

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



El atletismo en la educación.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad de Educación Física

Autora.

Washington Daniel Guillermo Yupari

TRUJILLO – PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



El atletismo en la educación.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad de Educación Inicial

Autora.

Washington Daniel Guillermo Yupari

TRUJILLO – PERÚ

2018



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

**ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Trujillo, a los veintiocho días del mes de noviembre del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, 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 Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa 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: "El atletismo en la educación", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor, **WASHINGTON DANIEL GUILLERMO YUPARI**.

A las OCHO horas CUARENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN.

Por tanto, **WASHINGTON DANIEL GUILLERMO YUPARI**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las NOVE horas con CERO minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, WASHINGTON DANIEL GUILLERMO YUPARI estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Psicopedagogía la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: EL ATLETISMO EN LA EDUCACION, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

WASHINGTON DANIEL GUILLERMO YUPARI

A todos mis seres queridos, en especial a  
Dios.

El autor.

## INDICE

Resumen	07
Introducción	08
<b>CAPÍTULO I ANTECEDENTES DEL ALTLETISMO</b>	10
CAPÍTULO II: BASES TEÓRICAS Y TÉCNICAS DE LA ATLETISMO	13
CAPÍTULO III: <b>PROYECCIÓN</b> DEL ATLETISMO EN EDUCACIÓN	19
CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS CITADAS	33

## RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación, específicamente en el ámbito deportivo, psicomotricidad y de educación física aborda el tema del atletismo. Describir, comprender y manejar las bases los fundamentos teóricos y prácticos del atletismo en el ámbito de la Educación. Estamos seguros que la investigación realizada y expuesta en el presente trabajo académico de tipo monográfico ayudará con los contenidos desarrollados son un importante apoyo para los profesionales de la educación física ya que toca puntos importantes en el desarrolla de estas áreas.

**Palabras claves:** Aprendizaje, Atletismo y sistema educativo.

## INTRODUCCIÓN

En estos últimos tiempos en el mundo occidental en el marco de los procesos educativos en el contexto de la Educación, se ha venido apreciando muchos cambios y evoluciones en los distintos aspectos de la actividad humana, en este caso en el proceso enseñanza y aprendizaje de toma un valor preponderante a nivel de los preescolar, primaria, secundaria, técnica y superior.

“En el aspecto social, es un factor clave en la construcción de identidad nacional e inclusión social y como los estudiantes afrontan un nuevo reto hacia la sociedad. Por un lado, el deporte une a las personas, despertando en ellas un sentido de colectividad que contribuye a forjar identidad regional y nacional. Asimismo, el deporte genera oportunidades de desarrollo y contribuye en la reducción de riesgos sociales como la delincuencia y el pandillaje; y por lo tanto ayuda a disminuir en el mediano y largo plazo el gasto público en salud, seguridad ciudadana y lucha contra la pobreza” (Montero, R, 2017).

“En la actualidad, hay escasez de profesores de educación física calificados e insuficiente infraestructura y equipamiento. El número de horas dedicadas al desarrollo de la educación física es limitado y en muchos casos no es parte integral de la formación del alumno. La mayor parte de los colegios se enfoca en la enseñanza de disciplinas deportivas populares como el fútbol, vóley y básquet y no, en disciplinas base, como gimnasia, atletismo y natación” (Montero, R, 2017).

Para el desarrollo del presente trabajo académico de tipo monográfico descriptivo se procedió con una estructurado en tres capítulos (CAPÍTULO I ANTECEDENTES ALTLETISMO, CAPÍTULO II: BASES TEÓRICAS Y TÉCNICAS DELA ATLETISMO, CAPÍTULO III: PROYECCIÓN DEL ATLETISMO EN EDUCACIÓN) donde se precisa el contenido seguida de las conclusiones a las que se arribó y finalmente las referencias.

El Profesional del deporte y de la educación física debe contar con herramientas científicamente válidas para su práctica educativa, y lograr sus objetivos metodológicos y procedimentales en cuanto a su fin como maestro o facilitador educativo.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la disciplina del atletismo en educación; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de los docentes en el atletismo, también 2. Conocer el marco conceptual del atletismo en educación básico regular

## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES DEL ATLETISMO

#### 1.1. Concepto de atletismo

Según Aguirre y Garrote, (1993) puede definirse al atletismo de la siguiente manera: “El conjunto de movimientos naturales y contruados del caminar, el correr, el saltar y el lanzar, llevados a la competencia” (Dark77489, 2016, p. 1).

