

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Iniciación al lanzamiento de bala**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

**Autor:**

**Santos Higinio García Mendoza**

**Sullana – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Iniciación al lanzamiento de bala**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Sullana – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Iniciación al lanzamiento de bala**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma.

Santos Higinio García Mendoza. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Sullana – Perú**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Sulfana a diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio PNP Roberto Morales Rojas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueeroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*Iniciación al Jangaminto de bala*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **GARCÍA MENDOZA, SANTOS HIGINIO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **GARCÍA MENDOZA, SANTOS HIGINIO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueeroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Iniciación al lanzamiento de bala

### INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="http://colegiopreuniversitariobilingue.milaulas.com">colegiopreuniversitariobilingue.milaulas.com</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="http://repositorio.utmachala.edu.ec">repositorio.utmachala.edu.ec</a> Fuente de Internet	2%
4	<a href="http://gimnasiagymnos.blogspot.mx">gimnasiagymnos.blogspot.mx</a> Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad de Costa Rica Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://html.rincondelvago.com">html.rincondelvago.com</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://view.genial.ly">view.genial.ly</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://carmeencoh.blogspot.com">carmeencoh.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1%
9	<a href="http://gestioneducativa2017blog.files.wordpress.com">gestioneducativa2017blog.files.wordpress.com</a> Fuente de Internet	<1%

10	es.unionpedia.org Fuente de Internet	<1 %
11	listas.20minutos.es Fuente de Internet	<1 %
12	archive.org Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ayudarme en cada logro de mi vida y a mi familia por el apoyo brindado demostrándome el cariño

## INDICE

DEDICATORIA:.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN:.....	ix
ABSTRAC.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I. ANTECEDENTES DE ESTUDIOS	
1.1 Antecedentes Nacionales .....	12
1.2 Antecedentes Internacionales .....	13
CAPITULO II. MARCO TEORCIO.	
2.1. Historia del Deporte .....	16
2.2. Historia del lanzamiento de bala – Orígenes. ....	16
2.3. Lanzamiento de bala en niños, beneficios e investigaciones .....	19
2.4. Beneficios de lanzamiento de bala.....	20
2.5. La Iniciación del niño en el lanzamiento de bala.....	21
2.6. Fases de lanzamiento de bala. ....	22
2.7. Características o técnicas para lanzar la bala.....	23
2.8. Desarrollo motor específico del niño.....	24
2.9. Progresión pedagógica de lanzamiento de bala.....	25
CAPITULO III. LOS JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES.	
3.1. Características de los JDEN- MINEDU.....	29
3.2. Etapas de desarrollo de los JDEN.....	29
3.3. La iniciación en lanzamiento de bala la I.E N° 14542 – tierra negra, sonderillo, diseño de investigación y propuesta de trabajo.....	31
3.4. Diseño de investigación.....	32
3.5. Propuestas para introducir el lanzamiento de bala en la I.E N° 14542.....	32
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS CITADAS.....	38

## **RESUMEN.**

Dado que el lanzamiento de peso es una de las disciplinas deportivas más competitivas y significativas tanto a nivel internacional como nacional, las principales competiciones, incluidos los Juegos Olímpicos, se celebran en lanzamiento de peso. El atletismo es un deporte amplio, como es bien sabido, y debido a las múltiples pruebas que implica, también incluye una serie de especialidades motrices, como caminar, correr, saltar y lanzar, que evolucionaron por primera vez en el hombre. A modo de resumen debo decir que el lanzamiento de peso actualmente permite el desarrollo integral del individuo, en este caso del estudiante. También une a personas sin distinción de sexo, origen o capacidad, haciendo más significativa la promoción de esta disciplina dentro de las escuelas o cualquier otra entidad educativa con la esperanza de éxitos futuros en la ciudad de Huancabamba. Por último, pero no menos importante, queremos expresar nuestro agradecimiento a los profesores de la Universidad de Tumbes que se desempeñaron como tutores de la segunda especialidad de educación física y nos brindaron los conocimientos necesarios para afrontar nuevos retos profesionales en aras de la educación y sociedad.

**Palabras clave.** Deporte, Competencias, Técnicas.

## **ABSTRACT.**

Since shot put is one of the most competitive and significant sports disciplines both internationally and nationally, major competitions, including the Olympic Games, are held in shot put. Athletics is a broad sport, as is well known, and due to the multiple tests it involves, it also includes a series of motor specialties, such as walking, running, jumping and throwing, which first evolved in man. As a summary I must say that the shot put currently allows the comprehensive development of the individual, in this case the student. It also unites people without distinction of sex, origin or ability, making the promotion of this discipline within schools or any other educational entity more significant with the hope of future successes in the city of Huancabamba. Last but not least, we want to express our gratitude to the professors at the University of Tumbes who served as tutors for the second specialty of physical education and provided us with the necessary knowledge to face new professional challenges for the sake of education and society.

Keywords. Sport, Skills, Techniques.

## **INTRODUCCION.**

Desde esta perspectiva los docentes, alumnos y toda la comunidad educativa de la ciudad de Huancabamba enfrentan un gran reto con respecto a esta temática, ya que la falta de recursos metodológicos con relación a las diversas estrategias, actividades y factores motivacionales para fomentar la práctica de deportes novedosos, como el lanzamiento de bala se debe al poco interés y a la falta de gestión para potenciar dicha actividad deportiva.

Es una disciplina deportiva que consiste en lanzar una pesada bola de metal hacia un punto indiscutido, procurando hacerlo a una velocidad muy alta, acumulándose puntajes si llega mucho más lejos de donde fue lanzada inicialmente. Es una de los deportes oficialmente incluidos en los Juegos Olímpicos. El lanzamiento de bala o de peso es una prueba del atletismo moderno, que consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible.

### **Objetivo general**

- Lograr el interés por el deporte lanzamiento de bala en las escuelas y facilitar su práctica continua.

### **Objetivos específicos.**

- Brindar conocimiento a nuevas estrategias deportivas.
- Practicar de forma continua el deporte lanzamiento de bala.
- Seguimiento de una rutina mediante ejercicios.
- Despertar el interés por deportes poco conocidos en el entorno

La presente investigación pretende dar a conocer el lanzamiento de bala, por ende, es necesario incluirlo dentro de la curricular educativa, de esta manera y con los conocimientos necesarios es pertinente la realización de diversos enfoques deportivos, sobre todo en la educación primaria. Para así demostrar grandes expectativas de los estudiantes.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

#### 1.1 Antecedentes Nacionales.

Municipalidad Provincial del Santa (2017) En colaboración con el Instituto Peruano del Deporte (IPD), realizaron escuelas deportivas. Se realizó el primer Festival Intermunicipal de Escuelas Deportivas con la intención de fomentar competencias en las que participarían niños y jóvenes deportistas de la región Áncash. La población estaba compuesta por 48 niños y adolescentes (18 niños, 13 niñas y 17 adolescentes). Un total de 300 deportistas, representando a los polideportivos municipales de Chimbote, Santa, Coishco, Nuevo Chimbote, Casma, Huarney y Huaraz, compitieron en las divisiones de ajedrez, baloncesto, tenis de mesa, boxeo y taekwondo, además de carrera y salto de vallas. , salto de longitud y lanzamiento de peso y disco. En la carrera participaron diez niños, ocho niñas y ocho niñas. En la competición de salto de vallas participaron 18 adolescentes: 16 niños, 13 niñas y 22 adolescentes. En salto de longitud compitieron 12 niños, 10 niñas y 25 adolescentes. En lanzamiento de peso compitieron 23 adolescentes, 15 niños y 10 niñas. 20 adolescentes, entre ellos 13 niños y 8 niñas, compitieron en la prueba de lanzamiento de disco. 223 participantes en total y 77 en todas las demás disciplinas. Al final se determinó que este evento nos brindara la oportunidad de evaluar el nivel de entrenamiento que promueve cada una de las escuelas deportivas de los municipios que habían sido restauradas por el Instituto Peruano del Deporte y realizar los mejores partidos y actividades deportivas en cada disciplina enseñada.

