

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Estrategias metodológicas para realizar el salto alto en los estudiantes del
primer grado de secundaria

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

Autor:

José Marlo Lozada Abad

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Estrategias metodológicas para realizar el salto alto en los estudiantes del
primer grado de secundaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

José Marlo Lozada Abad (Autor)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "*Estrategias metodológicas para realizar el salto alto en los estudiantes del primer grado de secundaria*"; para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor José Mario Lozada Abad.

A las NOUVE horas VEINTE 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 QUINCE.

Por tanto, José Mario Lozada Abad, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las NOUVE horas con CINCUENTA 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis hijos con quienes comparto mis alegrías y tristezas.

A mis profesores de la segunda especialidad, que me impulsaron en lograr mis expectativas profesionales.

ÍNDICE

RESUMEN.	
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I:	10
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.	10
1.1. Antecedentes Internacionales.	10
1.2. Antecedentes Internacionales.	13
CAPÍTULO II:	13
MARCO TEÓRICO	13
2.1. Fundamentación Filosófica.....	14
2.1.1. Modelos pedagógicos.....	15
2.2.- Fundamentación psicológica.....	16
2.3.- Fundamentación educativa.....	17
2.4.- Fundamentación pedagógica.....	19
2.5.- Fundamentación axiológica.....	19
2.6.- Procesos de enseñanza.....	20
2.7.- Estrategias metodológicas.....	21
2.7.1. Técnicas de enseñanza.....	22
2.7.2.- Estrategias en la práctica.....	24
2.7.3.- Estrategias en la práctica globales.....	24
2.7.4.- La estrategia global pura.....	25
2.7.5.- La estrategia global polarizando la atención.....	25
2.7.6.- La estrategia global modificando la situación real.....	25
2.7.7.- Estrategias de práctica analíticas.....	25
2.8.- Analítica pura.....	26
1.8.1.- Estrategia en la práctica mixta	26
CAPITULO III	28
MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	28
3.1.- Método del Descubrimiento Guiado:.....	29
3.2.- Método de Libre Exploración:.....	29
3.3.- Métodos tradicionales.....	29
	29
	29

3.4.- Métodos prácticos.....	31
3.6.- Procedimientos didácticos.....	31
3.8.- Salto alto.....	31
CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS CITADAS	31

RESUMEN

El presente trabajo explica, las estrategias que se deben tener en cuenta para la enseñanza del salto alto, se detalla aportes teóricos referentes a esta prueba del atletismo, así mismo se da a conocer las técnicas y recomendaciones para poder enseñar a estudiantes a que se motiven a participar en esta prueba atlética, se da a conocer aportes teóricos que son importantes en la parte pedagógica y sus recomendaciones que brindan para poder tener un buen aprendizaje.

Palabra clave. Estrategias, salto alto, enseñanza.

INTRODUCCIÓN

La asignatura de educación física, en los últimos años este alcanzado gran interés en la educación básica regular en el Perú, esto se ha visto que el estado peruano este incrementando la cantidad de horas para la práctica, así como el contrato de mayor cantidad de docentes de la especialidad para que dicten las horas de esta área.

Esto es muy importante, pues está asegurando mayor cantidad de horas en la que se pueden desarrollar los conocimientos referentes al cuidado de la salud, así como realizar las actividades para mantener un buen estado físico.

Esto implica entonces que los docentes del área de educación física deben estar preparados con los últimos aportes científicos en el que se explique todo lo que se debe realizar para mantener un buen estado físico y una buena salud, ello entonces hace que el docente tenga que conocer estrategias adecuada para una buena enseñanza, por ello es importante que los profesores conozcan y estén siempre aprendiendo nuevos conocimientos para luego volcarlos a sus estudiantes.

El atletismo es uno de los deportes que es practicado por muchas personas, este es uno de los deportes más antiguos que se conocen, en él se dan diferentes pruebas que requieren una gran preparación física, así como un buen estado físico, dentro de estas pruebas tenemos al salto alto, que es considerado como una prueba que requiere una excelente habilidad, así como destreza para realizar las técnicas adecuadas y poder tener un mejor salto con mayor altura.

En los últimos años en el Perú no se han presentado nuevos deportistas que tengan un buen dominio del salto alto, es quizá porque no se incentiva o se desconoce de algunas características básicas que debe tener un buen saltador, esto es importante conocer por que al conocer algunas características se pueden iniciar a

enseñar desde temprana edad haciendo que en el futuro se pueda contar con buenos dominadores del salto alto.

Teniendo en cuenta lo antes indicado, entonces es importante que los profesores de educación física deben conocer y manejar estrategias adecuada para enseñar en los primeros años del nivel secundario en donde se debe iniciar esta disciplina.

Para un mejor estudio del tema se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General.

Conocer la importancia de las estrategias en la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria.

Objetivo Específico.

Describir los fundamentos teóricos de las estrategias que se utilizan en educación secundaria.

Conocer los métodos de enseñanza de la educación física.

Describir las técnicas de enseñanza del salto alto.

El trabajo esta dividido en tres capítulos.

En el Primer capítulo, se presentan los objetivos del presente trabajo académico.

En el segundo capítulo, se exponen el marco teórico en que se basa el presente trabajo.

En el capítulo tercero se presenta aportes sobre los métodos en enseñanza, así como las técnicas del salto alto.

Así mismo, se presentan las conclusiones a las que se ha llegado, como también las recomendaciones y citas referenciadas.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.

Abraham, (2011) en su trabajo La motivación y su incidencia en el proceso de Enseñanza Aprendizaje del Atletismo con los estudiantes deportista del Colegio técnico 27 de febrero de la ciudad de Loja 2009-2010 ha planteado los objetivos tomando en cuenta las variables causa (motivación) y efecto (Proceso de Enseñanza Aprendizaje del Atletismo), el objetivo de este estudio es conocer la influencia de la motivación en el proceso Enseñanza Aprendizaje de los estudiantes deportistas, las hipótesis específicas que se han planteado son: La falta de motivación por parte de las autoridades incide, para el proceso de enseñanza-aprendizaje del atletismo colegio 27 de Febrero. Y la motivación que se utiliza en las fases de enseñanza-aprendizaje, influye en el desarrollo de habilidades y destrezas del atletismo, en los estudiantes deportistas. La investigación se ubica en el paradigma cualitativo-descriptiva con una metodología orientada al logro de los objetivos específicos, donde se diseñan tareas, actividades y su correspondiente metodología para obtener los resultados de la aplicación de las encuestas a los deportistas seleccionados de la disciplina de Atletismo del Colegio Técnico 27 de febrero de la Ciudad de Loja. Las cuales fueron empleadas en noviembre del 2010.

Ortega, (2012) en su trabajo titulado El atletismo y su influencia en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la federación deportiva Cantonal del Tena en el 19 periodo septiembre 2011- febrero 2012 tuvo como objetivo general determinar cómo influye el atletismo en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la Federación Deportiva Cantonal Del Tena en

el periodo septiembre 2011 – febrero 2012. Se llegó a concluir que el desconocimiento de ciertas partes importantes en los deportistas es una de las principales causas de una resistencia física inadecuada y la resistencia física es una capacidad que se debe desarrollar de manera adecuada para que se pueda obtener un desempeño deportivo exitoso.

1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Feliciano, (2018) en su trabajo El Atletismo en el desarrollo de capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años en el programa Ponle Play del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa 2018, cuyo objetivo fue determinar en qué medida el atletismo desarrolla las capacidades físicas de niños y niñas de 6 a 13 años en el programa Ponle Play del distrito de Alto Selva Alegre de la Región Arequipa 2018. Los objetivos específicos fueron Identificar el nivel de desarrollo de capacidades físicas antes de la práctica del Atletismo e identificar el nivel de desarrollo de capacidades físicas después de la práctica del Atletismo en los niños y niñas de 6 a 13 años en el programa Ponle Play del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa del 2018. El estudio es de enfoque cuantitativo. El diseño utilizado fue preexperimental de tipo aplicada. La población estuvo constituida por un total de 18 niños y niñas entre 6 y 13 años que pertenecen al programa Ponle Play a tus vacaciones de la municipalidad Alto Selva Alegre de la región Arequipa del 2018. Se emplearon para medir las capacidades físicas un pre test y pos test de pruebas de valoración de capacidades físicas. En términos generales se concluye que la práctica del atletismo mejora significativamente el desarrollo de las capacidades físicas en los niños y niñas de 6 a 13 años de edad del programa Ponle play del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa.