No cabe duda por ningún lugar, que la actividad deportiva del atletismo es un deporte evidentemente, que cumple con los principales requisitos físicos, los cuales son establecidos según normas y protocolos los siguientes parámetros:

- Es reconocido, práctico y entendido universalmente.
- Está reglamentado internacionalmente
- Está organizado por asociaciones.

El atletismo, a partir de esta óptica, “es una de las actividades deportivas denominadas cerrado o también cíclico donde existe una respectiva secuencia lógica antes, durante, después estos se dieron” (Piña & Lopez, 2016, p. 26), pero de sobre manera con las respectivas características de que luego es muy posible predecir sus resultados, en ese sentido y a merced de ello, se presenta bajo las necesidades y parámetros al que se refiere el pensamiento físico basado en la táctica y el planteamiento estratégico, y lógicamente adaptados al contexto deportivo.

“La disciplina del atletismo por lo tanto es considerada actualmente como una actividad deportiva debidamente organizada, el más antiguo del mundo, ya que incluye numerosas disciplinas deportivas agrupadas en función a los tipos de carreras, tipos de saltos, los lanzamientos y demás pruebas atléticas combinadas entre todos estos, primando la disciplina y el esfuerzo en todas

sus modalidades. Así, el término atletismo básicamente procede del termino griego *atletes*, que significa aquella persona que compite en una prueba específica por un premio o logro», haciendo sentir que dicho término griego, este está relacionada con el término *aethos* que es sinónimo del término esfuerzo” (Wikipedia, s.f. pàrr. 1)

La utilización de estas ciencias físicas y deportivas, fundamentalmente importante en cada una de las actividades que se realizan en un tiempo específico, pues le facilita al profesorado fundamentar sus características de los estudiantes, así como para establecer los criterios de trabajo general o específico según sus condiciones atléticas deportivas.

## **1.2. Las carreras**

Las carreras atléticas denominadas en este parámetro dentro del atletismo se clasifican en:

### **Carrera corta**

“En pistas cubiertas se corren sobre distancias de 60 metros y al aire libre sobre distancias de 100 metros, 200 metros y 400 metros. En estas carreras el atleta se agacha en el punto de partida, y al sonido de un juez, el atleta se lanza a la pista y corre a máxima velocidad hasta la línea de llegada”. (Icarito, s.f. pàrr. 1)

### **Vallas**

Estas pruebas con carreras en las que los deportistas deben pasar una serie de vallas de madera, metal u otro material. El de varones viene a ser de 110 metros y el de mujeres de 100 metros.

### **Media distancia**

Se llama a si a las carreras que están comprendidos entre los 600 metros a los 3000 metros los cuales se conocen como de media distancia. Las

más común entre todas ellas es la de 800 metros, los 1500 metros y los 3000 metros planos el cual requieren mucho esfuerzo, y disciplina para su consecución.

### **Larga Distancia**

Las carreras mayores a 3000 metros se consideran de larga distancia, entre las más difíciles están las de medio fondo y fondo completo que son la maratón que corresponde a 42 km y 192 metros.

### **Relevo**

Son carreras que se dan en equipo que lo constituye 4 atletas en las que un corredor recorre una distancia establecida y le pasa el testimonio al siguiente atleta hasta así completas a los restantes y completar la prueba completa.

### **Obstáculos**

“La prueba de 3000 metros con obstáculos se realiza sobre la pista habitual de 400 metros y consta de cuatro obstáculos, tres de ellos son vallas y el cuarto es una fosa que contiene agua” (Correcaminos carbajosa, s.f. p. 1) dentro de la pista atlética que comprenden varios espacios delimitados.

### **Marcha**

“Generalmente se realizan en trayectos que oscilan entre 1500 metros y 50 metros, y en la mayoría de los casos se dan en Europa y China, la regla fundamental de esta prueba es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la punta del pie de atrás dejé de hacer contacto con el mismo pie” (Correcaminos carbajosa, s.f. p. 1).