En la Villa Deportiva Nacional (Videna), de Lima, se celebró el Campeonato Nacional de Atletismo, donde nueve atletas obtuvieron medallas en diversas pruebas. El Instituto Peruano del Deporte (2017) reconoce a Heidi Sánchez Castaeda, de 17 años, quien obtuvo medalla de oro. La arequipeña Estefana Gómez finalizó segunda con 10 metros 19 centímetros, pero Sánchez la superó por un centímetro para quedarse

con el título de campeona nacional en lanzamiento de peso. Sánchez, quien compete por la Liga Cajamarca de Atletismo, dice que se preparó con anticipación para este certamen nacional y lo dio todo para conseguir el mejor puntaje. El atleta señala que debido al riesgo que implica el lanzamiento, es un desafío contar con espacios adecuados para la práctica del lanzamiento de peso. Tendrá que buscar lugares de entrenamiento abiertos. La Liga Cajamarca de Atletismo felicitó a Heidy Sánchez por convertirse en la primera campeona cajamarquina en esta modalidad y ganar la prueba de lanzamiento de bala en el campeonato nacional 2017 en la categoría senior. Continúa diciendo que el Prof. es el asesor técnico del deportista. Alberto Urbina Gálvez, entrenador nivel V de la IAAF. Según la Liga, el éxito de un atleta es el resultado de la planificación y el trabajo en equipo; Es cierto que no hay restricciones de infraestructura, pero nada es imposible de lograr para un deportista, y menos aún para un entrenador del atletismo. Como resultado de este reconocimiento, el IPD señala que la Municipalidad Provincial de Cajamarca y el Instituto Peruano del Deporte de Cajamarca, de acuerdo con las capacidades de cada organización y teniendo en cuenta la accesibilidad de la infraestructura existente, están brindando apoyo a los deportistas cajamarquinos.

## **1.2 Antecedentes Internacionales.**

La familia Cedillo. También se incluye a J. Mora. “Análisis comparativo del desarrollo de las disciplinas deportivas en el instituto de educación física de la Universidad de Cuenca”, 2014. (Universidad de Cuenca, Ecuador, Tesis de licenciatura.). El propósito de este trabajo, que se divide en cuatro capítulos, es presentar la historia del Instituto de Educación Física, el valor de la educación física y el deporte en la universidad, cómo se incorpora el deporte al programa del Buen Vivir y los hallazgos de encuestas realizadas entre los estudiantes que participan en este trabajo. Los resultados de este análisis permitieron comprender cómo se han desarrollado las disciplinas deportivas a lo largo del tiempo, los cambios que han experimentado desde sus inicios y los avances que los educadores y la institución en su conjunto deben considerar para preparar mejor a los estudiantes entrantes que

desean Pruebe nuevos deportes para estar seguro. Para ello fue necesario conocer el grado de aceptación de las disciplinas por parte de cada encuestado y sus afinidades con cada una de ellas.

James E. (2015). "Caracterización postural en deportistas que compiten en las Olimpiadas Especiales de Tungurahua. "El deporte es un elemento de inserción social y desarrollo personal, que ayuda a mejorar la calidad de vida de todas las personas, ya que contribuirá al desarrollo de la igualdad y la inserción social, lo que Es por ello que el deporte adaptado se convirtió en un proceso facilitador a nivel nacional e internacional, abarcando todas las modalidades deportivas aptas para personas con capacidades especiales, realizándose algunas adaptaciones y/o modificaciones en la postura o al mismo tiempo con el st. En este estudio participaron 20 atletas de las Olimpiadas Especiales de Tungurahua mediante una metodología exploratoria, descriptiva y transversal. El índice de masa corporal se calculó mediante una hoja de recolección de datos con información de factores sociodemográficos y rasgos antropométricos como altura y peso. Además, se empleó el software Posture Screen Mobile para reconocer los rasgos posturales de los atletas a partir de fotografías. Dado que se descubrió que el índice de masa corporal (IMC) y la postura no son actualmente una limitación, el equipo de investigación llegó a la conclusión de que el entrenamiento continuo es necesario para el desarrollo de habilidades deportivas y competitivas ya que el único requisito previo para unirse a Olimpiadas Especiales es tener una discapacidad intelectual, retraso cognitivo o problemas graves de aprendizaje u ocupacionales que hayan sido reconocidos por un profesional.

Alaña, J. Realicé una tesis en el año 2016 titulada “Lanzamiento de peso y estrategias motivacionales para sus prácticas docentes en las unidades educativas de Machala, Ecuador” obtener el título de Licenciatura en Cultura y Física de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala. El objetivo es desarrollar técnicas de motivación para la correcta realización del lanzamiento de peso a través del juego didáctico. 45 estudiantes de una escuela primaria de Machala conformaron la muestra para este estudio experimental descriptivo. A la luz de la Dado que el lanzamiento de peso requiere una variedad de habilidades y destrezas, la conclusión

del estudio fue que el juego didáctico enseña a los jugadores cómo realizar el lanzamiento de peso y que el lanzamiento de peso es un deporte que se basa y apoya a otras disciplinas fortalece y fortalece el corazón, abordando cuestiones tanto físicas como evolutivas.

López, M., Muoz, E. y Sánchez, A. Crearon una útil sugerencia en 2015 llamada "Empecemos a jugar. Un enfoque único para aprender a lanzar peso". Profesorado del I. E. P Reyes Catholicos, Zaragoza de España. El objetivo es ofrecer una sugerencia útil para la enseñanza del lanzamiento de peso a alumnos de Educación Primaria. El grupo lo formaron 35 alumnos de 8 a 12 años de tres colegios públicos de Zaragoza, junto con 5 profesores de educación física, la propuesta mejoró las estrategias de enseñanza del lanzamiento de peso. lo que condujo a una mejor tendencia en los niños a practicar, según la conclusión.

## **CAPITULO II.**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 Historia del Deporte.**

El deporte existe desde el principio de los tiempos. Sin embargo, el hombre generalmente utilizaba el ejercicio como forma de entrenamiento de caza. Ya en el año 4000 a.C. existían los deportes. Se sabía que los primeros humanos no practicaban deportes con herramientas, sino en el transcurso de sus actividades diarias. Nadaban a través de ríos para viajar de un lugar a otro mientras luchaban contra sus enemigos y huían de los animales superiores corriendo.

Para empoderar a los niños, la educación física se incorporó en el antiguo Egipto en el año 2000 a.C. Para aumentar su resistencia y fuerza muscular, muchos de ellos participaron en programas de actividad física. En este contexto y fuera de los fines militares y sanitarios, el desarrollo físico de los egipcios se centraba en un fin vocacional, recreativo y religioso porque las personas que disponían de tiempo libre solían disfrutar de determinados deportes y juegos, especialmente entre las clases más adineradas. Esta antigua civilización también practicaba una variedad de deportes, como la natación, la gimnasia y el atletismo.

La actividad fue abandonada durante la Edad Media. Y no es hasta los siglos XVIII y XIX cuando el deporte comienza a imponerse como pasatiempo entre las clases acomodadas. Desde entonces, se ha extendido a una población cada vez mayor, alcanzando los extremos actuales de profesionalización, fervor público y éxito.

#### **2.2. Historia del lanzamiento de bala – Orígenes.**

El lanzamiento de peso se menciona por primera vez en un texto griego del siglo VIII a.C. C., concretamente en el Canto XXIII, Líneas 826 y 836 de la *Iliada*, durante los Juegos Funerarios de Patroclo:

Después de que Aquiles mató a Eetion y se llevó la bola y todas sus otras riquezas a su barco, Pelida sacó la bola de hierro sin pulir que una vez había arrojado el poderoso Eetion. Y después de mostrárselo a los argivos, ordenó: Que se levanten los que quieran participar en este ejercicio. Por muy grandes que sean sus campos, el ganador recibirá de esta bola todo el hierro que necesite durante cinco años, salvando su vida" pastores y otros empleados el viaje a la ciudad para conseguir hierro.