Chagua, (2012) en su tesis Programa de entrenamiento formativo de mini atletismo para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niños de 11 - 12 años de edad de la liga de atletismo Puno 2012. El objetivo propuesto en el trabajo es: Aplicar un programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, a

niñas y niños de 11 – 12 años de edad, para desarrollar diferentes capacidades físicas y motrices, en la liga de 21 atletismo Puno - 2012. La hipótesis propuesta es demostrar que después de haber elaborado y desarrollado un programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, es factible el desarrollo óptimo de las capacidades físicas y motrices, en niñas y niños de 11 – 12 años de edad en la liga de atletismo Puno - 2012. La población de investigación está conformada por las niñas y niños de la liga de atletismo Puno, se desarrolló el programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, con un grupo de doce integrantes entre niñas y niños que fueron seleccionados para iniciar su formación y a su vez introducir a los entrenamientos de la disciplina de atletismo, hoy se encuentran en óptimas condiciones de seguir. La conclusión general a la que se arriba es; se logró determinar el grado de eficacia de la aplicación del programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, en la 25.68 c t cae dentro del intervalo de la t1 796 t t , por lo tanto aceptamos la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula y decimos que el nivel de desarrollo de capacidades físicas motrices es mayor por lo tanto es mejor y significativo, aceptable y positivo el experimento, con un solo grupo. Los resultados son positivos a razón de que las niñas y niños demuestran mejor desarrollo de capacidades físicas y motrices en el test de evaluación de salida y como también en las competencias realizadas en la localidad, ellos lograron ubicarse en los primeros puestos.

Ramírez, (2017) en su tesis Nivel de desarrollo psicomotor en estudiantes de 5 años de la institución educativa Cristo Rey, Ventanilla, Callao, 2016. Tuvo como objetivo fue determinar el nivel de desarrollo psicomotor en los niños de 5 años de la institución educativa Cristo Rey de Ventanilla, Callao, 2016. El presente estudio constituye un aporte al análisis, descripción y explicación de las interacciones que se fomentan en la variable estudiada. La metodología de la investigación corresponde al tipo cuantitativa, de estudio descriptivo-teórico y diseño no experimental transversal. Se ha empleado un cuestionario tipo dicotómico, validado por juicio de expertos y sometido a prueba de confiabilidad. Luego de haber desarrollado la investigación, mediante aplicación de los instrumentos y del procesamiento estadístico respectivo, se

llegó a las siguientes conclusiones: nivel de desarrollo psicomotor el 22,2% (20) en el nivel de retraso, el 30% (27) en el nivel de riesgo y el 47,8% (43) en el nivel normal.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Para tener un conocimiento claro sobre las estrategias que se deben utilizar para la enseñanza del área de educación física, se debe tener en cuenta algunas teorías que dan cuenta de ello.

Los aspectos filosóficos, son siempre muy importantes, en el se puede hacer análisis de lo que se realiza o pretende realizar, además nos pone en contacto de la importancia de lo que se esta realizando, esto es muy elemental conocerlo, pues permite motivar y descubrir aspectos que se pueden convertir en motivación para la ejecución de las actividades.

Fundamentación Científica

Para empezar esta redacción, ubicaremos al problema en un determinado enfoque y para ello es necesario hacer un recuento de los modelos pedagógicos más sobresalientes en las cuales se ha regido o fundamentado la educación en las últimas décadas

Teoría Humanista.

La teoría humanista fue creada por Abrahán Maslow, quien la concibe como una psicología del ser y no del tener. Toma en cuenta la conciencia, la ética, la individualidad y los valores espirituales del hombre. Concibe al hombre como un ser creativo, libre y consciente. Sus mayores representantes son Maslow, como ya lo mencionamos, Auport, Carl Rogers, R. May y Viktor Frankl cuyos aportes enriquecieron no sólo la psicología, sino también la pedagogía . (ABC.Com

Roger, (1980), "Propone un aprendizaje significativo y vivencial, y lo define como el proceso que modifica la percepción que los individuos tienen de la realidad, y deriva de la reorganización del yo".

"...El aprendizaje se facilita cuando el estudiante participa perciben el mensaje como relevante para sus propios intereses. Los seres humanos tienen una potencialidad natural para aprender. "Una de las cosas básicas que tardé mucho en advertir, y que aún estoy aprendiendo, es que cuando sentimos que una determinada actividad es valiosa, efectivamente vale la pena. Dicho de otra manera, he aprendido que la percepción de una situación como organismo total es más fidedigna que mi intelecto...". (Mandela, 2009).

"...El aprendizaje como una función de la totalidad de las personas; Afirman que el proceso de aprendizaje genuino no puede ocurrir sin intelecto del deportista, emociones del estudiante, motivaciones para el aprendizaje. De esta teoría surge el aprendizaje significativo el cual implica experiencia directa, pensamientos y sentimientos. El aprendizaje significativo prácticamente es la relación de los conocimientos nuevos, con los conocimientos y experiencias ya existentes...". (Carl, Roger 1985. p.142)

"La educación física es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo." (Montessori. 2009).

Esto nos indica entonces que es importante que todo aprendizaje que se quiera enseñar debe estar presidido por la practica de algún deporte, es decir que si se ha tenido un deporte como base de enseñanza entonces se estará disponiendo de una posibilidad de que se tenga o maneje estrategias para aprender.

2.1.1. Modelos pedagógicos

En la actualidad se debe tener en cuenta que es importante conocer los modelos educativos, ello permite que se pueda aplicar el modelo apropiado a la persona, es decir no todos tiene la misma forma de aprendizaje por tanto deberá tener un modelo diferente para aprender, para ello el docente de be tener este conocimiento y así aplicar la estrategia adecuada para que su estudiante pueda aprender.

Las estrategias metodológicas es un plan estructurado que en nuestro ámbito se utilizan para orientar a la enseñanza en las aulas utilizando el conjunto de procesos, métodos y técnicas, normalmente cada institución se rige al modelo que considera más conveniente según sus necesidades, pero en la realidad no existe un modelo que se adapte a las características de cada institución, son las instituciones las que adaptan las características de cada estrategia metodológica con el fin de mejorar la calidad de educación o alcanzar las metas y objetivos planteados.(E. Rodríguez 2010)

2.1.1.1. Modelo constructivista

ALFONSO TOVAR SANTANA (2009)

“Desde el punto de vista, del equilibrio, el desarrollo mental del niño y del adolescente, es una construcción continua, comparable al levantamiento de un gran edificio que, cada elemento añadido, lo hará más, solido, o mejor aún, al montaje de un mecanismo delicado cuyas sucesivas fases, de ajuste, contribuyan a una flexibilidad y a una movilidad, de las piezas, tanto mayores cuanto más estable, va siendo el equilibrio”. (p. 51)

El constructivismo es un modelo que busca desarrollar la creatividad del alumno, aumentar su actividad cerebral, al hacerlo participe de la construcción de su conocimiento, para este modelo el errar es una forma de aprender. Además el rol del docente cambia completamente porque deja de ser poseedor universal de los conocimientos dentro del aula, pasando a convertirse en un facilitador de aprendizajes y motivador del estudiante proporcionándole las pautas necesarias e

indicando a los alumnos el camino correcto hacia la creación de su propio conocimiento.

Las estrategias metodológicas dejan de ser un objeto o simplemente pasan a hacer mensajes transmitidos por el docente al estudiante, el mismo que pasa de ser un sujeto pasivo, limitado a recibir el mensaje enviado por su maestro, a ser un ente activo que interviene activamente en la construcción de su propio conocimiento. (Carriazo, 2009, p. 27).

Enfoque socio crítico

Popkewitz (1988) “afirma que algunos de los principios del paradigma son: (a) conocer y comprender la realidad como praxis; (b) unir teoría y práctica, integrando conocimiento, acción y valores; (c) orientar el conocimiento hacia la emancipación y liberación del ser humano; y (d) proponer la integración de todos los participantes, incluyendo al investigador, en procesos de autorreflexión y de toma de decisiones consensuadas, las cuales se asumen de manera corresponsable”.

“El enfoque socio crítico pretende recoger los aciertos de los enfoques anteriores (activismo y constructivismo)”: (Carriazo, 2009, p. 38).

1) “La reivindicación de la actividad del niño como centro del proceso de aprendizaje”. (Carriazo, 2009, p. 38).

2) “La ampliación del aprendizaje, de manera lineal para su desarrollo, como ser humano integral”. (Carriazo, 2009, p. 38).