## **1.3. Historia del atletismo**

“Siendo el deporte un producto de la evolución natural, era lógico que experimentase cambios, de acuerdo con las diferentes épocas y escenarios. De aquí los egipcios, griegos y otros pueblos de la antigüedad, hayan celebrado sus torneos y festivales según sus propias costumbres. La historia del atletismo está íntimamente ligada a los

juegos olímpicos. Los griegos, creadores del gran clásico eran amantes de la musculatura y de la belleza física y establecieron las olimpiadas en el año 776. A. C. para glorificar a sus mejores atletas” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 68)

“Los griegos quienes establecieron cada cuatro años los juegos olímpicos. Exactamente en julio durante 5 ó 7 días. Durante estos días suspendían las operaciones militares y el territorio de Elida era considerado inviolable” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 68)

Estos juegos con el tiempo fueron dejados de lado, pero en 1896, en Francia, el varón Pierre de Coubertain tuvo la idea de restaurar los juegos olímpicos en la misma Atenas y fue el 16 de abril de 1896, que Coubertain y el C:O: I (Comité Olímpico Internacional), inauguraron los juegos olímpicos de la era moderna.

“El atletismo es la practica científicamente dosificada y reglamentada de las acciones naturales como el correr, lanzar y saltar” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 68)

El profesor para enseñar a fondo, debe conocer la locomoción humana, ser un buen observador, no debe concretarse a mirar sino ver, para así poder captar la menor diferencia entre un buen ejercicio y uno malo. El que enseña y no es un buen observador, no puede obtener buenos resultados para el alumno, pues para corregir los defectos, hay que conocer la naturaleza de los atletas.

(Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 68)

“El atletismo en la escuela debe tomar el aspecto de actividad formativa y recreativa de las capacidades del niño. En ese edad es cuando mejor se presta el organismo del niño para la modelación y mejor desarrollo, corrigiendo sus defectos mediante una serie de ejercicios bien aplicados, es aquí, en la escuela, donde debe preocuparse principalmente para su desenvolvimiento armónico del cuerpo y del espíritu, procurando formar así, niños alegres, fuertes, conscientes de su valor y conocedores del sentido de camaradería” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 69)

“La educación física en el periodo escolar tiene por objeto favorecer el desarrollo físico, psíquico y morfológico de la niñez, aumentando la energía física y moral. Hace al niño y al joven resistente a la fatiga y les enseña a utilizar prácticamente sus fuerzas en las diversas circunstancias de la vida, estimula el placer, afirma el carácter y fortalece la voluntad” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 69)

El atletismo en la escuela debe darse en forma recreativa con el fin de conseguir la educación y desarrollo de la individualidad del niño, para más tarde darle forma a su personalidad, para así poder tener una mejor adaptación al medio social. En sí, el atletismo en la escuela no busca más que estimular y ejercitar al escolar para que éste se adapte y sobresalga en el medio social, persiguiendo los siguientes fines:

- a) La salud, logrando un buen desarrollo de todos los órganos.
- b) Busca la perfección de las aptitudes naturales.
- c) Busca el dominio del carácter, cualidad irremplazable de la personalidad.
- d) Fomenta la actividad lúdica.

Como vemos, el atletismo en la escuela, es la base de los atletas del futuro.

#### ***1.4. Prueba de pista***

##### **Carreras de velocidad 100m**

“Inclinación del tronco: en la carrera de velocidad, se tendrá en cuenta la inclinación del cuerpo o ángulo, correré como perseguir su centro de gravedad que se escapa. Desde la posición de partida se eleva gradualmente el cuerpo, alcanzando la inclinación definitiva a los 20 mts. La que se mantendrá hasta el final de la carrera” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 69)

##### **Piernas y pies**

“Toda la energía desarrollada por el corredor será utilizada para realizar el movimiento de avance. Los pies avanzaran sobre dos líneas paralelas cuyo eje de separación será el ancho de caderas del atleta. La pierna de atrás debe mantenerse extendida permitiendo la flexión de la pierna de adelante para el paso siguiente. Ambas deben moverse con soltura ayudados por un adecuado movimiento de caderas y brazos para

ahorrar energía, la que se efectuara sobre la punta de los pies golpeando el suelo con fuerza” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 70)