Tan pronto como Leonteo, cuya fuerza se parecía tanto a la de un dios, Leonteo, Áyax Telamonio y finalmente el divino Epeo lo oyeron decirlo, todos se pusieron de pie. Se alinearon y el divino Epeus cogió la pelota y la lanzó tras darle la vuelta. Los presentes gritaron asombrados por lo que vieron. Leonteo volvió a lanzarla, esta vez acertando donde había fallado con la primera. Fue inmediatamente enviada por Ayax Telamonio, quien la obligó a avanzar más que los que la precedieron. Finalmente, el intrépido Polípetes lo tomó, y cuando vio hasta dónde podía lanzar el pastor el bastón sobre el rebaño, se maravilló de lo lejos que tuvo que correr Áyax Telamonio para atrapar la pelota. Todos elogiaron su fortaleza y sus proezas, y sus compañeros zarparon con el botín que su rey había ganado.

El lanzamiento de peso moderno se originó como una demostración de poder en competiciones ancestrales en Escocia e Irlanda. Para estandarizar el peso de esta prueba a mediados del siglo XVIII se utilizaron balas de cañón inglesas que pesaban 16 libras (7260 kg) y se disparaban desde un cuadrado de 7 pies (2125 m) de lado delimitado por un pequeño borde; este peso y medida todavía se utiliza hoy en día. Se lanzó desde una plataforma rectangular que estaba pintada en el suelo o tenía cintas para marcar sus límites en los Juegos Olímpicos de Atenas de 1896 y París de 1900. El círculo moderno se utilizó por primera vez a finales del siglo anterior, pero no fue hasta los Juegos Olímpicos de San Luis de 1904 cuando se utilizó por primera vez en una competición mundial, aunque pintado sobre una superficie diferente y sobre el suelo con cal blanca. El círculo de lanzamiento está delimitado frontalmente por un borde de madera que se añade después del cemento, que se sustituye por hierba o tierra. Posteriormente se utilizó una superficie de fresno, y así se hizo hasta la temporada 1952-53 cuando comenzaron a aparecer círculos de cemento con un borde frontal de

madera que favorecía el movimiento del lanzador. Inicialmente el sector de caída estaba en 65 grados; sin embargo, se redujo a 45 grados en 1973, 40 grados en 1979 y 34 puntos y 92 grados en 2004, donde todavía se encuentra hoy.

Información clave sobre el lanzamiento de peso en el Perú.

Las competencias del GP Sudamericano y el Campeonato Nacional de Perú en categoría absoluta se desarrollaron del 15 al 17 de abril de 2016 en el Deportes Nacional de Lima. Aldea. De esta manera, celebridades sudamericanas que habían estado en los torneos "Ciudad de Lima" y "Pedro Gálvez Velarde" fueron invitados a varios eventos nacionales.

Alessandra Gamboa brilló específicamente en lo que respecta a Nacional. Su registro de 16,66 metros en lanzamiento de peso le permitió superar el récord nacional que ostentaba con 15,89 desde el 3 de octubre, hace dos años. Su escolta, Liubia Ascenso, que compete en la división sub20, marcó 13,43 m.

Las pruebas de media y larga distancia demostraron una vez más el importante avance colectivo de los peruanos.

Otras ganadoras fueron la campeona sudamericana Paola Mautiono en salto de longitud (37.0), Alejandra Arévalo en salto con pértiga (37.0), Miriam Reyes en triple salto (13.06) y Nadia Requena en jabalina (43.56). Javier Nieto tuvo 16/22 en tiro y 47/37 en disco entre los hombres.

En el Campeonato Nacional Sub-18 de la Federación Peruana de Atletismo, el deportista tumbesino Sergio Ramírez Canales obtuvo la medalla de oro en la prueba de lanzamiento de peso.

Ramírez ganó la competencia al lanzar con éxito el tiro en el primer intento a una distancia de 14 puntos, 32 metros en la final.

En dos certámenes sudamericanos, uno en Brasil en 2014 y otro en Colombia en 2015, el deportista ha representado a Perú.

Para prepararnos para los Juegos Panamericanos de 2019 y que los peruanos se sientan orgullosos de su representante en este deporte.

### **2.3. Lanzamiento de bala en niños, beneficios e investigaciones**

#### **Competición de lanzamiento de peso para niños.**

Se debe lanzar una sólida bola de acero lo más lejos posible para superar la prueba de lanzamiento de peso, que es una prueba de atletismo moderno. Al evaluar a los niños, se utiliza un enfoque gradual teniendo en cuenta el peso de la pelota. el peso del niño en relación a la pelota o pelotas.

#### **Reglamento de lanzamiento de peso.**

Se debe utilizar un brazo para lanzar el peso o la bala, comenzando desde el cuello y manteniendo el contacto con el cuello durante todo el tiempo hasta el lanzamiento.

Se permiten tres lanzamientos para cada competidor y los ocho primeros pasan a la siguiente ronda, que incluye tres lanzamientos más para cada competidor. Cada competidor tiene hasta seis intentos si hay menos de ocho competidores y tres intentos si hay más. La marca del mejor lanzamiento, calculada midiendo la distancia desde el borde interior del círculo hasta el lugar donde aterrizó la pelota, determina el ganador. En caso de empate, se considerará el segundo mejor lanzamiento.

Varios elementos regulatorios están presentes en el lanzamiento atlético. En primer lugar, y lógicamente, en cada situación gana el deportista que lanza más lejos, y siempre se tiene en cuenta el mejor lanzamiento. A menos que haya nueve o más atletas, cada lanzador tiene seis oportunidades de realizar un lanzamiento. En ese caso, cada tarea se realizará tres veces y los ocho mejores candidatos recibirán tres intentos adicionales según la clasificación.

- El proyectil debe ser una esfera que pese 4 kg para la rama femenina y 7 punto 26 kg para la rama masculina.
- El diámetro de esta herramienta en la rama masculina oscila entre 110 y 130 milímetros.
- El diámetro de la rama hembra oscila entre 95 y 110 mm.
- Un círculo de 213,5 centímetros de diámetro sirve como plataforma de lanzamiento.
- En la parte exterior frontal se posiciona un contenedor de 8 cm de altura.
- Dos líneas que comienzan en el centro del círculo y se extienden hacia afuera en un ángulo de 40 grados para pasar por los extremos del contenedor definen el perímetro de la zona de lanzamiento.
- El lanzador sólo abandonará el círculo de lanzamiento por la mitad trasera después de cada lanzamiento y sólo cuando la pelota haya tocado el suelo.
- El pie del lanzador no puede moverse a través o más allá del círculo.

#### **2.4. Beneficios de lanzamiento de bala.**

Dado que la fase sensible del aprendizaje de un niño tiene lugar entre los 8 y los 12 años, o educación primaria, estas son las edades en las que el desarrollo de estas habilidades y habilidades fundamentales es más crucial.

La práctica del lanzamiento de peso es valiosa, especialmente cuando se consideran los ejercicios de calentamiento, ya que el lanzamiento tiene muchos componentes cruciales.

- Al requerir que te concentres en el punto preciso del objetivo para alcanzarlo, incluso cuando otros movimientos te agitan, este movimiento mejora tu precisión bajo presión.
- Ejercicios que utilizan el cuerpo en su conjunto. haciendo que todo el cuerpo participe en la acción.
- Mejora una variedad de habilidades. Se requiere coordinación, equilibrio, fuerza y obviamente resistencia cardiovascular.

- Vuélvete más explosivo y poderoso. Cualquiera que haya disparado el arma con varios pesos y con varias repeticiones ha experimentado cómo la capacidad va creciendo sesión a sesión.
- Desarrollar fortaleza mental. Los lanzamientos duelen mucho. Sin embargo, si te esfuerzas más allá de tu zona de confort, fortalecerás tu mente y desarrollarás más seguridad en ti mismo.

## **2.5. La Iniciación del niño en el lanzamiento de bala.**

Los lanzamientos son pruebas atléticas en las que se realizan un conjunto de movimientos precisos para lanzar los implementos al aire y lograr la mayor distancia horizontal. Estos se pueden dividir en categorías (bala, jabalina, disco y martillo) según el objeto que se arroje.