2.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva

Bruner, indica que, “en el proceso de conocer y aprender el ser humano intenta categorizar los sucesos y elementos de la realidad en conjuntos de ítems equivalentes. Así, experimentamos las vivencias y la realidad percibida creando conceptos a partir de la discriminación de los diferentes estímulos”.

Segovia Reina María (2010), Manifiesta que.

“...La psicología se ocupa del estudio de los procesos, estructuras y funciones mentales que dan sentido a la conducta humana. Estas estructuras cognitivas son dinámicas y adaptativas. Su función consiste en percibir las sensaciones, interpretarlas y adaptarlas a los conocimientos previos en el aprendizaje de un sujeto y los factores que intervienen en los centros educativos que influyen de forma indirecta en la enseñanza y el aprendizaje, encargándose no solo del aprendizaje positivo sino también del negativo. La psicología en la educación suele desarrollar actividades en los sistemas sociales dedicados a la educación en todos sus niveles y modalidades, durante todo el ciclo vital de la persona. También interviene en los procesos psicológicos que puedan afectar al aprendizaje o que deriven de él, independientemente de su origen (personal, grupal, social, de salud) ...”. (p.24)

2.3. FUNDAMENTACIÓN EDUCATIVA

Segundo Mosquera Congo (2010) dice:

“Más que tratar de dotar a los niños de una descomunal musculatura, la Cultura Física debe tener a vigorizar la salud y a prepararlos para recorrer el camino de la vida en un mundo mejor” (p, 8)

El Constructivismo frente a la educación física muestra una nueva forma de impartir clases por el docente, por este motivo, con lleva a salir de lo tradicional buscando dejar en el pasado en donde los contenidos a ser estudiados eran el mensaje de los docentes y los estudiantes eran los emisores y receptores respectivamente.

“Para el aprendizaje constructivista, el conocimiento debe ser construido por el alumno mismo (de ahí su nombre) y no simplemente pasado de una persona a otra como lo hace la enseñanza tradicional. El alumno debe generar sus propios objetivos de aprendizaje y ser capaz de alcanzarlos mediante el autoestudio y la interacción con sus compañeros en su equipo de trabajo”. (Guadarrama, Gómez y Velásquez, 2016).

La educación pasa de ser centrada en el profesor, en la enseñanza tradicional, a centrada en el alumno, en el aprendizaje constructivista. El papel del profesor, sigue siendo igualmente importante o más que en el caso tradicional, dado que ahora él debe trabajar en forma colaborativa y multidisciplinaria con sus colegas para generar problemas, proyectos o casos que sean retadores y motivadores para el alumno, además de que debe asegurarse que el proceso se está dando en forma adecuada y el equipo de alumno logro plantear los objetivos educativos que se esperaban con el objeto de que logre buscar y adquirir el conocimiento adecuado que cumpla con los objetivos de la materia . (Guadarrama, Gómez y Velásquez, 2016).

El papel del profesor es el de guía buscando hacer la pregunta adecuada en el momento adecuado para hacer que la discusión diverja o converja según sea conveniente en un momento dado. El profesor debe analizar en todo momento la actitud de cada uno de los miembros del equipo en forma individual y de todos ellos en forma grupal, y decidir si todo va bien o es necesaria su intervención . (Guadarrama, Gómez y Velásquez, 2016).

Pero siempre deberá estar consciente de que él no es el protagonista principal y que su intervención deberá ser mínima pero suficiente. El alumno es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Él es quien construye los saberes de su grupo cultural, es sujeto activo, que explora, innova, descubre e inventa (Víctor de la Cueva, Rafael De Gasperín, Manuel Rui 2009)

Este aporte de modelo de la Educación Física para las estrategias metodológicas de la carrera de velocidad, es que los docentes se conviertan en

formadores de personas críticas, creadoras y activas capaces de construir su propio saber, junto a su guía el docente de educación física crea nuevas actividades y ejercicios para aprender los aspectos básicos de la carrera de velocidad de una forma más significativa y así mejorar la enseñanza de esta disciplina deportiva.

2.4. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Jean-Jacques Revela que:

“La educación es un proceso natural, es un desenvolvimiento que surge dentro del ser y no una imposición. Es una expansión de las fuerzas naturales que pretende el desarrollo personal y el desenvolvimiento de todas las capacidades del niño para conseguir una mayor perfección. Esta educación aspira también a formar al niño como ser social en función del bienestar de los demás. La formación humana pasa a ser una preocupación social. Se piensa en la creación de la escuela para el pueblo, en la educación de la edad infantil con materiales propios y en la importancia de la aplicación de métodos útiles”. (Rousseau 2009)

Fernando Sánchez Bañuelos

“La didáctica específica de la educación física y el deporte tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Pero en el caso del ámbito de la enseñanza de la educación física y el deporte las diferencias de los planteamientos didácticos van más allá de la peculiaridad de esta materia, extendiéndose a aspectos de fondo. Las características y requisitos de la enseñanza en el aula y las de nuestro ámbito son tan distintas que ésta plantea la necesidad de una didáctica específica perfectamente diferenciada.” (Bañuelos 2009)

Es necesario la implementación de una guía de estrategias metodológica para los docentes de educación física y los alumnos. Mediante una adecuada planificación por parte del docente podrá preparar a los niños con ejercicios apropiados, tomando en cuenta las características individuales de cada niño.

El aporte de un modelo pedagógico tiene como objetivo educar y desarrollar la creatividad de los estudiantes siendo esto necesario no solo en las materias teóricas sino también en las prácticas, es por ello que se propone al Constructivismo, como una alternativa fundamental pedagógica para el desarrollo de la enseñanza de la Educación Física y por ende en el salto vertical.

La ayuda de las estrategias metodológicas en la educación en general y especialmente a la enseñanza del salto vertical mejorar la participación de los estudiantes.

2.5. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

HILDA BERENICE AGUAYO ROUSELL (2009) manifiesta:

“...La educación en valores apunta a formar sujetos autónomos, capaces de elaborar sus propios esquemas valórales en función del desarrollo de su juicio moral. Así, desde su propio criterio, juzgar sus actos y los de los demás. El profesor ha de propiciar un clima de confianza y libertad de expresión que favorezca la participación en procesos de autodescubrimiento. Generar espacios de diálogo que enfatizen el respeto hacia el diferente; promover reflexiones sobre problemas morales y discutir en torno a ellos (dilemas en situaciones de juego) en los cuales se presenten posibilidades de acción con consecuencias significativas; situaciones cotidianas relacionadas con la justicia, la equidad, la solidaridad, la tolerancia. Tales experiencias estimularán en el alumno el desarrollo del juicio moral y le ayudarán en su proceso evolutivo para construir su propia estructura de valores...”

El Constructivismo en las pruebas de velocidad axiológicamente contribuirá en el desarrollo de la personalidad del estudiante ya que al ser él, el constructor de su propio conocimiento esto le exigiera una mayor responsabilidad de su parte, un

mayor grado de solidaridad para ayudar a superar las dificultades que a sus compañeritos se les presente en el proceso de crear su propio saber y aumentar el nivel de respeto a los puntos de vista, las opciones de los demás.

La enseñanza del salto vertical o salto alto en el constructivismo hará que el estudiante sea más constante y perseverante al momento de conseguir dominar los aspectos técnicos del mismo. La formación de valores se encuentra implícita en la práctica de cualquier disciplina deportiva ya que las mismas se encuentran envueltas en teorías filosóficas, las que intentan educar al hombre tanto en el entrenamiento como en su vida cotidiana .

Los valores que se desarrollan os niños con la práctica deportiva son los siguientes: Honestidad sencillez, modestia, altruismo, generosidad, tesón, voluntad, audacia, devoción, constancia, sacrificio, etc.