### **Hombros y brazos**

“Los hombros irán al mismo nivel durante la carrera y ligeramente levantados al final, los brazos irán flexionado, pero sin contracción con balanceo natural (desde los hombros)” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 70)

### **Cabeza y cuello**

“Deben mantener una posición natural sin contracción muscular, la cabeza no debe llevarse hacia atrás sino adelante, con el mentón recogido especialmente en los tramos finales” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 70)

#### **1.5. Carrera de posta o relevo**

Esta carrera se efectúa con 4 participantes, los dos más veloces cubrirán los 100 mts. Iniciales y los 100 mts. Finales.

“El pase del testimonio se efectuará en un espacio de 20 mts. Que ambos corredores cubrirán en una velocidad máxima. La entrega del testimonio se realizara con la mano izquierda a la mano derecha del compañero de relevo, quien durante la carrera cambiara el testimonio a la mano izquierda para entregarlo en igual forma al siguiente relevo” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 71)

#### **1.6. Carrera de vallas**

“La carrera de vallas es una carrera de velocidad máxima saltando obstáculos, llevando la curva de su centro de gravedad lo más horizontal posible sin romper el ritmo, disminuyendo el tiempo de suspensión y encontrándose después de esta en una posición tal, que pueda continuar durante la carrera (rodilla alta, pierna en la dirección, brazos más o menos paralelos, tronco un poco inclinado hacia adelante)” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 72)

La técnica para esta carrera es la siguiente:

De la salida al primer obstáculo debe realizarse más o menos 9 pasos rápidos entre valla y valla, no más de 5 pasos muy rápidos y de la última valla a la meta, desarrollar una máxima velocidad ya que muchas carreras se ganan en el tramo final.

“La pierna que dirige el movimiento de elevación (pierna de ataque) va hacia delante semiflexionadas, brazo contrario paralelo para facilitar la bajada después que el obstáculo haya sido salvado, tocando tierra lo más rápido posible y cerca de la valla. La pierna de atrás (arrastre), avanza con la rodilla bien arriba (para ayudar a curvar el cuerpo) y sobre una línea paralela con el suelo, y no cae hasta que haya pasado bien adelante cuando la pierna pasada en primer lugar ya toca el suelo con su pie, la rodilla de ésta segunda pierna todavía se mantiene elevada considerablemente con relación a la otra. Al tocar el suelo la pierna inicial, el cuerpo presenta una curvatura apropiada para continuar rápidamente la carrera y es la segunda pierna la que describe una tremenda zancada como primer paso para dirigirse al obstáculo inmediato” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 73)

“Para educandos de 11 a 12 años la distancia de la partida a la primera valla será de 13,50 mts, y de valla a valla 6,50 mts. Y altura de 0, 40 cm se utilizara 4 vallas en una distancia de 40 mts” (Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 73)

## ***1.7. Pruebas de campo***

### **1.7.1. Salto largo**

Para esta prueba es necesario tener músculos elásticos y una adecuada coordinación neuromuscular.

- a) Carrera preliminar o de impulso: sobre un recorrido de 15 a 20 mts. (15 pasos corridos o 30 caminados), de acuerdo a las facultades del saltador y a máxima velocidad desde el principio. En los tres últimos pasos del impulso no se debe acelerar en la carrera sino enderezar el cuerpo.

- b) Pique: En esta fase es sumamente importante extender la pierna de pique para que el cuerpo sea proyectado hacia arriba y adelante.
- c) Elevación: Será hacia arriba y adelante ayudado por los brazos. En el aire, trasladar en centro de gravedad del cuerpo siempre adelante.
- d) Caída: Al caer se debe llevar el cuerpo hacia delante de las huellas marcadas con los pies, piernas bien flexionadas.

### 1.7.2. Salto Alto

Entre los diferentes tipos de salto alto, tenemos dos grandes técnicas: Rodillo ventral o Cara a la Barra y Fosbury o de Espalda a la Barra.

