen de Fátima de la asignatura de Educación Física, mediante el desarrollo del aprendizaje significativo en el área de Educación Física lo que contribuirá al perfeccionamiento del trabajo docente educativo en la institución.



### **5.7.5. Lineamiento para evaluar la propuesta**

Los lineamientos evaluadores de la propuesta presentada presentan los siguientes aspectos:

Los resultados deseados al implementar la propuesta de la capacitación mediante cursos de superación de profundización y actualización de los conocimientos acerca de los métodos utilizados para la ejecución de las técnicas en las carreras de 50 metros, y su incidencia en el aprendizaje de los estudiantes de octavo año de educación básica presumen que a partir de la capacitación de los docentes del área de Educación Física, se puede materializar en la práctica a un corto plazo, y permitirá la factibilidad en la evaluación de los resultados.

Se podrá evaluar la factibilidad a partir de la participación consciente y activa de los docentes, estudiantes y directivos de la institución, lo que permitirá establecer un consenso en cuanto a las relaciones que se establecen entre las variables dependiente e independiente.

Se evaluará sistemáticamente los logros alcanzados por los docentes en cuanto a la aplicación de los métodos de la enseñanza en la ejecución de las técnicas en las carreras de 50 metros. En los estudiantes mediante la aplicación de pruebas prácticas, lo que implica la participación directa de todos los miembros de la comunidad educativa al evaluar los resultados, para dar cumplimiento de los objetivos trazados en la propuesta

## CONCLUSIONES

Luego del análisis de los resultados obtenidos de los instrumentos que fueron aplicados las autoras llegaron a las siguientes conclusiones.

- ✓ Los métodos que utilizados por los docentes que imparten la asignatura de Educación Física en la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros, en los estudiantes de Octavo Año del Centro de Educación Básica son inapropiados e incidieron de forma negativa en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes que fueron objeto de investigación.
- ✓ Se pudo determinar los errores técnicos que cometen los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica durante la ejecución de la carrera de 50 metros.
- ✓ Se diseñó cursos de superación relacionados con los métodos para la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros.

## **RECOMENDACIONES**

Luego de las conclusiones las autoras de la investigación están en condiciones de dar las siguientes recomendaciones:

- 1.** Los docentes que imparten la asignatura de Educación Física deben actualizar sus conocimientos sobre los métodos aplicados para la enseñanza de las técnicas en las carreras de 50 metros.
- 2.** La institución educativa debe de capacitar a los docentes y al mismo tiempo evaluar el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de forma sistemática para poder ir controlando el proceso de enseñanza aprendizaje.
- 3.** Que se den a conocer los resultados obtenidos en esta investigación a los directivos institucionales con el objetivo de que se tomen las medidas pertinentes para erradicar estas dificultades mediante la aplicación de la propuesta.

## BIBLIOGRAFIA

- ARTICULO:Teoria de Piaget. (s.f.). *psicoPedagogia.com*. Recuperado el 2 de abril de 2014, de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=379>
- ASAMBLEA NACIONAL CONSTITUYENTE DEL ECUADOR. (2008). *Constitucion del Ecuador*. Montecristi: DINSE.
- BEMENECH, F. (1999). El proceso de enseñanza-aprendizaje universitario. Castelló.
- CALDERON, C. (1977). Metodología de la Educacion de la rapidez. En *Fundamentos generales de la teoria y metodologia de la Educacion Física capitulos VII al XI* (pág. 52). la Habana: Unidad impresora "José Antonio Huelga".
- CONSTITUCION DEL ECUADOR. (2008). *Drechos del Buen Vivir*. Obtenido de [http://www.eruditos.net/mediawiki/index.php?title=Derechos\\_del\\_buen\\_vivir](http://www.eruditos.net/mediawiki/index.php?title=Derechos_del_buen_vivir)
- Correa, P. R. (octubre de 2012). Marco Legal Educativo. *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA*. Quito, Pichincha, Ecuador: ISBN: 978-9942-07-301-3.
- Ecuador, M. d. (octubre de 2012). Marco legal educativo. *Ley organica de educacion* . Quito, Ecuador.
- Ecuador, M. d. (octubre de 2012). Marco Legal Educativo. *Ley organica de educacion*. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Educacion, M. T.-M.-M. (20012). *actualizacion y fortalecimiento cuurricular de educacion general basica y bachillerato*. Quito-Ecuador: Version WEB Ministerio de Educacion del Ecuador.
- HERNANDEZ AZCUY, R. f. (30 de mayo de 2006). *monografias.com*. Recuperado el 2014, de <http://www.monografias.com/trabajos33/fundamentos-educacion/fundamentos-educacion.shtml>
- LEY DEL DEPORTE. (2010). Quito: Ministerio del Deporte.
- LEY ORGANICA DE LA EDUCACION INTERCULTURAL Y BILINGUE. (2012). Quito, Ecuador: Ministerio de Educacion.

- Lic. Fernández, G. (2004). *efdeportes.com zona de desarrollo proximo en el deporte*. Recuperado el 2014, de <http://www.efdeportes.com/efd70/zdp.htm>
- LÓPEZ, A. y. (2000). *Integralidad, variabilidad y diversidad en Educacion Física*. Obtenido de efdeportes: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- MAHLO, F. (1985). *La accion táctica en el juego*. Habana: Pueblo y Educación.
- MALDONADO, K. K. (12 de noviembre de 2011). *Teoria del Aprendizaje*. Recuperado el 2 de abril de 2014, de <http://psicopedagogia19.blogspot.com/2011/11/teoria-socio-historica.html>
- MATVEEV, L. (1977). *Fundamentos generales de la Teoría y Metodología*. Moscú: Ráduga.
- Metodología del proceso de enseñanza aprendizaje*. (s.f.). Recuperado el 2014, de [www.ecured.cu/index.php/Metolog%C3%ADa\\_del\\_proceso\\_ense%C3%B1anza\\_aprendizaje](http://www.ecured.cu/index.php/Metolog%C3%ADa_del_proceso_ense%C3%B1anza_aprendizaje)
- PEÑA, J. M. (2009). *Teoría y Metodología de Educación Física y Contemporánea*. Ecuador: Imprenta Offset Malena.
- RESERVADOS, D. (2009). *Atletismo solo*. Recuperado el 2014, de [www.atletismosolo.com](http://www.atletismosolo.com)
- RUIZ, A. (2007). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*. Habana: Puebla y Educación.
- SEMPLADES. (2013 - 2017). *Plan del Buen Vivir*. Quito: Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo.
- SILVESTRE. (2009). *Atletismo solo*. Recuperado el 2014, de [www.atletismosolo.com](http://www.atletismosolo.com)
- THE FREE DICTIONARY. (2007). Obtenido de <http://es.thefreedictionary.com>
- TEORIA DE LEV VIGOTSKY 357-inteligencia. (2011). Recuperado el 2014, de <https://sites.google.com/site/357inteligencia/-se-nace-inteligente/teotia-de-lev-vigotsky>
- WIKIPEDIA:60 metros (atletismo). (2013). *Wikipedia*. Obtenido de [http://es.wikipedia.org/wiki/60\\_metros\\_%28atletismo%29](http://es.wikipedia.org/wiki/60_metros_%28atletismo%29)



# **ANEXOS**

## Anexos 1. Matriz de problema

PROBLEMA						
PROBLEMA GENERAL	FORMULACION	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	BENEFICIARIOS	INSTRUMENTOS
Incidencia de los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de educación física en la ejecución de las técnicas de la carrera de 50 metros en los estudiantes de octavo año.	¿Cómo inciden los métodos que utilizan los docentes de Educación Física en la ejecución de la técnica en la carrera de 50 metros?	Determinar la incidencia de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura Educación Física en la ejecución de la carrera 50 metros.	Determinar la incidencia de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura Educación Física en la ejecución de la carrera 50 metros.	<b>INDEPENDIENTE:</b> Métodos de enseñanza. Constituye un proceso de interacción e intercomunicación de varios sujetos, donde el docente es el que organiza y conduce.	<b>Estudiantes</b>  Docente	<b>Test</b> pedagógico que determine cantidad de errores.
SUBPROBLEMA	SISTEMATIZACION	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS PARTICULAR	DEPENDIENTE	Directivos  Padres de familia  Comunidad educativa en general	Guía de observación  Protocolo recogido de datos.
Desconocimiento por parte de los docentes en cuanto a la utilización adecuada de los métodos adecuada en la ejecución de las técnicas.	¿Cuál es la importancia que tiene la correcta utilización de las técnicas en la ejecución en las carreras de 50 metros?	Determinar la incidencia de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes que imparten la asignatura Educación Física en la ejecución de la carrera 50 metros.	Los métodos que utilizan los docentes que imparten la asignatura de Educación Física para la enseñanza de la carrera de los 50 metros dependen de los conocimientos didácticos que poseen los mismos con relación al programa de Educación Física de octavo año de Educación Básica.	Ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros.  Es la forma más eficaz y racional de la realización de la técnica de la carrera de 50 metros por parte de cada estudiante.		
Dificultad al momento de demostrar cual la ejecución de técnicas adecuadas en la formación de los estudiantes	¿Cuáles son las principales causas de la inadecuada demostración en la ejecución de la carrera de 50 metros?	Determinar los errores técnicos que cometen los estudiantes de Octavo Año de Educación General Básica durante la ejecución de la carrera de 50 metros.	Los errores técnicos que cometen los estudiantes durante la ejecución de la carrera de 50 metros dependen de los métodos de enseñanza que utilizan los docentes en las clases de Educación Física..			
Dificultades que tienen los estudiantes en la ejecución de la técnica de la carrera de 50 metros.	¿De qué manera influye el no aplicar los métodos adecuados en la ejecución de la carrera de 50 metros?	Diseñar cursos de superación relacionados con los métodos para la enseñanza de las técnicas de la carrera de 50 metros.	El diseño de los cursos de superación para la enseñanza de la técnica de la carrera de 50 metros depende de un análisis metodológico del bloque curricular de movimientos naturales del programa de Educación Física de Octavo año de Educación Básica.			

## Anexos 2. Autorización del Director de la escuela



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

Milagro, 3 de diciembre de 2014

Lcdo. Carlos Andrade Martínez  
DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "FRANSISCO POLIT ORTIZ "

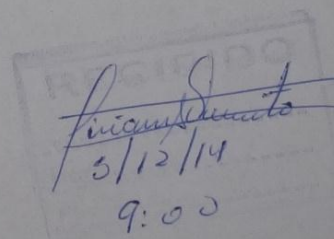
De mis consideraciones:

Después de saludarle nos dirigimos a usted para solicitarle muy comedidamente que se les autorice a las estudiantes **RUTH HERNANDEZ CUEVA Y PATRICIA ALVARADO SCOTLAND** de la carrera de Licenciatura en Educación Básica, realizar su proyecto de Tesis titulado: **INCIDENCIA DE LOS METODOS QUE UTILIZAN LOS DOCENTES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA DE CULTURA FISICA EN LA EJECUCION DE LA TECNICA DE LA CARRERA DE 50 METROS EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE DDUCACION GENERAL BASICA** en la institución que usted dirige.

Atentamente.

Dr. Juan Miguel Peña F.  
PH.D.  
CIENCIA DE LA CULTURA FISICA

PhD. JUAN PEÑA  
Coordinador de Investigación  
Facultad de Educación Semipresencial y a Distancia



### Anexo 3.

#### Test pedagógico.

Tabla 1. Resultados del diagnóstico

No.	Errores técnicos	Cantidad de errores	Porcentaje
1	No existe una buena coordinación de movimiento de brazos y piernas.		
2	Posición del cuerpo inadecuada tronco demasiado erguido hacia atrás.		
3	Poca concentración al momento de la partida.		
4	Los muslos no son elevados hasta la posición horizontal		
5	Correr con el cuello, hombros y brazos contraídos		
6	No se mantiene una línea recta en toda la carrera.		
7	Disminución de la velocidad al llegar a la línea de meta y no pasa por ella con el ritmo adecuado		
	<b>TOTAL</b>		

Fuente: Diagnóstico

Elaborado: Ruth Hernández Cueva  
Patricia Alvarado Scotland

Anexo 4. GUIA DE OBSERVACION

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO



Guía de Observación a 20 Clases de Educación Física

Escuela: UNIDAD EDUCATIVA “FRANSISCO POLIT ORTIZ” Año: 8vo grado

**DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:** Ejecutar las carreras de velocidad, relevo y vallas, describiendo y demostrando procedimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en competencias

**OBJETIVO:** Implementar las técnicas, tácticas y reglas para un correcto desarrollo de las pruebas de pista y de campo mediante el conocimiento y aplicación de dichas reglas en las carreras, los saltos y los lanzamientos.

Valores: Siempre S A veces A Nunca N

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Relación del método con el contenido			
Relación del método con el bloque curricular			
a) Instructivo b) Desarrollador c) Educativo			
Relación del método con los indicadores de evaluación			
Relación del método con los recursos didácticos			

Observación:.....

### Anexo. 5 Fotos













En esta ocasión los estudiantes del octavo año de EGB se encuentran realizando una clase práctica de Educación Física en los patios del plantel ellos realizan previamente calentamiento y siguen las instrucciones de su docente Licenciada Mónica Mejía Briones ella da las instrucciones y realiza con los estudiantes los ejercicios de calentamiento por parte del alumnado se encuentra colaboración, aunque más predisposición demuestran los hombres que las mujeres, también es notorio que los varones ejecutan de manera más ordenada las técnicas enseñadas por la docente, cada estudiante pasa a realizar los ejercicios de manera individual.

## Anexo 6: Planificaciones

**"ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO POLIT ORTIZ"**  
PLAN DE CLASE 8vo AÑO DE EGB

**1.- DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Área</b>	Educación Física	<b>Docente</b>	Hernández -Alvarado	<b>Periodos</b>	45 mins.
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Año Lectivo</b>	2015 - 2016	<b>Hora de Inicio</b>	11 h 00 am
<b>Año de EGB</b>	8vo	<b>Quimestre</b>	1er Quimestre	<b>Hora de Finalización</b>	11 h 45 am

2.-Ejes transversales. Buen vivir Interculturalidad.

3.-Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida

4.-**Objetivo:** Establecer el cumplimiento de los métodos adecuados mediante las explicaciones del docente para la correcta utilización de las técnicas en las carreras de 50 metros de manera que el estudiante desarrolle sus habilidades.

5.-Articulación Entre Elementos Curriculares:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	TECNICAS/ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	
<b>Destreza</b> Desarrollar <b>Conocimiento</b> Utilización de métodos adecuados. <b>Nivel de Profundización</b> Ejecutar adecuadamente la técnica en las carreras cortas	Utilización de métodos adecuados.	<b>Experiencia</b> Observación de video carreras cortas <b>Reflexión</b> Lluvia de ideas <b>Conceptualización</b> Socializar lo observado. Ubicarse adecuadamente en el terreno. Explicar la temática de los métodos en la ejecución de las técnicas en carreras cortas. Demostrar en el terreno como se ejecuta la técnica en una carrera de 50 metros. Realizar paso a paso lo observado. Corregir errores. Practicar las carreras. <b>Aplicación</b> Demostrar 3 veces la correcta ejecución de la carrera de 50 metros.	Video Silbato	<b>INDICADORES ESENCIALES DE LOGROS</b> Ejecuta la carrera utilizando la técnica adecuada.	<b>EVALUACION</b> <b>Técnica</b> Observación indirecta y Directa. <b>Instrumento</b> Ficha de Observación

6.- OBSERVACIÓN \_\_\_\_\_

**"ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO POLIT ORTIZ"**  
**PLAN DE CLASE 8vo AÑO DE EGB**

**1.- DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Área</b>	Educación Física	<b>Docente</b>	Hernández -Alvarado	<b>Periodos</b>	45 <del>mins.</del>
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Año Lectivo</b>	2015 - 2016	<b>Hora de Inicio</b>	11 h 00 am
<b>Año de EGB</b>	8vo	<b>Quimestre</b>	1er Quimestre	<b>Hora de Finalización</b>	11 h 45 am

2.-Ejes transversales. El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes

3.-Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

4.-Objetivo: Demostrar procedimientos técnicos tácticos y reglamentos para ejecutar carreras de 50 metros y desarrollar habilidades motrices en los estudiantes.

5.-Articulación Entre Elementos Curriculares:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	TECNICAS/ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	
<b>Destreza</b> Ejecutar  <b>Conocimiento</b> Carreras de 50 metros  <b>Nivel de Profundización</b> Aplicando técnicas y reglas.	Carreras de 50 metros	<b>Experiencia</b> Calentamiento previo de músculos y tendones  <b>Reflexión</b> Ejercicios de respiración y exhalación  <b>Conceptualización</b> Demostrar la salida de una carrera de 50 metros. Demostrar el método adecuado en la ejecución de la técnica en las carreras de 50 metros. Socializar el método aplicado. Motivar a realizar el ejercicio entregando el máximo de su rendimiento. Resaltar Las habilidades individuales. Recalcar la ejecución adecuada de la técnica en la carrera de 50 metros.  <b>Aplicación</b> Prueba física de carreras de 50 metros.	Silbato	<b>INDICADORES ESENCIALES DE LOGROS</b>  Ejecuta carreras de 50 metros aplicando reglas y técnicas.	<b>EVALUACION</b>  <b>Técnica</b> Prueba física  <b>Instrumento</b> Actuación de cada participante.

6. - OBSERVACIÓN \_\_\_\_\_

**"ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FRANCISCO POLIT ORTIZ"**

PLAN DE CLASE 8vo AÑO DE EGB

**1.- DATOS INFORMATIVOS:**

<b>Área</b>	Educación Física	<b>Docente</b>	Hernández -Alvarado	<b>Periodos</b>	45 mins.
<b>Asignatura</b>	Educación Física	<b>Año Lectivo</b>	2015 - 2016	<b>Hora de Inicio</b>	11 h 00 am
<b>Año de EGB</b>	8vo	<b>Quimestre</b>	1er Quimestre	<b>Hora de Finalización</b>	11 h 45 am

2.-Ejes transversales. Buen vivir Interculturalidad.

3.-Eje Curricular Integrador del Área: Desarrollar capacidades físicas y destrezas motrices cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida.

4.-Objetivo: Reconocer las diferentes formas de correr a través de técnicas y habilidades para desarrollar la práctica adecuada de la educación física.

**5.-Articulación Entre Elementos Curriculares:**

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	CONOCIMIENTO	TECNICAS/ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN	
<b>Destreza</b> Demostrar  <b>Conocimiento</b> Procedimientos técnicos - tácticos y reglamentarios para la ejecución de las carreras de 50 metros  <b>Nivel de Profundización</b> En competencias	Procedimientos técnicos y tácticos y reglamentarios para la ejecución de las carreras de 50 metros	<b>Experiencia</b> Socialización de métodos y procedimiento de la ejecución de la técnica en carreras de 50 metros. <b>Reflexión</b> Preguntas y respuestas acerca de las carreras 50 metros <b>Conceptualización</b> En el terreno se socializaría los métodos adecuados para la ejecución de la técnica en la carrera de 50 metros. Respetarán las reglas respectivas utilizadas en la carrera de 50 metros. Ejecutarán según lo que indique el docente. Cada participante ejecutara la salida en la carrera aplicando el método correspondiente. Correrán en la pista respetando el reglamento. Identificar las técnicas que contribuyeron a la realización de las carreras. <b>Aplicación</b> Prueba práctica en el terreno deportivo.	Silbato	<b>INDICADORES ESENCIALES DE LOGROS</b>  Demuestra que respeta el reglamento.	<b>EVALUACION</b>  <b>Técnica</b>  Observación directa  <b>Instrumento</b>  Prueba Practica

**6. - OBSERVACIÓN** \_\_\_\_\_