2.6 PROCESOS DE ENSEÑANZA

El proceso de enseñanza está conformado por aquellos elementos y recursos didácticos que emplean los docentes para conducir correctamente la enseñanza, además la adecuada elección y aplicación de estos le permiten al estudiante la correcta asimilación de los contenidos. El aprendizaje es entonces la actividad constructiva que desarrolla el alumno sobre los contenidos escolares, mediante una permanente interacción con los mismos, descubriendo sus diferentes características, hasta que logra darles el significado que se les atribuye culturalmente . (Bravo 2013)

Los procesos de enseñanza – aprendizaje contribuye a la vía mediatizadora esencial para la apropiación de conocimientos, habilidades, normas de comportamiento y valores, legados por la humanidad y que se expresan en el contenido de enseñanza, en estrecho vínculo con el resto de las actividades docentes y extra docentes que realizan los estudiantes . (Bravo 2013)

2.7. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Melania Monge (2009)

“Para construir un área de juego o ambiente de aprendizaje, el docente tiene que organizar un espacio y unos materiales que inviten a ser utilizados para un fin concreto. La educación física inclusiva cuenta con gran variedad de estrategias metodológicas que pueden emplearse para atender la diversidad en dichas clases. Estas estrategias deben fomentar la interacción social positiva mediante la formación de pequeños grupos que pongan en práctica el trabajo cooperativo y deben de ampliar las posibilidades de responder a las particularidades de cada estudiante” (Melania Monge y Monge 2009)

Las estrategias metodológicas son los métodos que se utilizan para hacer algo y los resultados que se obtienen dependerán en gran medida de saber elegir el método más eficaz para cada tarea .

Las estrategias metodológicas, hacen referencia a la forma de enseñanza, tal como se enseña, a los caminos que sigue el maestro para conseguir que los alumnos aprendan, a las vías que orientan la enseñanza para el logro de los objetivos de enseñanza planeados. Una estrategia metodológica, está constituido por los procedimientos que se siguen para la enseñanza (Rojas, 2013).

Cualquier asignatura escolar debe orientarse hacia una finalidad educativa que es la definitoria de la misma. Así pues, la principal finalidad de las diferentes asignaturas del currículo escolar no es la enseñanza específica de sus contenidos, por ejemplo, en Matemáticas el manejo de las cantidades, en Lengua la expresión y comprensión de mensajes propios de la sociedad donde se vive o en Conocimiento del Medio el aprendizaje de los fenómenos socio-naturales que acontecen en el entorno de las personas . (Molina, 1999).

Más bien, la finalidad de las asignaturas escolares es la educación en las experiencias específicas que ofrecen sus conocimientos. De esta manera, la principal finalidad de la Educación Física no es el aprendizaje de las tareas motrices sino la educación en las mismas. Esta experiencia educativa, aunque es diferente a la de otras asignaturas escolares, comparte la misma finalidad . (Molina, 1999).

Con el término estrategia metodológica se referir a formas concretas de actuación docente dentro de la metodología de la enseñanza. Estos modos de acción sirven de orientación al profesorado, que debe adaptarlos a las condiciones concretas de su docencia, así pues, en la elaboración de estrategias metodológicas es fundamental el juicio del profesorado . (Mintzberg, 1999).

Dentro de las estrategias metodológicas, podemos distinguir la técnica de enseñanza de la estrategia en la práctica. Mientras con la primera expresión se refiere a las formas de comunicar los contenidos, con la segunda hace referencia a la manera de organizarlos y estructurarlos

2.7.1. Técnicas de enseñanza

Las técnicas de enseñanza presentan un continuo que va desde la máxima directividad, donde el profesor es el encargado de transmitir los contenidos, hasta llegar a la mínima directividad, donde el alumno es el que llega a elaborar los contenidos de las asignaturas escolares. Dentro de este continuo, y a partir de las aportaciones de Mosstony Asworth, podemos diferenciar tres técnicas de enseñanza: la instrucción directa del profesor, el descubrimiento de los alumnos y el diseño de los alumnos

Las técnicas de enseñanza aprendizaje son el entramado organizado por el docente a través de las cuales pretende cumplir su objetivo. Son mediaciones a final de cuentas Como mediaciones, tienen detrás una gran carga simbólica relativa a la historia personal del docente: su propia formación social, sus valores familiares, su

lenguaje y su formación académica; también forma al docente su propia experiencia de aprendizaje en el aula .

“Las técnicas de enseñanza aprendizaje matizan la práctica docente ya que se encuentran en constante relación con las características personales y habilidades profesionales del docente, sin dejar de lado otros elementos como las características del grupo, las condiciones físicas del aula, el contenido a trabajar y el tiempo”. (Técnicas De Enseñanza Aprendizaje, 2009)

1.-“La técnica de enseñanza por instrucción directa se relaciona con el aprendizaje por imitación o por modelos donde el profesor transmite al alumno los conocimientos que tiene para que los aprenda y reproduzca”. (Técnicas De Enseñanza Aprendizaje, 2009)

2. “La técnica por indagación los alumnos son quienes, a través de sus respuestas, van descubriendo los conocimientos”. (Técnicas De Enseñanza Aprendizaje, 2009)

3. “La técnica basada en el diseño del alumno, es éste quien asume la responsabilidad de realizar la pregunta o establecer el problema de partida a desarrollar en la clase de Educación Física”. (Técnicas De Enseñanza Aprendizaje, 2009)

Cada una de estas técnicas se materializa en diferentes estilos de enseñanza que definen como la manera en que se plasma la intervención alumno-profesor en el proceso de toma de decisiones, para determinar el rol de ambos.

“En cuanto a la forma de organizar y estructurar los contenidos de Educación Física, distinguiremos entre las estrategias de prácticas analíticas, globales y mixtas. En los próximos apartados se detallan las estrategias en la práctica, los estilos de enseñanza y los aspectos estructurales y organizativos de la clase de Educación Física”. (Gladys Oyala Roja 2009) .

2.7.2 Estrategias en la práctica

Como hemos visto en el anterior apartado, cuando nos planteamos la enseñanza de la Educación Física debemos tener en cuenta la complejidad de las tareas motrices. Las estrategias en la práctica son definidas como las formas de organizar la progresión en los aprendizajes específicos de las tareas motrices. Encontramos tres formas básicas de presentar una tarea motriz: la global, analítica y la mixta . (Molina, 1999)

La primera estrategia consiste en tratar la tarea en su conjunto. La segunda consiste en descomponer la tarea en partes para ir integrándolas en el proceso de enseñanza. Y la tercera estrategia resulta de la combinación de las dos anteriores. Las estrategias en la práctica han sido estudiadas la cual se utilizan en el aprendizaje de modelos de ejecución en la utilidad de actividades, juegos y deportes que contienen diversos modelos de ejecución (Molina, 1999)

“El currículum de la Educación Primaria recomienda organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de lo global y amplio a lo específico y especializado, primando el criterio de diversidad frente al de especialización. Además, el enfoque metodológico de la Educación Física debe tener un carácter lúdico, donde las tareas motrices que se propongan sean principalmente juegos”. (Villarreal 2010)

2.7.3.- Estrategias en la práctica globales

En las estrategias globales se presenta la tarea motriz de manera completa sin fraccionarla en partes. Se recomienda el uso de este tipo de estrategias en tareas simples que no presenten ningún riesgo de ejecución para el alumno. Dentro de este grupo hay tres estrategias: la global pura, la global polarizando la atención y la global modificando la situación real . (Molina, 1999)

2.7.4.- La estrategia global pura

Podemos decir que esta sería la aplicación de la estrategia global, es decir, la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta. Este tipo de estrategia no es

recomendable utilizarla como primera opción, dentro de una progresión pedagógica, en tareas complejas como el salto con pértiga, en gestos de tenis . (López, 1996).

2.7.5.- La estrategia global polarizando la atención

“Es la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, pero pidiéndole al alumno que preste mayor atención en algún aspecto determinado en la ejecución. Utilizando este tipo de estrategia podemos presentar una progresión de enseñanza. De este modo podemos ir presentando ejercicios en los que los alumnos vayan polarizando la atención en diferentes aspectos de la tarea motriz. Como norma general, la evolución debe comenzar por los aspectos más importantes y fáciles”. (López, 1996).

2.7.6.- La estrategia global modificando la situación real

Se puede definir como la ejecución en su totalidad de la tarea, pero modificando las condiciones de ejecución se modifican. Normalmente se hace para facilitarla, aunque también se puede hacer para dificultar la ejecución. Esta variante puede utilizarse de forma progresiva desde situaciones más sencillas a más complejas . (López, 1996).

Este tipo de estrategia en la práctica también es muy adecuado utilizarla en la primera toma de contacto del alumno, ya que nos va a servir para modificar situaciones facilitarán el éxito en los alumnos.

2.7.7.- Estrategias de práctica analíticas

Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseña por separado estamos aplicando la Estrategia en la Práctica Analítica es de tipo: pura.