- a) Cara a la Barra. Sus fases: impulso, pique, elevación y caída. La carrera de impulso será de 7 a 9 pasos del pie de pique (interior) en forma recta talón y planta punta (secante) inclinación del cuerpo atrás (posición de pique) los brazos acompañan coordinadamente los 3 últimos pasos desde atrás impulsándose hacia arriba. La pierna de impulso o elevación medio flexionada posición del cuerpo, casi paralelo a la varilla de modo que el saltador mire siempre a éste. La caída será sobre la pierna de elevación y luego sobre la mano del mismo lado, esta concluirá con su rodamiento sobre la cadera los hombros. El Angulo del cuerpo del saltador con relación a la varilla en el momento de pique será de 35 o 40.
- b) Fosbury o Espalda a la Barra. El salto alto Fosbury, nunca se trabajara sin colchoneta; técnicamente el estilo “Fosbury” es uno de los más simples.

La técnica se puede dividir metodológicamente en 4 tareas.

- a). Carreras de impulso: La carrera debe ser de 9 u 11 pasos, debe ser con velocidad progresiva y más rápida que en el estilo cara a la barra y los 2-3 últimos pasos en curva pasos más cortos y con menos apoyo del talón. A diferencia del estilo “Cara a Cara” el último paso no es de gran amplitud sino de carrera normal.
- b) Pique. (Impulso de salto). El pique es muy rápido la pierna de impulso flexionada y la de ataque sube flexionada. El pie de pique llega paralelo a la varilla y la pierna de ataque sube rotando hacia el interior arriba.
- c) Fases de vuelo. Luego del máximo de impulso, se queda de espaldas y ambas piernas “cuelgan” ligeramente separadas y flexionadas entre sí; los brazos quedan

a los lados del cuerpo y se produce al arqueamiento debido al avance de las caderas.

(Horna, R., & Pariona, Z., 1999 , p. 78)

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y TÉCNICAS DELA ATLETISMO

#### **2.1. Las habilidades atléticas**

Cada persona nace con ciertas aptitudes y actitudes para la práctica deportiva de esta depende su especialización y practica futuro. Las habilidades deportivas son innatas al ser humano.

Las múltiples tareas planificadas en el contexto actual provocan y despiertan, por medio de la manifestación de los movimientos que supone, las diferentes dimensiones que lo conforman al ser humano en las esferas cognitivas, socio-afectivas, volitivas y motoras. Para Lagardera "la acción sobre el cuerpo nunca es parcial, cualquier intervención sobre él afecta a todo el sistema. De ahí su importancia, su proyección integradora" (Ballcells & Foguet, 2001, p. 38).

#### **2.2. La administración y los niveles de concreción del diseño curricular**

Son fines de la educación física en al Educación Básica regular de nuestros sistemas educativos peruanos expresar capacidad que los alumnos deben lograr en su proceso de formación física y psicomotora.

Específicamente se puede detallar a los siguientes:

- Utilizar un indeterminado número de habilidades físicas junto con destrezas motrices.
- Promover que se valore dentro de la comunidad estudiantil a la gran diversidad de disciplinas deportivas como es el atletismo y el deporte.

“Los eventos característicos del atletismo lógicamente nos van a servir en el estamento escolar del nivel inicial, escolar, secundario y superior, específicamente

en el área de la Educación Física, con el cual se espere se logren la metas y objetivos planificados según las directivas y normas emanadas por el Ministerio de Educación y el ente rector" (Ballcells & Foguet, 2001, p. 40).

### **2.3. La práctica del atletismo en la educación primaria y secundaria**

“La práctica deportiva es fundamental en los estudiantes de educación primaria y secundaria del país, dada su trascendencia en su formación integral. Todas las legislaciones mundiales así lo entienden y tiene el respaldo de la Organización Mundial de la salud (OMS). De su estudio, depende en gran medida el progreso del estudiante, que es el deportista del mañana, en la medida que favorece la correspondencia y la practica en si misma. Somos conscientes de que todo está en constante cambio y todo esto requiere pronta e inmediata solución" (Ballcells & Foguet, 2001, p. 43).