Dado que una pelota es más segura que una bala o una bola de acero, que es el instrumento de lanzamiento de peso real (que se le dará al niño después de la escuela primaria), el lanzamiento de peso se ha modificado para su uso en las escuelas primarias. Los únicos requisitos para este lanzamiento son que te mantengas dentro del arco de tiro y que siempre lances la pelota por encima de tu cabeza. Ganará la persona que lance la pelota más lejos. Es decir, sin causar daño emocional ni físico, las prácticas iniciales del niño y el lanzamiento de peso se realizan de forma lúdica.

Podemos discutir lo crucial que es para los niños pequeños desarrollar sus habilidades de lanzar y atrapar porque estas son actividades que requieren la participación total del niño. Como resultado, en estas tareas el joven utiliza sus habilidades.

- Perceptivo-motor, que mejora su lateralidad, aumenta su disponibilidad motriz en el binomio espacio-temporal, y le ayuda a descubrir y perfeccionar situaciones como trayectorias, velocidades, etc. a las que aún no está del todo acostumbrado.
- Encontrará una amplia gama de situaciones que son aplicables al campo deportivo al aprender o simplemente dominar estas habilidades. Al incluir todos los deportes colectivos, así como algunos deportes individuales, se sentarán las bases para los

deportes en los que es necesario utilizar el teléfono móvil, que constituyen una gran parte de los distintos deportes.

- Dado que la fase sensible del aprendizaje de un niño ocurre entre los 8 y los 12 años, o educación primaria, estas son las edades en las que el desarrollo de estas habilidades y habilidades fundamentales es más crucial.

## **2.6. Fases de lanzamiento de bala.**

- a) Primero, prepárate. - El lanzador se prepara para lanzar el peso durante esta etapa. Antes de lanzar el peso, el lanzador se coloca de espaldas al objetivo previsto, con el pie derecho junto al aro del círculo y con la pierna izquierda estirada detrás de él. El cuerpo estará recto y mirando hacia adelante.

La mano derecha sostiene el peso debajo del mentón derecho, que descansa sobre el mentón. Con el pulgar y el meñique todavía presentes para equilibrar el peso, se debe sujetar entre los dedos medios. Cuando el brazo y el antebrazo izquierdos se separaron del cuerpo, el brazo se estiró y se levantó.

El lanzador se inclina lentamente hacia adelante, levanta la pierna izquierda detrás de él y se pone de puntillas. Luego se flexiona la pierna de apoyo, se baja el talón y se agrupa el cuerpo al máximo.

- b) En segundo lugar, el movimiento. Para encontrar el frente del círculo, donde apoyará la punta de su pie izquierdo, el atleta retrocede fuertemente con la ayuda de su pierna izquierda desde la posición de máximo agrupamiento. Todo el peso de la pierna derecha estará soportado por la planta.
- c) En tercer lugar, la ejecución. - En este movimiento, el movimiento izquierdo comienza con un giro del pie derecho, continúa por la rodilla y luego se abre hacia la derecha a través de la cadera.

El cuerpo habrá estado ligeramente delante de la pierna izquierda en este punto, y la pierna izquierda habrá sido impulsada hacia adelante por el fuerte empujón de la pierna derecha, enviando el cuerpo en una ligera trayectoria hacia adelante.

- d) 4ta y última etapa. - La mano que sujeta el peso se moverá hacia adelante y hacia arriba, catapultando el peso con ella.

Con el mismo impulso se mueven las patas de manera que la derecha golpee el recipiente, que es un trozo de madera elevado unos 8 cm. con la intención de ayudar al lanzamiento y evitar un lanzamiento nulo.

## **2.7. Características o técnicas para lanzar la bala.**

Puedes conseguir mejores lanzamientos utilizando la técnica adecuada. La mecánica, las técnicas y las características de lanzar una pelota no siempre son algo natural para todas las personas. Sin embargo, al comprender estos aspectos y aplicar algunos principios fundamentales, incluso los atletas más talentosos pueden aumentar su distancia, velocidad y precisión natural.

- 1. Agarre.** - Para sujetar la pelota se deben utilizar las yemas de los dedos, no la palma de la mano. El pulgar se coloca debajo de la pelota y el lanzador es muy joven. Sus dedos índices, medio y anular están encima de la pelota. Los lanzadores con manos grandes generalmente sostienen la pelota en sus manos con el pulgar hacia abajo y el índice y el medio arriba.
- 2. Postura.** - Tus caderas y pecho están paralelos al objetivo y tu cuerpo está horizontal. Tu hombro izquierdo debe mirar hacia el objetivo si eres diestro. Si es zurdo, apunte su hombro derecho en dirección al objetivo. Debes tener los pies ligeramente más separados que el ancho de los hombros. El empeine del pie trasero mira hacia el objetivo y es perpendicular al objetivo.
- 3. Un cambio de peso.** Tu peso corporal se distribuye mejor entre los dos pies al inicio del lanzamiento. Con el brazo extendido, el lanzador desplaza su peso hacia el pie trasero. El pie izquierdo avanza mientras apunta hacia el objetivo mientras la pierna trasera impulsa el cuerpo hacia adelante. Cuando suelta el balón, todo su peso se transfiere a este pie delantero. Para los zurdos, la pierna derecha avanza.

**4. Mueve los brazos.** - Sosteniendo el balón con ambos brazos relajados frente al cuerpo, inicia el lanzamiento. El brazo que lanza desciende y regresa, elevándose hasta la altura del hombro con una flexión del codo de 90 grados. Con la pelota y la mano apuntando hacia arriba, el brazo se parece a la letra "L". El brazo no va detrás de la espalda; está recto hacia el objetivo. El brazo avanza cuando las caderas comienzan a girar en la dirección del objetivo. El pie delantero aterriza, el brazo se extiende completamente y se suelta el balón.

**5. se acabó.** - Al soltar el balón, mantén la cabeza erguida y apoya todo tu peso en el pie delantero. Cuando la rodilla se coloca sobre el pie, la pierna delantera se inclina en esa dirección. El brazo que lanza desciende más y cruza el cuerpo. Su peso comienza a oscilar sobre ambos pies a medida que la pierna trasera avanza.

## **2.8. Desarrollo motor específico del niño.**

Lanzar: El desarrollo motor en los niños que sigue a esta habilidad está influenciado por la edad y diversas experiencias motoras previas. Wild (1937) identificó cuatro etapas en la progresión del lanzamiento de brazos.

- Etapa I: Este patrón se observó en niños y niñas de 2 y 3 años, y consistía casi exclusivamente en arrojar el teléfono móvil mientras lo llevaba al hombro. Tanto el tronco como los pies permanecen inmóviles en el suelo.
- Etapa II. El tronco gira en el plano horizontal durante esta etapa, pero los pies permanecen fijos.
- Etapa III: (niños de 5 a 6 años). Ya añaden al patrón de lanzamiento un paso hacia adelante con el pie del mismo lado que el brazo ejecutor.
- Etapa IV: Este estadio, que denota la forma madura o experta, se presenta típicamente en niños mayores de 6 años. El cambio más significativo es que se da un paso con el pie opuesto al brazo ejecutante y se extiende el hombro.

Estas etapas de desarrollo ocurren de forma natural, pero dependiendo del objetivo del lanzamiento y de las características del móvil, es posible que podamos influir en ellas. Cuando los niños alcancen la edad de seis años y hayan dominado el patrón maduro de la habilidad, nuestra acción surtirá efecto. Se pueden practicar

lanzamientos consecutivos, lanzamientos por encima del hombro, lanzamientos laterales y otras variaciones.

Al inicio de la jerarquía evolutiva de la recepción, el uso de otras partes del cuerpo además de las manos es muy normal, aunque poco a poco irá desapareciendo. La forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. Hay cinco etapas, según Seefeldt, Reuschlein y Vogel (1972).