Nosotros nos centraremos sólo en la estrategia en la práctica analítica pura ya que no se puede hablar de descomponer una técnica en diversas partes y trabajarlas de por separado, ya que carecería de significado para el alumno principiante realizar una parte de una técnica. Este tipo de estrategia en la práctica sólo es aplicable en tareas de alta organización. Las tareas de baja organización

como es el caso de los deportes de adversario y colectivo no se conoce la secuencia (Rodríguez, 2006)

2.8.- ANALÍTICA PURA

La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la parte que el profesor considera más importante. Así, se irán practicando aisladamente todos sus componentes para después proceder a la síntesis final.

“Se puede decir que este tipo de estrategia no debe estar presente en la fase de iniciación al judo, aunque la estrategia en la práctica analítica tiene mucha importancia dentro de nuestro deporte a medida que avanzamos de nivel y categoría, ya que es imprescindible las repeticiones de las técnicas para conseguir una automatización óptima de las mismas” (López, 1996).

2.8.1.- Estrategia en la práctica mixta

Consiste en combinar ambas estrategias, tratando de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global, la estrategia en la práctica mixta, comienza siempre con ejercicio global, después se practica una parte analíticamente para terminar volviendo a la estrategia global, GLOBAL - ANALÍTICA - GLOBAL. La utilización de esta estrategia en la práctica requiere un gran conocimiento de la tarea motriz que se enseña y de todas las variantes globales y analíticas, que ya permite amplias posibilidades de combinación . (López, 1996).

La estrategia en la práctica mixta puede resultar de gran interés en las tareas complejas de baja organización como los deportes de cooperación oposición y los deportes de oposición. Es recomendable que el primer ejercicio global se realice modificando la situación real para facilitar así de este modo su ejecución (Sáenz-López, 2009, p, 133).

	Global	Analítica
Complejidad tarea	Tarea simple	Tareas complejas
Organización tarea	Baja organización	Alta organización
Edad	Todas las edades	
Objetivo	Educación Física	
Formación profesional	Mucho dominio	

Ander-Egg (2010)

“Es importante aprender método y técnicas de investigación, pero sin caer en un fetichismo metodológico. Un método no es una receta mágica. Más bien es como una caja de herramientas, en la que se toma, lo que sirve para cada caso y para cada momento.”

Grzegorzczuk, (2009) dice: "Hacia una síntesis metodológica del conocimiento", dice: "lo esencial del conocimiento excede los límites de la metodología". "En algunas ciencias la curiosidad se satisface más por medio de la observación y la experimentación, en tanto que el deseo de comprender encuentra su satisfacción en la teoría" (Grzegorzczuk, p. 5).

La metodología es el conjunto de métodos, técnicas y procedimientos los cuales utilizan los docentes para conducir el proceso de enseñanza.

Sin ella es prácticamente imposible lograr el camino que conduce al conocimiento científico.

El constructivismo utiliza principalmente metodologías activas, donde los estudiantes descubran o inventen la realidad del contacto directo, la experimentación de actividades poco programadas y flexibles en las que el protagonista y docente encaminen hacia lo correcto.

CAPITULO III

MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Mena concibe el método de enseñanza

“Como el conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinadas para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos”.

Delgado (1991) se suma a la misma interpretación cuando dice:

” Los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza. El método medio entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar. El método es sinónimo de: Estilo de Enseñanza, Técnica de Enseñanza, Recursos de enseñanza y Estrategia en la práctica”.

El método es un medio para lograr un propósito, una reflexión acerca de los posibles caminos que se pueden seguir para lograr un objetivo.

La característica principal del método de enseñanza consiste en que va dirigida a un objetivo, e incluye las operaciones y acciones dirigidas al logro de este, como son: la planificación y sistematización adecuada.

3.1.- CLASIFICACIÓN DE LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Luis Alvez de Mattos (2011, p. 71) dice que:

"Método es la organización racional y bien calculada de los recursos disponibles y de los procedimientos más adecuados para alcanzar un objetivo de la manera más segura, económica y eficiente". Y sostiene que:

"Método es poner en relación, de manera práctica, pero inteligente, los medios y procedimientos con los objetivos o resultados propuestos".

El profesor no sólo debe estar en condiciones de determinar la calidad del producto que se desea lograr a través de la consecución de los objetivos propuestos, verificada a través de los procedimientos evaluativos que también comprueban la eficacia del proceso enseñanza— aprendizaje, sino que debe seleccionar los métodos de enseñanza más recomendables para aplicarlos racionalmente en el desarrollo de las actividades correspondientes .(Mattos, 1994).

3.2.- MÉTODO DEL DESCUBRIMIENTO GUIADO:

Este método es muy similar en la estructura de la resolución de problemas, por lo tanto, constituye un método inductivo, donde el alumno actúa con gran flexibilidad, aunque este dentro de ciertas restricciones establecidas por el Docente.

MÉTODO DE LIBRE EXPLORACIÓN:

“Consiste en la búsqueda de experiencias motrices por parte del alumno sobre el material presentado o dispuesto por el profesor, por lo tanto, el alumno es el 100% protagonista y el profesor pasa a ser un actor pasivo, cuya principal labor es dirigir la atención de los alumnos hacia una actividad”. (Sarahitha 2010)

Estos métodos mencionados anteriormente son los que se emplean en el proceso de las estrategias metodológicas de acuerdo al constructivismo.

MÉTODOS TRADICIONALES

3.3.1. Mando Directo:

El profesor es el que ordena y decide qué hay que hacer y cómo hacerlo, y el alumno se limita exclusivamente a ejecutar la orden. Presenta cuatro fases de las cuales son:

- Descripción.
- Demostración.

- Ejecución.
- Corrección.

Según Día (2009), “las diferencias entre el mando directo puro y el mando directo modificado está en que, el primero, el profesor va marcando el ritmo y el segundo, solo da las voces de inicio y finalización, por lo tanto, existe posibilidad de hacer correcciones durante la ejecución”.

3.3.2.- Asignación de Tareas:

“La diferencia fundamental con el mando directo y su modificación, es que el alumno asume parte de las decisiones interactivas referentes a la posición y organización de los mismos y al ritmo de ejecución. Supone un paso más hacia la autonomía e individualización del alumno. Aunque las tareas son las mismas por lo que no existe individualización por niveles o intereses”. (E. M. Rodríguez 2010)

3.3.3.- Enseñanza Reciproca:

Tiene como objetivo la repetición de los ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor y observado por un alumno que toma nota y evalúa.

3.3. 4.- Grupos Reducidos:

“Este estilo de enseñanza es idéntico al anterior, lo único que varía, es en la organización del alumnado, ya que ésta debe hacerse en pequeños grupos (3-4 alumnos), donde cada alumno posee un rol diferente: uno observa, otro evalúa, otro anota y otro ejecuta. Todos intervienen, intercambiando los papeles cada vez que ejecuta un alumno diferente”. (E. M. Rodríguez 2010)

- La tarea es más compleja y se amplía el número de observadores.

Se utiliza para ejecuciones técnicas adaptadas a la individualidad del alumno y en la iniciación técnico-deportiva

3.3.5.- Micro Enseñanza:

La repetición de los ejercicios físicos se lo realiza bajo el mando del profesor y alumno, el cual tiene todo el protagonismo, pasando el docente a un segundo plano. No interviene si no hace falta o se le pide, en este caso el estudiante es más activo; el profesor y el alumno tienen la responsabilidad de como evaluar.

3.4.- MÉTODOS PRÁCTICOS

2.4.1.- Método Analítico:

Es útil para tareas más complejas o para mejorar gestos motrices precisos. Busca enseñar los movimientos de un ejercicio determinado por partes o secuenciado, con miras a reconstruir después el movimiento completo o global, yendo normalmente de lo más simple a lo más complejo .

2.4.2.- Método Global:

Es útil para la enseñanza y el aprendizaje la cual permite trabajar simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, también incluye todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el aprendizaje. Busca enseñar y que se aprenda el movimiento, ejercicio o gesto motriz.

2.4.3.-Método de Ejercitación:

Consiste en la ejecución de una acción motriz o sea la repetición de las acciones motrices, es decir, ya lograda la enseñanza de la nueva acción motriz se hace necesario el proceso de perfeccionamiento y consolidación, con la finalidad de convertirla en hábitos motrices.

2.4.4.- Método Mixto:

“Es cuando planea en su desarrollo actividades socializadas e individuales. Es a nuestro entender, el más aconsejable pues da la oportunidad para una acción socializadora y al mismo tiempo otra de tipo individualizador”. (Nieto 2009)

3.5.- TÉCNICAS DIDÁCTICAS

MOSSTON M. Y ASHEORTH, S. (2009)

“Las técnicas están conformadas por aquellos medios que se utilizan para lograr la más completa representación del movimiento”.