## CAPÍTULO III

### PROYECCIÓN DEL ATLETISMO EN EDUCACIÓN

#### 3.1. Diagnóstico de la situación.

El atletismo como cualquier actividad humanas, incluido los deportes no solo debe difundirse para difundir su existencia y su práctica, sino también para posicionarla.

“Nadie pone en duda, en estos momentos, la necesidad de una educación física integrada en el sistema educativo y la necesidad de una oferta de actividades físico deportivas amplia, variada y adecuada en edad escolar. Es lógico pensar que un aspecto tan imprescindible para el desarrollo de la persona, como es el desarrollo de sus capacidades motrices, pueda solventarse con las dos horas semanales de educación física” (Llorente, B, 2000).

“Las definiciones de deporte escolar no sólo hablan de ejercicio físico y de movimiento hay algo más: sentido de superación, desinterés, espíritu de lucha, carácter lúdico y voluntario. Estas características se ponen de manifiesto fundamentalmente en la competición, siempre que ésta tenga un enfoque educativo ”(Llorente, B, 2000).

“Los centros escolares son un marco idóneo para la organización de actividades físico deportivas para los escolares, donde se pueden unir deporte-recreación, deporte educación y deporte-rendimiento” (Llorente, B, 2000).

“Los responsables del deporte escolar tendremos que velar porque los valores educativos del deporte y de la competición se hagan realidad. Algunas de estas cualidades del deporte educativo son ”(Llorente, B, 2000):

“Partimos de la premisa: El hombre corrió, saltó y lanzó. Todo esto nos va a servir de inicio, para verificar que todo es posible de hacer cuando hay fe y hay voluntad, la disciplina del atletismo en la escuela y los colegios de la Educación Básica Regular (EBR), muchas veces sin contar con la indumentaria básica se practica

deporte, de ahí que nuestra posición emite un juicio valorativo hacia nuestros estudiantes, tanto a nivel de una educación saludable, como también a nivel de competencia nacional e internacionalmente hablando. Estas pruebas deportivas son evidentemente a nivel de pruebas a nivel individual, las repetitivas, las cerradas, y los que llevan un graduado entrenamiento y también una monotonía bien marcada de los niños y jóvenes deportistas en el área de Educación Física en el país y el mundo entero para ser más exactos. ” (Piña & Lopez, 2016, p. 26)

### **3.2. Propuesta.**

Después del análisis realizado se sugiere un atletismo escolar, infantil que potencialice y forme talentos desde edad muy temprana para si llegar a descubrir talentos a futuro. Cuba es pionero en este tipo de propuestas,

Los concursos y/o campeonatos deportivos a nivel regional y nacional que se organicen, deben incluir ante todo los movimientos específicamente atléticos básicos y que estos a su vez sean desarrollados en un contexto de armonía, pero eso si de mucha y alta acometividad deportiva.

Fines de la educación física:

- Elementos básicos y fundamental para la práctica deportiva.
- El uso de los estados e instalaciones deportivas con estándares internacionales.
- Motivación incesante a los deportistas amateur y altamente calificados.
- Reuniones de coordinación establecidos según norma ordinarios y extraordinarios.

### **3.3. Categorías:**

Proponemos dos categorías:

- a) Sub 10, niños y niñas de 8 y 9 años de edad pertenecientes al 3° y 4° grado de educación primaria.
- b) Sub 12, niños y niñas de 10 y 11 años de edad pertenecientes al 5° y 6° grado de educación primaria.

### 3.4. Pruebas atléticas

Las disciplinas deportivas más prácticas serán el atletismo escolar ya que ahí se siembran semilleros y se descubren talentos.

A: Ejecutar la partida y monitorear su comportamiento en las pruebas de obstáculos planteados los cuales se detallan en sus respectivos lugares.

B: Tomar el tiempo y registrarlo en la planilla de registro.

Características:

Relevos en niveles, combinando la carrera de velocidad en la modalidad Slalom.

Realizar la partida y monitorear para que los mástiles se encuentren cada uno en su respectivo lugar es necesario precisar en las directivas y reglamentos deportivos que solo necesitan ponerse en práctica ya que teóricamente existe ya desde hace mucho tiempo.

Carrera de Velocidad, Vallas y Slalom

Relevos con cubación de carreras llanas, con vallas y eslalon.