- Etapa I: El joven extiende los brazos frente a él con los codos extendidos y las palmas hacia arriba o hacia adentro. Los codos se flexionan cuando el teléfono móvil toca las manos o los brazos, presionando el dispositivo contra el pecho.
- La etapa II es idéntica a la etapa I, con la excepción de que el receptor inicia el movimiento antes de que el teléfono móvil entre en contacto con los brazos.
- La etapa III se divide en 2 sub etapas.
  - Sub etapa A: El niño primero hace contacto con el teléfono con el pecho antes de apretarlo con las manos y los brazos.
  - Sub etapa B: El joven ya está intentando coger el teléfono con las manos.
- Etapa IV: El niño espera el teléfono con los brazos extendidos al frente y los codos doblados, sosteniendo el teléfono sólo en las manos.
- Etapa V: Similar a la etapa anterior, pero esta vez el niño puede moverse de su posición estacionaria para aceptar el teléfono móvil.

## **2.9. Progresión pedagógica de lanzamiento de bala.**

Más allá de la adquisición de conocimientos, la actividad física es requerida en las instituciones educativas desde el inicio, pero a partir de proyectos que establezcan prioridades de objetivos y resultados de largo, mediano o corto plazo.

Debe establecerse la importancia de los conocimientos y habilidades fundamentales. Como resultado, a nivel educativo:

- La posibilidad de conocerse a uno mismo y el entorno.

Las percepciones deben organizarse.

- Mejora de las capacidades anatómicas y funcionales del organismo.
- Un cambio en la forma en que los estudiantes interactúan socialmente.
- Un propósito higiénico.

### **Técnicas de instrucción de lanzamiento de peso.**

La búsqueda y el desarrollo de nuestro aprendizaje de habilidades se apoyan tanto en las actividades como en los métodos particulares. Los principios rectores del método de trabajo determinarán las actividades. Las formas en que los materiales y, sobre todo, la relación entre el profesor y los estudiantes se relacionan entre sí durante una sesión pueden entenderse como métodos. Obtendremos cada uno de los estilos de enseñanza en función de la función que desempeña cada uno de estos componentes. Delgado Noguera (1991) distinguió entre dos filosofías de enseñanza diferentes.

- La gestión tradicional del aula enfatiza la delegación de tareas y el mando directo, los cuales se centran en las directivas del maestro en la tarea de instrucción. Podemos señalar como beneficio que el niño completa la tarea como nos gustaría que se desarrollara, pero por otro lado, normalmente resulta poco motivador y el alumno es sólo un elemento receptivo y no es partícipe de su propia tarea aprendizaje, por lo que tampoco hay implicaciones cognitivas.
- Estilos determinados por la actividad con la que piensa un estudiante mientras aprende:

**Descubrimiento guiado:** Implica una asociación profesor-alumno en la que cada pregunta planteada por este último da lugar a una respuesta de este último, y el impacto acumulativo de las diversas respuestas incita a este último a describir una idea, principio o concepto.

**Resolución de problemas:** a diferencia de la actividad anterior, la resolución de problemas requiere la creación de respuestas múltiples en lugar de una respuesta única y exclusiva a estímulos y señales. Además, sin hacer preguntas, los estudiantes encuentran sus propias soluciones.

Debido al grupo de edad al que van dirigidas nuestras sesiones y al hecho de que estas habilidades fundamentales se aprenden mejor cuando el estudiante es un participante activo en su aprendizaje, nos inclinamos particularmente por este último estilo, que utiliza esencialmente la resolución de problemas. Los principios de nuestra forma de trabajar, como la variabilidad en la práctica y el uso de ambos hemisferios, también están casi todos presentes en este estilo.

### **Los objetivos de enseñanza de la educación quedan descartados.**

Ya lo plantearon Freinet, Freire y Vygotsky con aprendizaje significativo; lo anterior se refiere a que “a través del lanzamiento de peso a nivel cognitivo, los jóvenes aprenden valores como la perseverancia, la lealtad, el esfuerzo, la fuerza de voluntad, cooperación, entre muchos más. Según Giradoux Jean, quien decía que el deporte delega en el cuerpo de diversas maneras, el deporte “da al cuerpo libertad para expresar lo que no puede expresar a través de sus palabras” (Galván, 2013, página 76). Algunas de las cualidades más fuertes del alma son la energía, la audacia, la paciencia y, para ser honesto, exteriorizar y darse cuenta de que lo que a uno le apasiona no tiene precio, y esto es especialmente cierto cuando es recompensado.

El juego didáctico persigue una serie de objetivos continuos y relacionados, y puede ser utilizado en cualquier nivel requerido en el ámbito educativo.

### **Objetivos para el entrenador o profesor.**

- Permitir la búsqueda y experimentación por parte del estudiante.
- Proporcionar dirección y/o aumentar la conciencia de la eficacia del gesto.
- Asegurar que todos los estudiantes practiquen.

**Metas para el estudiante-niño.**

Desarrollar acciones fundamentales e integrales relacionadas con el lanzamiento.

- Crear acciones en respuesta a la tarea sugerida.
- Adapte sus acciones a los objetivos sugeridos.
- Obstáculos determinados por las metas alcanzadas y/o su avance.
- Sea consciente de su desarrollo o de su potencial.

## CAPITULO III.

### LOS JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES.

#### 3.1. Características de los JDEN- MINEDU.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y lograr el bienestar, el Ministerio de Educación orienta sus políticas hacia el desarrollo y formación integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Tiene en cuenta que cuando jugamos también aprendemos y nos educamos, poniendo en práctica habilidades y valores que demuestran nuestra formación, porque reconoce el potencial de la actividad física en el marco del fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar.

Es importante señalar que los deportistas escolares compiten en 14 deportes diferentes, contra sus pares, desde competencia intramuros hasta competencia nacional, lo que ayuda a masificar los deportes e identificar el talento deportivo.

Los Festivales Recreativos Deportivos Escolares se realizan durante la JDEN, a partir de los 5 años (etapa escolar), como una propuesta de juego y disfrute desde pequeños con una propuesta formativa, inclusiva y creativa adecuada a la edad en un ambiente familiar. Dirección Área de Educación Física y Deportes, Ministerio de Educación (Ley 20189 N° MINEDU) (DNI: 059-2018).

#### 3.2. Etapas de desarrollo de los JDEN.

a) **Etapa Institución Educativa-Intersecciones:** Es fundamental fomentar la participación de todos los estudiantes del II en esta etapa. EE.UU. en una variedad de disciplinas atléticas.

Atletas que hayan alcanzado el éxito en su II. b) Etapa UGEL. EE participar considerando las diversas disciplinas y categorías.

c) **Etapa Regional - Interugel:** Los equipos y deportistas campeones de la etapa UGEL compiten en las disciplinas deportivas por equipos e individuales de las categorías "A", "B" y "C".

**d) Etapa Nacional:** Los ganadores de la etapa UGEL compiten en algunas categorías de la “A” así como disciplinas deportivas colectivas e individuales en las categorías “B” y “C”.

### **Categorías y divisiones en los deportes.**

- La categoría "0" es para niños de 5, 6, 7 u 8 años. Esta categoría alienta a niños y niñas a participar en deportes respetando estándares educativos y de capacitación que sean beneficiosos para su crecimiento en esta etapa fundacional. Por esta razón, los programas de deportes recreativos trabajan para ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades sociales y motoras.

Dos modalidades comprenden esta categoría:

- a) 7, 8 y 9 años para competiciones deportivas de Categoría 0.
- b) Los niños de 5, 6, 7, 8 y 9 años son elegibles para los festivales recreativos deportivos escolares de Categoría 0.

### **Las divisiones del deporte.**

El ajedrez, el atletismo y la gimnasia son tres de ellos.

- La categoría "A" está compuesta por niños de 10, 11 y 12 años, y este grupo competirá hasta la final nacional. En este caso, el fútbol es la delegación con 16 estudiantes, o más participantes, entre hombres y mujeres.

Según la JDEN, existen las siguientes disciplinas deportivas.

El ajedrez, el atletismo y la gimnasia son algunos ejemplos. La natación, el balonmano, el fútbol, el fútbol sala, el voleibol y el mini baloncesto son algunos de los deportes. Tenis de mesa y tenis de campo.

- Categoría "B": jóvenes de 13 y 14 años, que compiten en todas las etapas hasta la final nacional.
- La Categoría "C" está integrada por jóvenes de 15, 16 y 17 años, que compiten en todas las etapas hasta la final nacional.

También es importante señalar que ocho equipos avanzan directamente a la fase nacional, saltándose las rondas preliminares.

### **3.3. La iniciación en lanzamiento de bala la I.E N° 14542 – tierra negra, sondorillo, diseño de investigación y propuesta de trabajo**

el inicio del lanzamiento de peso en I. Lograr que los estudiantes puedan aprender sobre este deporte e ir más allá de lo convencional para impulsar nuevos avances deportivos para su región ha sido un desafío para un docente en E N° 14542-Tierra Negra, Sondorillo. Es importante señalar que al principio los niños desconocían la existencia de este deporte, lo que los entusiasma aún más por compartir sus experiencias y practicar el lanzamiento de tiro. También está el campo de juego, que es un componente crucial del deporte. Al tratarse de una zona rural, hay más espacio para ampliar la zona de práctica de deportistas más jóvenes que abrirán el camino a nuevas disciplinas deportivas en la disciplina de lanzamiento de peso tanto para su I como para su II. E. en cuanto a su área. El objetivo es sumarse a la JDEN y difundir el valor de esa disciplina con la ayuda de docentes, padres de familia y autoridades. La región E y también.

Un nuevo deporte en el I. Sondorillo, Tierra Negra, E No. 14542. Mencionar el deporte más nuevo del II. EE.UU. Inculcar en los niños expectativas y aspiraciones saludables de éxito, similares al lanzamiento de peso, al mismo tiempo que salen de la caja y desafían su deporte preferido (el fútbol) con un cambio de mentalidad deportiva y aplicando sus habilidades en diversos contextos. Además de ser conscientes de sus capacidades, el juego recreativo ofrece ventajas para ayudar a los deportistas a mejorar su práctica deportiva y partir de lecciones motivadoras.

Perspectiva sobre el tema de educación física en I. Tierra Negra, Sondorillo, E N° 14542.

Para favorecer la iniciación en este deporte en los niños es fundamental conocer el entorno deportivo, especialmente en la disciplina de lanzamiento de peso. Por ello, necesitamos el apoyo de la comunidad educativa para dar a conocer el

proyecto realizando una serie de trabajos previos para formar a los niños y también coordinar con otros II. EE tiene como objetivo promover el interés y la participación en deportes olvidados aumentando la conciencia sobre ellos luego tendrá la opción de participar en el juego para adquirir experiencias.

### **3.4. Diseño de investigación.**

El diseño será descriptivo porque pretende observar el objeto de estudio en su contexto, y utilizará un método cualitativo porque quiere ver y comprender las características o comportamientos inherentes al objeto de estudio.

- La población puede ser cualquier grupo de personas, cosas, medidas, etc. En otras palabras, un grupo finito se refiere específicamente a un grupo de elementos comunes.

En esta ocasión estuvieron presentes 69 alumnos del colegio. E No. 14542 - Tierra Negra, Sondorillo, y la muestra estuvo conformada por 17 estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de educación primaria, de 9 a 12 años.

### **3.5. Propuestas para introducir el lanzamiento de bala en la I.E N° 14542.**

Destacamos las siguientes consideraciones muy cruciales para el proceso de enseñanza.

- La sesión incluirá tanto lanzamientos adaptados como carrera adaptada.
- Se utilizarán ejercicios divertidos.
- Permitiremos diferentes respuestas, en función de las capacidades de cada niño o niña, para que elija la que mejore su lanzamiento.
- Cuando los estudiantes con discapacidades puedan moverse, los maestros los alentarán a hacerlo. Fortalecerá los rasgos innatos.
- En el lanzamiento, no se enseñará todo el gesto de una vez (como sería el caso de los saltos), sino por fases (analíticamente), siendo la fase final la primera que se aprende: impulso dado al peso, proporcionado la trayectoria óptima.

Esto dará como resultado las fases del aprendizaje de lanzamiento adaptado en el siguiente orden:

- La fase de lanzamiento.
- La fase inicial y el movimiento (agarrando un apoyo, ejerciendo una fuerte tracción con el brazo que no lanza).

- Lanzamiento completo, uniendo la primera y la última fase.

**Fases de lanzamiento: Recibirán instrucción global.**

- En un ambiente de clase, los estudiantes con discapacidad motriz aprenderán la fase final y el lanzamiento de la misma manera que sus compañeros, pero cuando practiquen el movimiento y sus movimientos, el estudiante con discapacidad motriz aprenderá el trabajo a hacer con los no. -mano lanzadora (agarrarse a un soporte y realizar un tirón fuerte para poder lanzar el objeto lo más lejos posible).
- El alumno realizará todos los lanzamientos sentado en su silla y sin moverse, incluso si el resto de la clase realiza el lanzamiento moviéndose.
- Es fundamental saber si el estudiante con discapacidad se siente cómodo realizando los ejercicios. Si hay un problema en esta área, recomendamos a la misma persona que sugiera qué modificaciones y cambios podrían realizarse para mejorar su práctica.
- Se realizarán ejercicios de baja intensidad, lanzando objetos estáticos, dinámicos, grandes y pequeños, de diversas formas, a distintas distancias y con diversos tipos de objetos.
- El niño o niña es libre de elegir el agarre del objeto y el método de lanzamiento (se adapta al objeto y busca el método de lanzamiento más eficaz, a través de instrucciones progresivamente más restrictivas del profesor).
- Encuentre la técnica de lanzamiento más eficiente (actividad codificada): mueva el peso lejos y delante del lanzador, si es posible. Ruta de lanzamiento: hacia arriba y hacia adelante el mayor tiempo posible.
- Los ejercicios y actividades se pueden realizar en grupo, de uno en uno, por parejas, o en circuito-estaciones mientras se trabajan varios lanzamientos, como por ejemplo el lanzamiento de peso.
- Los ejercicios finalizarán con técnicas de respiración, estiramientos o relajación. Las sesiones comenzarán con actividades dinámicas, pasarán a otras más estáticas y finalizarán con ellas.
- Evite hacer el mismo ejercicio dos veces para aumentar la motivación. Los estudiantes disfrutan de la actividad física de diversas maneras en general, pero

particularmente cuando es necesario modificar los deportes (o juegos). Ideas para clases que son específicos.

- Los niños con discapacidad deben ser tenidos en cuenta y tratados con igualdad, sin que los cambios organizativos y metodológicos realizados para facilitar su participación activa tengan un efecto adverso en los demás miembros del grupo.

### **Análisis de los hallazgos.**

Analizar la información recopilada durante este período en el I. E No. Fue fundamental conocer tempranamente el nivel de conocimiento que los niños tenían sobre el deporte tal como fue plasmado en imágenes y videos, para luego sensibilizar a la comunidad educativa para apoyar la Creación de trabajos modelo para que los estudiantes pudieran participar en la JDEN.

En una primera instancia, los niños discutieron sobre este nuevo deporte y, a través de una lluvia de ideas, llegaron a una definición.

Luego pasamos a una sesión de vídeo para que puedas ver la práctica de lanzamiento de peso en un campo deportivo.

Al igual que los adultos, los niños mostraron interés en practicar este nuevo deporte, y eventualmente comenzaron a reconocer la zona -es decir, el lugar de los entrenamientos- que se desarrollarían en horario de clases, según la sesión, y fuera de horario.

### **Limitaciones del trabajo que se ha presentado.**

Durante el tiempo que duró el trabajo con No. Como el objetivo era concientizar a los niños durante una semana, hubo falta de compromiso por parte de algunos docentes (diferentes áreas) del 14542-Tierra Negra a la hora de promover dicho deporte.

La falta de confianza de algunos niños durante las competencias internas, en las que necesitan participar para adquirir experiencia y práctica para sus actuaciones.

También es necesario llamar la atención sobre la falta de apoyo de las distintas instituciones de nuestra provincia a la promoción del deporte y la puesta en valor de la educación física, así como a aquellos deportes que han sido ignorados o, podría decirse, atrapados y alterados por otros más convencionales.

## CONCLUSIONES.

- PRIMERO. - El lanzamiento de peso como deporte tiene un efecto positivo y significativo en la calidad de vida general de los niños, afectando sus facetas física, mental, psicológica, cognitiva, emocional y sociocultural.
- SEGUNDO. - Las autoridades administrativas no han hecho mucho para incentivar el lanzamiento de peso y otros deportes en las instituciones educativas de la ciudad de Huancabamba.
- TERCERO. - Los profesores de educación física no reciben suficiente instrucción sobre el valor de que los estudiantes practiquen nuevos deportes, como el lanzamiento de peso.
- CUATRO. - Los instructores de educación física deben implementar ejercicios novedosos y enfoques pedagógicos que promuevan la práctica de nuevos deportes en entornos educativos, como el lanzamiento de peso.
- QUINTO. - Es importante la realización periódica de eventos deportivos en el distrito educativo de la ciudad de Huancabamba, con foco en los deportes infantiles que no son frecuentemente practicados por ellos.

## RECOMENDACIONES.

Las recomendaciones que se exponen a continuación se basan en las observaciones y conclusiones mencionadas en el texto.

- Fomentar la promoción del lanzamiento de peso: Se recomienda que las instituciones educativas de Huancabamba promuevan activamente el lanzamiento de peso como disciplina deportiva. Esto debe ser parte de un plan más amplio que dé prioridad a la educación física y los deportes como componentes esenciales del programa académico.
- Administración Escolar Más Activa: Los administradores educativos de las escuelas de Huancabamba deberían involucrarse más activamente en la promoción y fomento de la práctica de deportes, incluido el lanzamiento de peso. Esto puede implicar la asignación de fondos, la construcción de la infraestructura necesaria y la promoción de eventos deportivos.
- Formación docente: los instructores de educación física deben recibir actualizaciones periódicas sobre el valor de participar en deportes poco comunes como el lanzamiento de peso. Esto les permitirá instruir y motivar a los estudiantes de manera efectiva, fomentando un enfoque holístico para su desarrollo.
- Nuevas técnicas pedagógicas: Los instructores de educación física deben investigar y utilizar nuevos ejercicios y técnicas de instrucción para que la práctica del lanzamiento de peso sea divertida y segura para los estudiantes. Esto podría implicar el uso de tecnología educativa, la creación de competencias amistosas y el seguimiento del progreso de cada estudiante de forma individual.
- Eventos Deportivos Diversificados: Se recomienda la realización periódica de eventos deportivos en la comunidad educativa de Huancabamba, con énfasis en los deportes menos populares. Estas ocasiones podrían presentar una oportunidad para promover especialidades académicas como el lanzamiento de peso y al mismo tiempo fomentar una sana rivalidad estudiantil.

## REFERENCIAS CITADAS.

- Alaña, J. (2016), “*El lanzamiento de bala y las estrategias motivacionales para sus prácticas didácticas en las unidades educativas de Machala, Ecuador*”. Tesis para obtener el grado de Licenciado en cultura y física de Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala.
- Angort, T.(2015, 25 de octubre), Atletismo y los diferentes lanzamientos. Recuperado de: <https://3.bp.blogspot.com/lanzamientodepelota-adaptado-de-la-bala>.
- Bases de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales (2018) “Daniel Kirino Peredo Menchola”, Bases Generales. RV– 059 -2018- MINEDU, Lima. Perú.
- Cáceres, L. (2018,26 de octubre) El lanzamiento de peso adaptado en la escuela. Recuperado:[https://www.researchgate.net/publication/280044049\\_El\\_lanzamiento\\_de\\_peso\\_adaptado\\_en\\_la\\_escuela](https://www.researchgate.net/publication/280044049_El_lanzamiento_de_peso_adaptado_en_la_escuela).
- Caraballo, A. (2015) Atletismo para niños “lanzamiento de bala”. Recuperado de . <http://www.Beneficiosdelanzamientodebala-mundoinfantil-deporte-atletismo.com>
- Correo (2017,14 de junio) Atleta tumbesino obtuvo la presea dorada en lanzamiento de bala. Recuperado de [www.diarioelcorreo.com](http://www.diarioelcorreo.com)
- Descripción en lanzamiento de peso. Recuperado de :<http://concurso.cnice.mec.es>
- El atletismo (s.f). *Rena. Red Escolar Nacional*. (Documento en línea). Recuperado de: <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/elatletismo.html>
- Instituto Peruano del Deporte (2017) Reconocimiento a cajamarquina de 17 años, quien obtuvo medalla de oro en el Campeonato Nacional de Atletismo realizado en la Villa Deportiva Nacional (Videna) en Lima, Perú.
- Lanzamiento de pesas. (2012. Enero, 22). *Wikipedia, la Enciclopedia libre*. (Documento en línea). Recuperado de: [http://es.wikipedia.org/wiki/Lanzamiento\\_de\\_peso](http://es.wikipedia.org/wiki/Lanzamiento_de_peso)

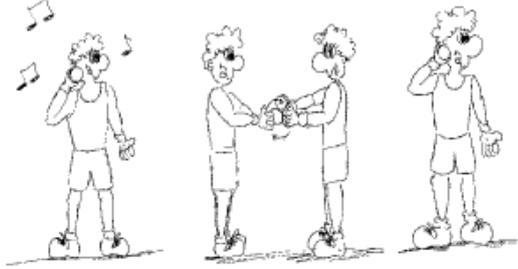
López, M., Muñoz, E y Sánchez, A. (2015) “*Lancemos jugando. Una forma innovadora de aprender lanzamientos de bala*”. Propuesta practica denominada Docentes de educación física de la I.E.P Reyes Católicos, Zaragoza, España.

Martinez, J. (2013, 12 de julio) Revista digital. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com>

Municipalidad Provincial de Santa (2017) *Proyecto Escuelas deportivas*. Realizar la sede del I Festival Intermunicipalidades de Escuelas Deportivas para desarrollar competencias, donde participaron niños y jóvenes deportistas de la región Ancash. En convenio con el IPD, Chimbote. Perú.

Revista atletismo Peruano (2016,22 de abril) Récord Peruano de Alessandra Gamboa en los Nacionales. Recuperado de: [www.diarioelcorreo.com](http://www.diarioelcorreo.com)

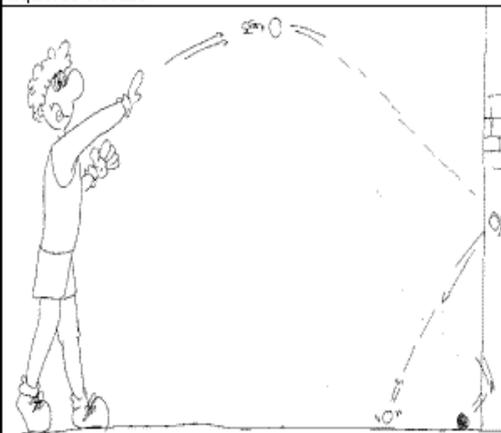
ANEXOS

<b>1ª SESIÓN LANZAMIENTO DE PESO</b> <b>Modelo Ludotécnico</b>	
<b>MATERIAL NECESARIO:</b> música, simuladores de peso (balones de ritmo), porterías de fútbol sala, saquitos de arena, agua y diana numerada.	
<b>1ª FASE: PRESENTACIÓN DE LA DISCIPLINA Y DESAFÍO (15 minutos)</b>	
1. Sondeo conocimiento de los alumnos. 2. ¿Quién ha practicado atletismo?, ¿Conocéis la disciplina del lanzamiento de peso?, ¿Habéis presenciado alguna competición?, ¿Dónde?, ¿Habéis escuchado hablar acerca de algún lanzador o lanzadora famoso en España, o de algún amigo que lo practique? 3. El profesor explica brevemente cada una de las fases en las que se ha descompuesto la disciplina (posición de partida, deslizamiento y lanzamiento), acompañándola de una ejemplificación práctica que él mismo ejecuta, o ayudándose de un alumno aventajado. 4. Desafío: ¿Se lanza más saltando o con los pies apoyados en el suelo?	
<b>2ª FASE: PROPUESTAS LUDOTÉCNICAS (20 minutos)</b>	
<b>Cuñas técnicas (CT):</b> 1. Peso descansa sobre la base de los tres dedos interiores, sirviendo pulgar y meñique de apoyo.	<b>Cuñas técnicas (CT):</b> 1. La pelota se coloca detrás y debajo de la mandíbula inferior y el codo separado del cuerpo, en prolongación de la línea de hombros.
	
1. El gran grupo se desplaza por el espacio al ritmo de la música con una <b>pelota sujeta correctamente</b> <sup>CT</sup> . Cuando la música cesa tienen que intercambiar la pelota con el compañero más próximo, volviéndola a sujetar correctamente.	2. El gran grupo se desplaza por el espacio al ritmo de la música con las pelotas repartidas por el suelo. Cuando la música cesa, cada jugador corre hacia una de ellas para cogerla y <b>situarla correctamente</b> <sup>CT</sup> . Al volver a sonar la música, la sueltan y el juego continúa.
<b>Cuñas técnicas (CT):</b> 1. Peso entre los dedos internos y colocado detrás y debajo de la mandíbula inferior. 1. Codo separado del cuerpo y en prolongación de la línea de hombros.	
	
3. 2 grupos juegan a realizar 10 pases sin que sea interceptada la pelota por los jugadores del otro grupo. Previamente, antes del pase se ha de colocar <b>correctamente</b> <sup>CT</sup> la pelota.	
<b>Cuñas técnicas (CT):</b> 1. Peso detrás y debajo de la mandíbula inferior.	<b>Cuñas técnicas (CT):</b> 1. Codo separado del cuerpo y en prolongación a la línea

3. 2 grupos juegan a realizar 10 pases sin que sea interceptada la pelota por los jugadores del otro grupo. Previamente, antes del pase se ha de colocar **correctamente**<sup>CT</sup> la pelota.

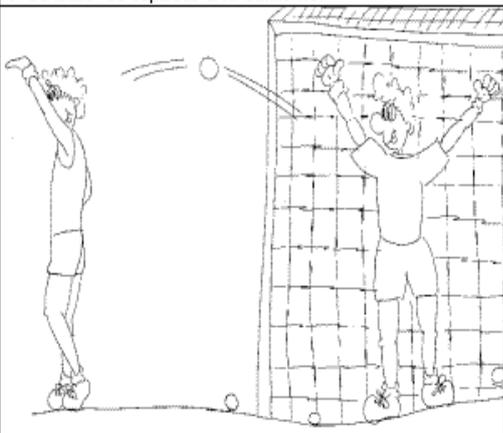
**Cuñas técnicas (CT):**

1. Peso detrás y debajo de la mandíbula inferior.
1. Lanzador de espaldas a la dirección del lanzamiento. Brazo izquierdo elevado.



**Cuñas técnicas (CT):**

1. Codo separado del cuerpo y en prolongación a la línea hombros.
1. Lanzador de espaldas al lanzamiento.



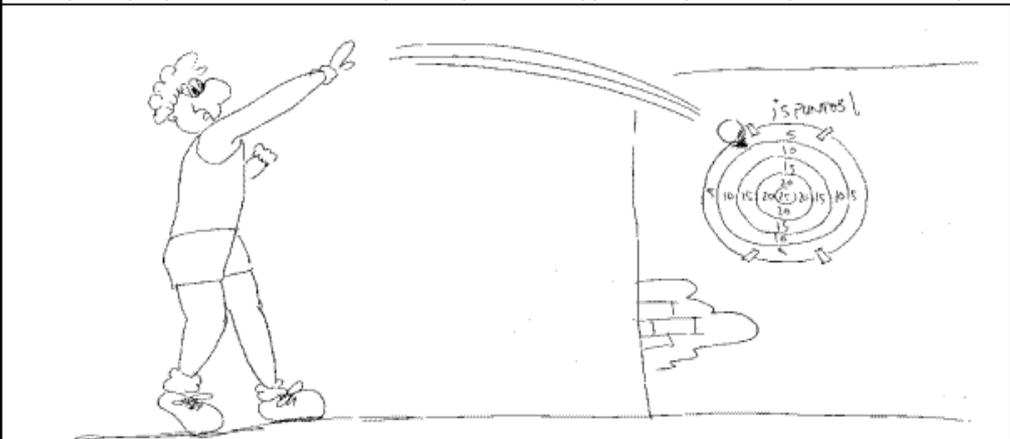
4. Grupos de 4 situados detrás de una línea y desde la **posición de lanzamiento**<sup>CT</sup> han de lanzar saquitos de arena a dejarlos lo más próximos posible a una pared. El compañero que consigue dejarlos más cerca de la pared elige desde que distancia se debe volver a lanzar. Gana el jugador que en una tanda de lanzamientos deja más veces los saquitos próximos a la pared.

5. En grupos de 4 jugadores. Un jugador se coloca en una portería y sus compañeros con una pelota de goma y colocados en la **posición de partida**<sup>CT</sup> disponen de 3 lanzamientos. Los lanzamientos son alternativos, ganando el jugador que marca más goles. Se cambian los roles.

**3ª FASE: PROPUESTAS GLOBALES (5 minutos)**

**Cuñas técnicas (CT):**

Todas: peso sujeto por los tres dedos interiores, brazo izquierdo elevado, posición de partida de espaldas al lanzamiento, ...



6. Juego: Grupos de 4 separados a una distancia determinada frente a una pared donde se colocan una serie de dianas. Los jugadores pueden mojar la pelota y realizar una serie de 3 **lanzamientos**<sup>CT</sup>, ganando el que suma más puntos.

**4ª FASE: REFLEXIÓN Y PUESTA EN COMÚN (5 minutos)**

1. ¿Cuál ha sido la fase del lanzamiento de peso que hemos visto? ¿En qué consiste?
2. ¿Cómo se lanza más, saltando o con los pies apoyados en el suelo? ¿Por qué?
3. Comentarios y sugerencias.

## SOBRE LAS CATEGORÍAS Y DISCIPLINAS DEPORTIVAS ESCOLARES EN EL PERÚ

### 2.2. CATEGORÍA "A" – 10, 11, 12 años cumplidos en el año 2018.

- En esta categoría participan niños y niñas nacidos en los años 2006, 2007 y 2008.
- Esta categoría llegará a participar hasta la Etapa Nacional de los Juegos sólo en las disciplinas deportivas individuales de Atletismo, Natación y Gimnasia. Ajedrez y tenis de mesa finalizan su participación en la etapa Macrorregional. El resto de disciplinas finalizan su participación en la etapa Regional.
- Para la disciplina de gimnasia se mantienen los grados de dificultad, por lo tanto se podrán inscribir un máximo de dos equipos de damas y un equipo de varones. Las participantes de la categoría damas podrán ser inscritas sólo en uno de los dos niveles de dificultad disponibles: NIVEL I o NIVEL II.

N°	CATEGORÍA "A" DISCIPLINAS	DAMAS				VARONES			
		Deportista	Entrenador	Delegado	Total	Deportista	Entrenador	Delegado	Total
1	AJEDREZ	2	1	1	4	2	1	1	4
2	ATLETISMO	12	2	1	15	12	2	1	15
3	FÚTBOL	16	1	1	18	16	1	1	18
4	FUTSAL	10	1	1	12	10	1	1	12
5.1	GIMNASIA : NIVEL I	4	1	1	6	0	0	0	0
5.2	GIMNASIA : NIVEL II	4	1	1	6	0	0	0	0
5.3	GIMNASIA : NIVEL IV	0	0	0	0	4	1	1	6
6	HANDBALL	12	1	1	14	12	1	1	14
7	MINIBASQUET	12	1	1	14	12	1	1	14
8	NATACIÓN	4	1	1	6	4	1	1	6
9	TENIS DE CAMPO	2	1	1	4	2	1	1	4
10	TENIS DE MESA	2	1	1	4	2	1	1	4
11	VOLEIBOL	10	1	1	12	10	1	1	12
	<b>TOTALES</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>115</b>	<b>86</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>109</b>