“...Las técnicas o estilo de enseñanza, hace referencia a la forma particular de llevar la sesión por cada profesor, o la relación entre los elementos personales y la materia en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En todo caso, el estilo de enseñanza es la forma peculiar del profesor de interactuar con los alumnos y cómo se desarrollan los contenidos en la sesión de educación física...” (MOSSTON M. Y ASHEORTH, S, 2009)

Para usar un estilo de enseñanza en particular, se deben considerar las características del profesor y de los estudiantes, el material y los espacios disponibles, lo que se quiere lograr en los alumnos, etc.

3.6. PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

SILVESTRE Y ZILBERSTEIN consideran

“Los procedimientos atienden solo a lo externo del proceso; es decir, sólo a la organización y medios de enseñanza, lo cual de acuerdo a ellos no es suficiente para lograr un desarrollo efectivo e integral de los educandos, ya que es necesario atender lo interno para promover el desarrollo cognoscitivo, la voluntad, los sentimientos, las actitudes y los valores.”. (Facundo 2011)

Se refiere a la acción de proceder, es decir, el modo, la forma, y orden de portarse y gobernar las acciones propias positivas o negativas. Es un adjetivo relativo a la didáctica, que ofrece entendimiento como propio o adecuado para el proceso docente educativo. Hacer que crezca y llegue a su perfección y complejidad

un organismo, de manera figurada dar incremento una cosa del orden físico, intelectual o moral.

En el ámbito de la didáctica los procedimientos son complementos de los métodos de enseñanza, constituyen las herramientas didácticas que permiten al docente instrumentar el logro de los objetivos a través de la creación de actividades, a partir de las características del contenido que orientan y dirigen las actividades de la clase y estudio.

En los procedimientos tenemos los siguientes:

Explicación: La explicación, por lo tanto, es un proceso cognitivo que manifiesta el qué, el cómo, el por qué y el para qué de un suceso o una materia. De esta manera se transmite un conocimiento o un significado que permite hacer inteligible el asunto explicado . (Facundo 2011)

Demostración: La demostración está compuestas por razonamientos lógicos que avanzan desde una hipótesis hasta llegar a una afirmación. Cada uno de estos pasos debe sostenerse a través de la deducción o de otro método.

3.7. DESARROLLO DE LOS NIÑOS DE 8 Y 12 AÑOS

“El periodo ideal para el aprendizaje motor está situado éntrelos 8 – 12 años, el niño pasa por tres estadios evolutivos importante. Es fundamental saber situar al alumno en el estadio correspondiente y actuar en consecuencia con ello, e incidir en el desarrollo de su motricidad”. (Facundo 2011)

Las características de cada uno de los tres estadios citados se resumen en:

Actividad Espontánea: “el niño juega con su cuerpo, realiza acciones libres, no muy interiorizadas, los medios que se presentan constituyen un estímulo de carácter motivacional”. (Facundo 2011)

Actividad Elaborada: son acciones más interiorizadas, buscando el aprendizaje de actividades básicas, sin que ello suponga la mecanización, sino el desarrollo de bases motoras correctas, hacia la práctica de un deporte dado.

“Actividad Codificada: aumenta el grado de interiorización y de forma progresiva, se va introduciendo la búsqueda de una eficacia del movimiento, inspirándose en su técnica, quien impone los límites de la acción”. (Facundo 2011)

3.8.- SALTO ALTO

Wickstrom, (2009) manifiesta

“Correr es una serie de saltos muy bien coordinados, en los que el peso del cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después viene a sostenerse en el pie contrario, para volver hacerlo en el aire”

“Desde que el ser humano camina en dos piernas, realiza movimientos naturales como correr, saltar y lanzar. Dichas acciones fueron evolucionando a través de la historia y pasaron de ser simples acciones cotidianas para convertirse en actividades deportivas hoy conocidas como ATLETISMO”. (Gamboa y Acuña, 2013)

El salto es un movimiento muy natural del ser humano y es por eso que el salto vertical es considerado como una especialidad muy natural.

Medina, J (2009) manifiesta que:

“El niño hace sus primeras tentativas de saltar aproximadamente al cumplir los dos años de edad”.

Salto de altura (o salto alto)

“...Se trata de saltar un listón mediante un salto vertical, precediendo de una carrera de impulso. En una competición se empieza por una altura determinada, siempre la más baja que se

vaya a poner, y cada atleta tiene un máximo de tres intentos para intentar sobrepasarla. El atleta que alcanza la máxima altura sin derribar el listón resulta el vencedor, y a igualdad de marca de dos o más atletas gana quien haya cometido menor número de intentos nulos...” (Medina, 2009).

Características de la prueba

- Muy espectacular
- Estilo Fosbury • En la caída, se tiene que vigilar con el cuello y las rodillas.
- Se premia más la técnica que la velocidad

Características de los atletas

“Los saltadores de altura tienen una gran estatura, aproximadamente entre 1,90 y 2 m los hombres, y sobre 1,80 m las mujeres. Tienen una buena explosividad, coordinación y excelente flexibilidad, sobre todo a nivel dorso lumbar”. (Medina, 2009).

Errores en el salto de altura

• No coordinar la carrera • Meter el pie de batida muy cerca del listón, o realizar la batida demasiado lejos. • Últimos pasos demasiado cortos. • Mal desarrollo del tiempo de las sucesivas fases del franqueo (arqueodesarqueo) • No acabar de completar la extensión de la pierna que realiza la batida. • Pasar el listón sentado, sin arquearse • Deficiente elevación de la rodilla de ataque • Incorrecta rotación de cintura. • No elevar y extender las piernas tras el arqueo.

Cualidades físicas: Flexibilidad, Fuerza, Agilidad y Coordinación

Fases del salto de alto

CARRERA IMPULSO VUELO CAÍDA

Al inicio recta. Los últimos pasos en curva. Progresiva. Unos 13 o 17 pasos

“El cuerpo de espalda La pierna de batida es la exterior. La de ataque flexionada hacia arriba. Brazos hacia arriba”. (García, 2010)

“Arqueo de la espalda Igualar las piernas Brazos a lo largo del cuerpo Control corporal, para intentar no derribar el listón”. (García, 2010)

“Se realiza encima de los hombros y la espalda. Ojo, con el cuello y las rodillas”. (García, 2010)

Evolución de la técnica: —Fosbury-Flop

La Carrera de Impulso

1. Orientación

“En la gran mayoría de los casos, la carrera de impulso está compuesta por dos partes bastante definidas: una parte en línea recta, y una parte en línea curva, con un radio de curvatura cada vez más pequeño”. “Dick Fosbury, creador del estilo, realizaba 8 zancadas de impulso: 4 zancadas en línea recta, de puesta en acción; 4 zancadas en línea curva, preparatorias del salto”. (Medina, 2009).

“Los saltadores con predominio de amplitud efectuarán más bien una carrera próxima a la perpendicular del primer poste, lo que implica un ángulo de ataque abierto (ángulo formado por la línea que pasa por los dos últimos apoyos izquierdos y el plano de los postes), un salto más corto (parábola de salto, cerrada) donde el saltador va a caer en la colchoneta habiendo franqueado la barra —con profundidad en un espacio reducido”. (Medina, 2009).

Esta línea que pasa por los dos últimos apoyos izquierdos es importante, porque refleja en un buen salto el ángulo de ataque. Es perpendicular a la línea de los hombros al momento del apoyo del pie de batida, mientras que el ángulo del pie de batida con relación a la barra es menor.

“Los saltadores con predominio de velocidad realizarán una carrera situándose en la zona más alejada. El ángulo de ataque será más cerrado, (Fosbury:

25 °) el salto será más largo (parábola de salto más abierta: con el predominio de velocidad, la abertura de la parábola de salto será casi el doble que la de técnica ventral). El saltador, durante el salto, se extenderá sobre la barra en una gran longitud y su caída se efectuará lejos del punto de batida, pero poco profundamente en la colchoneta. Según algunos autores, como Barrionuevo, la carrera curva se extiende de 4-5 pasos, con la finalidad de generar fuerza centrífuga que el saltador utilizará en el momento del pique para desplazarse hacia la varilla. La carrera es totalmente individual y depende de los factores mencionados anteriormente, como amplitud de zancada, velocidad, estatura, masa corporal, capacidad de salto, etc”. (Medina, 2009).

2. Longitud

“La longitud depende de las características del atleta y debe permitir la adquisición de la velocidad óptima para el salto. Oscila entre 6 y 11 zancadas. La longitud de la carrera no depende de la velocidad final, aunque reviste un aspecto psicológico importante. La distancia desde la línea de los parantes hasta donde se inicia la carrera es de 18 a 20 metros”. (Medina, 2009).

3. Velocidad y ritmo

A. Velocidad

Para Hegedus, “la velocidad de la carrera de impulso en las últimas zancadas es de unos 8.m / seg. En saltadores de clase internacional. La velocidad crece progresivamente en el curso de la carrera de impulso, con una mayor o menor disminución de la aceleración según que el inicio de la carrera haya sido rápido o lento. El crecimiento de la velocidad cesa después de la penúltima zancada. Se comprueba un aumento progresivo de la amplitud de las zancadas en relación directa con el desarrollo de la velocidad”.

Es una carrera regularmente acelerada, en la que se debe tener la impresión no de apoyar el pie en el suelo sino de que el pie —rebota en el suelo, con zancadas enérgicas, lo que provoca una concentración creciente de la excitación a medida que se acerca el pique.

B. Ritmo

El saltador, al igual que en el salto de longitud, debe tener la impresión de correr con las rodillas elevadas, hasta el apoyo final del pie de pique. Aumenta la velocidad de los segmentos corporales, hay un alargamiento progresivo de las zancadas con tiempo fuerte y breve en los apoyos, y tiempo débil y largo en las suspensiones y un aumento de la amplitud de movimientos en la penúltima zancada. A medida que se incrementa la velocidad crece la fuerza centrífuga, debiendo restablecer el equilibrio por medio de la fuerza centrípeta (que lo trae hacia dentro) a través de su pierna de pique y la inclinación del cuerpo hacia el interior de la curva. Según Hegedus, el eje longitudinal de la masa corporal se inclina hacia el interior unos 30° . (Medina, 2009).

Durante la carrera el busto está erguido, los brazos libres, y la mirada fija en la barra. La carrera es más bien —rebotadora con un pie —activa en el suelo (apoyos breves y rápidos). A pesar de la carrera en curva y la inclinación del tronco hacia dentro, la estructura de la carrera permanece idéntica.

C. Preparación para el pique

Se traduce en un descenso del centro de gravedad a partir de la antepenúltima zancada, en un incremento de la amplitud y un aumento de la velocidad segmentaria, y en una modificación de la estructura de las zancadas. La penúltima zancada es mayor, y la última más corta. Esto permite avanzar todo lo posible la parte baja del cuerpo para alargar el trayecto del camino de impulsión y colocar al saltador en las mejores condiciones para realizar la batida (Medina, 2009).

Esto debe permitir conservar el carácter ininterrumpido del movimiento de traslación hacia delante en el momento del apoyo del pie de batida.

“Las fuerzas de choque que surgen al apoyar el pie de batida, y que están en estrecha relación con la trayectoria del centro de gravedad, deben reducirse al

mínimo. Hay que buscar una trayectoria plana durante la última zancada”. (Medina, 2009).

El saltador trata de transformar una energía horizontal en una energía vertical, por intermedio de un punto de apoyo. El saltador (pie izquierdo), debido a la carrera en curva, ya se ha bajado y desciende todavía más en la antepenúltima zancada sobre el pie izquierdo. La rodilla de la pierna libre sube menos que en una zancada normal, y esta pierna va a atacar el suelo muy rápida y oblicuamente con predominio del talón. A continuación, sigue una flexión importante sobre la pierna derecha.

Para Hegedüs, se pueden dar dos tipos de preparación para el pique: americano y europeo.

“...En la técnica europea se talonea como en la técnica ventral en los últimos pasos. Durante la última zancada, la mirada está fija en la barra. El movimiento está conducido por los codos, lo que refuerza la solidez del busto. Los brazos permanecen en sincronismo, el brazo izquierdo está delante, el derecho atrás, y el busto está ligeramente girado hacia el interior de la curva. La pierna de batida se lleva rápidamente adelante y lo más lejos posible, la rodilla sube poco, hay extensión de la pierna sobre el muslo, el final del movimiento de la pierna es casi paralelo al suelo y ésta toma contacto con el mismo por el talón. El pie se apoya con un ángulo abierto en relación con el plano sagital del cuerpo. Con relación al plano de la barra, los dos últimos apoyos tienen una relación de 25° y el eje del pie en el pique es de 15° . Esto se debe a que el saltador quiere llegar a la posición de espaldas con relación a la barra. Se da prioridad al empuje y no a la rotación...” (Hegedüs).

D. El pique

“La transformación de la velocidad lineal en el momento de apoyo del pie de pique ayuda a la elevación del tronco hacia delante en el plano de acción de fuerzas. El centro de gravedad corporal se desplaza siguiendo una curva ascendente, con una convexidad orientada hacia abajo y hacia delante”. (Medina, 2009).

El pique es explosivo, y se efectúa a unos tres pies del parante más próximo. Tiene una duración de 0,14 segundos a 0,22 segundos, de acuerdo a la velocidad de entrada. —Todo salto es más eficiente cuanto más rápido sea el apoyo en el momento del piquel.

Reglamento

Fases del pique

En la amortiguación: el cuerpo que estaba en posición de abertura en el apoyo del pie de pique se cierra, —se comprime el resortel; en la faz siguiente, de impulsión, se da una abertura del cuerpo, —el resorte comprimido se libera. El gráfico muestra lo que sucede en ambas fases de un pique de 0.14 seg.

Posición inicial

El saltador, en el momento en que el pie de batida toma contacto con el suelo por el talón, está inclinado hacia atrás y hacia el interior de la curva. El conjunto tronco-pelvis forma con el muslo un ángulo que va de 160° a 140°. La pierna libre flexionada está lejos atrás (separación entre ambos muslos, de 40° a 85°). Los brazos están separados, y todo lo lejos posible hacia atrás en la preparación con ambos brazos. La mirada permanece fija en la barra, en el supuesto lugar por donde se va a franquear. Es el momento en que el centro de gravedad está más bajo y la inclinación lateral es mayor.

Fase de impulsión

“En esta fase se procura realizar el mayor empuje vertical posible. Para cumplir con esta demanda, todos los autores coinciden en la necesidad de realizar el empuje lo más rápido posible y alargar la amplitud del recorrido del centro del

centro de gravedad durante el apoyo. También se produce la —torsión, que va a conferir la posición arqueada al tronco. Esta es la fase de crecimiento, de abertura del cuerpo hacia la barra.

El tronco se extiende paulatinamente en el plano sagital y en el plano transversal para llegar perpendicular al suelo en los dos planos al final de la fase. Sigue la rotación longitudinal, y el ángulo de la línea del hombro con relación a la barra permanece ligeramente superior a 90° . El hombro izquierdo está más elevado que el derecho. Los dos brazos suben hacia arriba y hacia delante, y el izquierdo con mayor amplitud que el derecho. El codo izquierdo se eleva. La línea de la pelvis integrada por la pierna libre hacia el interior de la curva de la carrera de impulso, cruzan la línea de los hombros. Ello produce el efecto de torsión y el arqueo del tronco.

Sucede como si el saltador quisiera acercar la rodilla derecha al hombro izquierdo. La pierna libre continúa su balanceo curvilíneo hacia arriba y el interior de la curva. Su movimiento hacia arriba se detiene cuando el muslo está paralelo al suelo y sensiblemente paralelo al plano de la barra. En la pierna de pique, hay una violenta extensión del muslo sobre la pierna, y luego una extensión del pie con, al final de la impulsión, una rotación del pie dirigiendo el talón hacia la barra. Esto corresponde a la rotación longitudinal del tronco y pierna libre.

Los brazos, pueden actuar de dos maneras: atrasándose para impulsar en conjunto y actuando el brazo correspondiente a la pierna de impulso como guía de las acciones pique-vuelo (como en la fotografía) o continuando la acción que traían en la carrera, con el brazo del lado de la varilla rotando hacia dentro, acompañando a la pierna de impulso para favorecer el despegue en dirección vertical.

El Vuelo

Va desde el final de la batida hasta la posición de la cabeza y de los hombros por encima de la barra. Duración: alrededor de 0,4 segundos. Ángulos de vuelo: de 55° a 65° . La cabeza mantiene el arqueo que se convierte en un arqueo

general del cuerpo por relajación. Se sabe que el centro de gravedad del cuerpo describe una curva definida matemáticamente. El saltador no puede cambiarla. Lo único que puede hacer es variar la posición relativa de los segmentos corporales respecto al centro de gravedad.

Esto implica que es preciso que en la batida estén contenidas potencialmente todas las fuerzas de elevación y de rotación que permitan al saltador franquear la barra. Durante esta fase, el saltador debe tener la impresión de —dejarse elevar hacia la barra arrastrado por los hombrosl.

Es una fase relativamente pasiva. La rotación longitudinal, que ha sido frenada por la rotación en sentido inverso de los hombros durante la impulsión, continúa no obstante disminuyendo de velocidad hasta ser casi nula al final de la fase de vuelo en cuyo momento el saltador está casi completamente de espaldas a la barra.

El pasaje

Hasta la esquiva de las piernas, la cabeza permanece fija, el mentón contra el hombro derecho, y la mirada dirigida hacia el presumible punto de caída. Los brazos permanecen a lo largo del busto más o menos separados y después, en el momento de la extensión de las piernas, se elevan de nuevo.

Una vez que los hombros han franqueado el plano de la barra, el saltador procura hacerlos descender detrás de ella lo más rápido posible. A esto le ayuda la posición arqueada del busto. El descenso de los hombros, conjugado con el tirón de talones, acentúa el arqueado del cuerpo, y provoca la elevación de la pelvis.

La Caída

Se efectúa sobre los hombros, con la cabeza flexionada y el mentón entrado hacia el pecho. La caída debe ser tónica (no dejarse ir). Debe realizarse en la prolongación de los dos últimos apoyos de la carrera de impulso. Los hombros son los que están más lejos del punto de impulsión, mientras que los pies son los más

cercanos. Toda caída efectuada de otra forma pone de manifiesto que hay algún punto técnico que no se ha respetado (por ejemplo: pies adelantados: mala torsión por un deficiente avance del hombro izquierdo).

Luis Barrionuevo “indica que la cabeza, que hasta ese momento se dirigía al lugar de caída, rota transversalmente, como si el saltador tratase de mirarse los pies, acercándose así los muslos al tronco. —Esta acción intensifica la rotación del cuerpo por el eje horizontal. Hegedüs sugiere llevar los brazos a los laterales y apoyarlos contra la colchoneta en forma simultánea, ya que contribuye a incrementar la superficie de contacto, con menor peligro de lesiones”.

Posicionamiento teórico personal

Básicamente se puede decir que el constructivismo es el modelo que mantiene a la persona, tanto en lo aspectos cognitivos, sociales, físicos y afectivos donde el comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones día a día como resultado de la interacción de estos factores. Jean Piaget. Según la posición constructivista, el conocimiento no es un acopia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con esquemas que la persona ya posee (conocimientos, previos) o sea lo que ya construyo en su relación con el medio que lo rodea.”

“...La educación no so es memorística ni tampoco una simple transmisión de conocimientos, la cual busca mejorar la educación haciendo que los estudiantes participen más activamente en la construcción de sus conocimientos basándose en los conocimientos previos ya adquiridos y así plasmarlos en su entorno social. Hay que tener en cuenta que todo aprendizaje constructivo supone una construcción que se realiza a través de un proceso mental que finaliza con la adquisición de un conocimiento nuevo, entendiéndose que los conocimientos previos de los estudiantes poseen calves para la construcción de este nuevo conocimiento...” (Lev Vygotski.).

El constructivismo considera errar una forma de aprender argumentando que si el estudiante se equivoca y el docente le corrige y explica el error el estudiante habrá comprendido que aquel ejercicio no es correcto y no lo volverá a realizar porque el aprendizaje no es el adecuado para desarrollar su conocimiento. En la época contemporánea en la que vivimos es realmente necesario promover el desarrollo de la creatividad de los estudiantes, pero si la educación fuese simplemente memorística el desarrollo del conocimiento sería imposible. El constructivismo busca que el estudiante sea capaz de construir su propio conocimiento y en este ámbito el docente sería la persona ilustrada que va a colaborar con el estudiante dándole pautas e indicando el camino correcto a seguir para que el estudiante adquiera y construya correctamente su propio conocimiento. El conocimiento que tengo del Constructivismo diría que es un escalón que va hacer útil en el las estrategias metodológicas que el docente va a implementar en su clase y así mejorar el conocimiento de los estudiantes.

CONCLUSIONES

- PRIMERO.** - De acuerdo con la literatura consultada, la ejecución correcta del salto alto contribuye significativamente al resultado deportivo. La técnica correcta tiene mucha importancia, dado que el desplazamiento racional garantiza la economía de los movimientos y menor gasto de energía, contribuyendo de esta manera a un resultado deportivo más alto.
- SEGUNDO.-** Los especialistas en el campo de atletismo coinciden en que los errores más comunes en la técnica del salto alto son los siguientes: no situar los pies en posición rectilínea, extensión insuficiente de la pierna de impulso, elevación insuficiente de la pierna libre, posición del tronco excesivamente atrás-adelante, movimiento de los brazos con trayectoria lateral, movimiento de brazos muy flexionados o abiertos, acompañamiento del braceo con movimiento notorio del cuerpo, zancada muy corta, flexión insuficiente de la pierna de impulso.
- TERCERO.-** Con base en la observación, de la grabación del salto alto, se pudo detectar que los errores más comunes en los atletas de las etapas de preparación previa y de especialización inicial son: el movimiento de brazos con trayectoria lateral, , movimiento de brazos muy flexionados o abiertos, acompañamiento del braceo con movimiento notorio del cuerpo, elevación insuficiente de la pierna libre; mientras que los atletas de las etapas de especialización profundizada y perfeccionamiento deportivo presentan menor número de errores, entre los cuales se destacan: el movimiento de

brazos con trayectoria lateral, y la elevación insuficiente de la pierna libre.

CUARTO. - Dentro de la guía metodológica se proponen grupos de ejercicios para la corrección de errores presentados en la técnica de la carrera del salto alto, para corregir los diferentes errores que se obtuvieron al analizar su técnica y así lograr una correcta ejecución de la misma.

REFERENCIAS

Abraham, P. (2011). La motivación y su incidencia en el proceso de Enseñanza - Aprendizaje del Atletismo con los estudiantes deportista del Colegio técnico 27 de febrero de la ciudad de Loja 2009-2010. Loja: Universidad Nacional de Loja.

Bañuelos, F, (2009). La didáctica de la Educación Física.» 2009: 27.

Bravo, D, (2013) PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.» 2013: 25.

Chagua, G. (2012). Programa de entrenamiento formativo de mini atletismo para el desarrollo de capacidades físicas y motrices en niños de 11 - 12 años de edad de la liga de atletismo Puno 2012. Puno: Universidad Nacional del Altiplano. Perú.

DOLZ, A, (2009). SALTO ALTO.

Facundo. (2011) Procedimiento Didácticos Desarrolladores.

Feliciano, G. (2018). El Atletismo en el desarrollo de capacidades físicas en niños y niñas de 6 a 13 años en el programa "ponle play" del distrito de Alto Selva Alegre de la región Arequipa 2018. Arequipa. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Garcia, Xavier. (2010) Los saltos.

Gladys Oyala (2009). TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.

Hernández. (2009) Los métodos de enseñanza en la Educación Física.

López Regalado. (2010) «ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.»

López, Sáenz. (2009). Factores presentes en las estrategias metodológicas.

Melania Monge, R., y M^a de los Ángeles Monge. INNOVACIÓN EDUCATIVA.
Costa Rica, 2009.

Ortega, V. (2012). El atletismo y su influencia en la resistencia física inadecuada de los deportistas de la federación deportiva Cantonal del Tena en el periodo septiembre 2011- febrero 2012. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Ramírez, C. (2012). ENFOQUES CONSTRUCTIVISTAS. DIDACTICIA DE LA EDUCACION FISICA. 2009: 13.

Ramirez, L. (2017). Nivel de desarrollo psicomotor en estudiantes de 5 años de la institución educativa Cristo Rey, Ventanilla, Callao, 2016. Lima. Perú: Universidad César Vallejo.

Rodríguez, E (2010) Método de enseñanza de la Educación Física

Rodríguez, Ezequías. (2010) Modelo Pedagógico.

Zamora. (2010) GUÍA TECNICO-METODOLÓGICA DEL ATLETISMO PARA LAS ESCUELAS NORMALES.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA REALIZAR EL SALTO ALTO EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	18%
2	bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet	1%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.unamba.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activar

Excluir coincidencias + 13 words

Excluir bibliografía

Activar