Cuando se especifica el punto de partida en la prueba, se organiza los elementos y detalles que la norma específica en la prueba atlética deportiva. La prueba considera también el relevo de los componentes de la prueba atlética según se norma en su reglamentación.

Prioridades establecidas en la prueba atlética:

Carrera de Resistencia

Prueba de largo aliento, que oscilan entre los 800 metros y los 3000 metros.

Puntaje establecido en la reglamentación deportiva de cada país y/o federación.

Necesidades establecidas en la reglamentación deportiva:

Marcha contra reloj

Características establecidas en la reglamentación deportiva.

Especificada la caminata detallada en una línea establecida controlado por un reloj tipificado también en la reglamentación deportiva.

Puntaje: gana el que tiene el menor tiempo acumulado.

Su práctica está reglamentado a nivel mundial.

## CONCLUSIONES

**Primero:** Dada la importancia y trascendencia de la Educación Física en el Perú y en el mundo, es necesario promover y fomentar su diversificación en todos los niveles educativos, desde el inicial, escuela, colegio y superior universitaria y no universitaria, solo así se garantizará su hegemonía en el ser humano, ya que, en cuerpo sano, siempre habrá mente sana según establece la reglamentación deportiva vigente.

**Segundo:** El principal objetivo de la Educación Física en el país es promover y desarrollar la educación integral del ciudadano del mañana, y el atletismo juega un rol muy importante a la hora sopesar la estructura cognitiva y psicomotora, ya que debe existir siempre un balance entre lo cognitivo y lo motor, solo así se logrará a un futuro a corto plazo el desarrollo equilibrado y pleno del hombre.

**Tercero:** En función a los modelos psicopedagógicos, la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física y con ello el atletismo dentro de la Educación Básica Regular, su enseñanza es fundamental y hasta vital, ya que este desarrolla fisiológicamente los músculos y órganos que según la edad cronológica los escolares deben desarrollar y potenciar, y a partir de allí perfeccionar las disciplinas atléticas según la especialización del estudiante y/o atleta deportivo establecidas en la reglamentación deportiva vigente.

## REFERENCIAS CITADAS

- Ballcells, M., & Foguet, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Correcaminos carbajosa. (s.f.). *Running*. Obtenido de Correcaminos carbajosa: <http://www.correcaminoscarbajosa.es/Secciones/Running/Atletismo/>
- Dark77489. (2016). *Atletismo es un conjunto de movimientos naturales y contruïdos del caminar, el correr, el saltar y el lanzar llevados a la competencia*. Obtenido de club de esanyos: <https://www.clubensayos.com/Temas-Variados/Atletismo-es-un-conjunto-de-movimientos-naturales-y/3694070.html>
- Horna, R., & Pariona, Z. (1999). *Educaïón Física*. Editor: Lima: Zarisa
- Icarito. (s.f.). *Deporte, educación física y salud*. Obtenido de Icarito: <http://www.icarito.cl/2009/12/66-7203-9-2-atletismo.shtml>
- Llorente, B, (2000) EL DEPORTE EDUCATIVO EN LA EDAD ESCOLAR, Docplayer, recuperado de:<https://docplayer.es/1655788-Indice-introduccion-el-deporte-educativo-en-la-edad-escolar.html>
- Montero, R, (2017)NORMAS LEGALES, Documentop, recuperado de:[https://documentop.com/publicacion-oficial-diario-oficial-el-peruano-archivo-digital-de-la\\_5a18718b1723ddd9c48e500.html](https://documentop.com/publicacion-oficial-diario-oficial-el-peruano-archivo-digital-de-la_5a18718b1723ddd9c48e500.html)
- Piña, M., & Lopez, M. (2016). *Elaboración y aplicación de una guía didáctica para el desarrollo del programa aprendiendo en movimiento, dirigido a los estudiantes entre 5 a 7 años de la escuela particular c.d.i. cuenca 2015 -2016*". Cuenca: Universidad de cuenca.
- Wikipedia. (s.f.). *Atletismo*. Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Atletismo>

## EL ATLETISMO EN LA EDUCACION

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana Los Andes</b> Trabajo del estudiante	<b>24%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.untrm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Nacional de Tumbes</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo