

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto con niños de
11 años del nivel primaria**

Monografía.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física.

Autor:

Santos David Zapata Farias.

Piura – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto con niños de 11 años del nivel primaria

Monografía aprobada en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES


FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto con niños de 11 años del nivel primaria

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

Santos David Zapata Farias. (Autor)

.....

Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

.....

Piura – Perú

2018



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 dos días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. María Teresa Oroya Arrese, 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 Albuquerque 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: *“Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto con niños de 11 años del nivel primaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **ZAPATA FARIAS, SANTOS DAVID**.

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

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

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

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

El presente trabajo académico está dedicado a mi familia, a mis padres por su apoyo constante, a mi esposa por su fortaleza brindada, a mis hijos por ser el motivo que me ayuda a superarme.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iv
RESUMEN	vi
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I:	9
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.	9
1.1. Antecedentes Internacionales	9
1.2. Antecedentes Nacionales	10
CAPÍTULO II	13
MARCO TEORICO DEL SALTO LARGO	13
2.1. Origen y Definición.	13
2.2. Factores de rendimiento.	14
2.3. Evolución Técnica del Salto de Altura	14
2.4. La Técnica Actual del Salto de Altura	15
CAPÍTULO III:	
ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO	19
3.1. La enseñanza del atletismo	19
3.2. Estrategias para la enseñanza del salto alto	20
CONCLUSIONES	26
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS CITADAS	29

RESUMEN

La presente investigación se refiere describir las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes de Educación Física en el aprendizaje del salto alto en los estudiantes del nivel primario, en este trabajo se hace una exposición de diferentes trabajos revisado que han servido para elaborar cada uno de los capítulos, se pone a disposición de un material donde se brinda mucha importancia a las estrategias y técnicas que se deben utilizar en la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria, con este materia se pone a disposición de los profesores de educación física un material de revisión en donde se explica recomendaciones y aportes de diferentes trabajos realizados por especialistas.

Palabras clave. Estrategias metodológicas, salto alto, estudiantes de secundaria.

INTRODUCCIÓN

El salto alto, es una de las pruebas atléticas que requiere mucho entrenamiento y perfeccionamiento de la técnica, para ello se debe poseer aspectos importantes que están relacionado a la parte biológica y física del atleta, esto indica entonces que se debe tener en cuenta algunas características y recomendaciones, que serán de mucho apoyo a los docentes y atletas que tengan como especialidad deportiva el salto alto.

En este trabajo, se hace una revisión de diferentes fuentes bibliográficas que en donde sus aportes sobre trabajos relacionados al salto alto, se detalla los resultados de los trabajos, así como las recomendaciones que plantean en esta disciplina deportiva, el salto alto requiere de mucha atención y mas aun cuidado por las características y dificultades que se tienen al momento de entrenar o competir.

En los últimos años en las competencias deportivas escolares, ha disminuido la participación de atletas en la prueba del salto alto, esto quizá se debe a la falta de motivación o puede ser también a las pocas estrategias que tiene los docentes en la enseñanza en el descubrimiento de nuevos valores perdiendo la oportunidad a jóvenes que tiene las condiciones atléticas ideales para este deporte.

Este trabajo será de mucha ayuda a los docentes de educación física como una fuente de revisión para tener en cuenta cuando se quiera recomendar o trabajar todo lo relacionado al salto alto.

Para tener un mejor analiza del presente trabajo, se han planteado los siguientes objetivos:

Objetivo General.

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

Objetivos específicos.

Conocer estudios referidos al salto alto en estudiantes.

Describir el marco teórico referente al salto alto.

Describir las estrategias metodológicas de la enseñanza del salto alto.

El contenido del presente trabajo se divide de la siguiente manera:

En el capítulo I, se brindan aportes de estudios realizados en investigaciones en donde se plantea la importancia y metodología del salto alto en estudiantes.

En el capítulo II, se da a conocer el marco teórico donde se explica lo referente al salto alto

En el capítulo III, se da a conocer la propuesta de la aplicación de estrategias educativas para la enseñanza del salto alto.

Así también se llegan y dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I:

ANTECEDENTES DE ESTUDIO.

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) e 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.”

Peralta, (2014) “en su tesis la práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo de las Habilidades y destrezas básicas en los alumnos del 4to al 7mo año de educación básica de la I.E Jorge Armijos del Cantón Olmedo, Loja 2013 al 2014, tuvo el con el propósito de implementar acciones correctivas, que permitan a los involucrados concientizar y elevar el nivel de esfuerzo en pro de mejoramiento de esta problemática. La práctica de la natación no solo es una actividad lúdica si no un deporte de competencia muy reconocido a nivel Nacional e Internacional. Este documento investigativo puede ser utilizado tanto por padres de familia, como por profesores interesados en la salud física y mental de sus estudiantes e hijos, debido a que el contenido de la presente tesis adjunta Técnicas y métodos que facilitaron al lector interesado profundizar conocimientos de cada uno de los estilos de la natación como son: libre, espalda, pecho y mariposa y a la vez conocer los beneficios terapéuticos físicos y estéticos que nos brinda este interesante deporte.”

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 de 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 t_{1-796} 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.”

CAPÍTULO II:

MARCO TEORICO DEL SALTO LARGO.

2.1. Origen y Definición.

“La idea de un salto de altura codificado proviene de Alemania a finales del siglo XVIII con la publicación del libro *Gymnastik für jungens*, en el que el objetivo es saltar una cuerda tendida” (Bravo, Ruf, y Vélez, 2003).

“Esta actividad comenzó como una actividad de educación física para niños y se convirtió en un deporte de competición en Inglaterra, Alemania, y Centroeuropa a principios del siglo XIX (Dapena, 2002a).”

“Dentro del programa olímpico, la categoría masculina se encuentra presente desde los primeros Juegos Olímpicos modernos (JJOO) celebrados en Atenas en 1896. La doble modalidad (con y sin impulso) se disputa en los JJOO de París 1900, Saint Louis 1904, y Estocolmo 1912. No es hasta los JJOO de Ámsterdam en 1928 cuando se produce la incorporación femenina. Se trata de una especialidad atlética englobada dentro del concurso de saltos junto con la pértiga, salto de longitud, y triple salto. Se clasifica como un salto de tipo vertical. La prueba se basa en el paso de un listón, elevado en cadencias no menores de 2 cm, y soportado por dos postes separados 4 m (RFEA, 1993).”

“Según la IAAF, se tiene la posibilidad de tomar una carrera de impulso que tiene una longitud mínima de 15-20 m (25 m cuando las condiciones lo permitan) y con la obligación de realizar el apoyo para la batida con un solo pie. El atleta no puede llevar su cuerpo más allá del plano vertical del listón sin franquearlo primero, salvo que el juez estime que no se obtiene ventaja (Čoh, 1987). Se dispone de tres intentos en cada altura, pudiendo renunciar al segundo o tercero para seguir saltando en una altura superior.”

2.2.- Factores de rendimiento.

“Se trata de un aspecto que se debe adaptar a la especialidad deportiva y al deportista, puesto que dependiendo de esto la jerarquización de los mismos será diferente. Para lograr buenos resultados en esta especialidad atlética es necesario tener una fuerte base en los siguientes elementos: características antropométricas (altura, ligereza, y tipología longilínea), capacidades fisiológicas (potencia, velocidad de reacción, y fuerza), caracteres psicológicos (motivación, habilidad para concentrarse bajo presión, competitividad, persistencia, y paciencia), y cualidades técnicas (McWatt, 1990).”

“Además, a éstos se les pueden añadir las características cronológicas. Las características antropométricas y cronológicas no son mejorables con el entrenamiento. Se debe a que están determinadas genéticamente. Sin embargo, se pueden estudiar para la selección de los mejores parámetros individuales. En este sentido, se debe hacer hincapié en la variable antropométrica de estatura, ya que junto con la longitud de pierna es la más predictiva del rendimiento (Laffaye, 2010).”

“Aunque la longitud de pierna es un elemento importante para lograr una elevada altura de salto, no es necesario. El resto de elementos que condiciona el rendimiento (características físicas, técnicas, y psicológicas) son los aspectos sobre los que se debe trabajar con el entrenamiento (Challis y Yeadon, 1992). De todos ellos, la técnica es el factor más importante (Dapena, McDonald, y Cappaert, 1990). Se debe a que determina la eficacia de ejecución de las capacidades físicas y antropométricas.”

2.3. Evolución Técnica del Salto de Altura

“El salto de altura cumple con el segundo objetivo fundamental de los saltos: auto-proyectar el cuerpo en el aire con el fin de pasar un obstáculo, lo más alto posible, mediante movimientos específicos. Estos movimientos determinan la técnica” (Langlade y Langlade, 1986).

“Hasta ahora se conocen muchas técnicas y estilos de salto cuya denominación parece fundamentarse en la forma de paso del listón (Dapena, 2002a). Su evolución se ve impulsada por diferentes factores (Hay, 1993; Bravo, Ruf, y Vélez, 2003): las modificaciones en el reglamento (actualmente el salto correcto es aquel que desarrolla una batida sobre una pierna), los materiales de competición (la zapatilla compensada, la superficie de la pista, y el material de la superficie de caída), la mejora metodológica del entrenamiento, la profesionalización de los deportistas (más tiempo para entrenar), y la investigación biomecánica en el deporte.”

“La evolución de las técnicas de salto permite que la progresión de récords sea constante y culmina en el estilo denominado Fosbury flop. Sin embargo, durante las últimas dos décadas la prueba ha sufrido un estancamiento. Este estilo de salto, aunque se hace público en los JJOO de Méjico, se desarrolla en años anteriores por el americano Dick Fosbury y la canadiense Debbie Brill. Fue utilizado en diferentes competiciones internacionales y conocido como Fosbury flop o Brill bend.”

2.4. La Técnica Actual del Salto de Altura

“El estilo de salto denominado fosbury flop es utilizado actualmente por todos los saltadores y saltadoras de altura. La evolución técnica hasta llegar a este estilo de salto se debe a cambios en la forma de realizar la aproximación al listón, la posición de batida, y la acción sobre el listón.”

Carrera de aproximación

“La carrera de aproximación evoluciona de una trayectoria recta a describir una curva al final. Existe un doble posicionamiento en torno a los beneficios de esta forma de aproximación. En el primero, se afirma que al realizar la curva la fuerza centrífuga (FC) generada se puede aprovechar para generar una mayor elevación, pero no es así porque es una fuerza horizontal y además desaparece en la batida (Dapena, 1980a).”

“Según otros posicionamientos, permite adquirir la rotación necesaria (momento angular) para el paso del listón, pero no es así porque la mayoría del momento angular se produce en la batida y no en la carrera (Hay, 1977).”

La realidad es que la curva:

- a) Permite “llegar con el CM bajo al final de la carrera sin tener que correr con las rodillas muy flexionadas (Hay, 1977);”
- b) Permite “que el atleta se incline hacia fuera del listón y al mismo tiempo emplace el pie, lo que genera momento angular durante la batida, sin la necesidad de tener que inclinarse hacia el listón al final de la misma (Paolillo, 1989)”

Posición de batida

“La posición al final de la batida en el estilo fosbury se adopta con la pierna de batida extendida, la pierna libre flexionada con el muslo paralelo al suelo, y los brazos elevados por encima de los hombros. Al comparar esta técnica con otros estilos de salto (rodillo ventral) resulta menos efectiva. Se debe a que la altura de proyección el CM es menor, así como en nivel de contribución de los segmentos libres.”

“En el estilo fosbury, el saltador necesita que la rotación durante la fase de vuelo (en el sentido de las agujas del reloj) sea más rápida. Por este motivo, la batida no puede realizarse con la pierna libre recta y la acción de los brazos es menos enérgica, ya que generaría un gran momento inercia que sería más difícil de controlar durante el vuelo (Tidow, 1993). Sin embargo, compensa estas carencias con mayor velocidad vertical al final de la batida (Dapena, 1974) y una posición de paso por el listón más eficaz (Dyson, 1982).”

“La carrera en curva permite llegar al inicio de la batida con mayor velocidad horizontal. Este aspecto ha demostrado que tiene relación positiva con la capacidad para aumentar la velocidad vertical final (Bothmischel, 1990).”

Acción sobre el listón

“La evolución de las técnicas de salto permite un paso más eficaz del cuerpo por el listón. Se debe a que el saltador consigue posicionar mayor materia entre el listón y el CM, lo que permite superar alturas más próximas a la alcanzada por el CM. El paso alternado de los segmentos corporales y la posición de arqueado encima del listón hacen que el saltador no necesite elevarse tanto para pasar una misma altura de salto.”

“En el estilo frontal el CM pasa alrededor de 40 cm por encima del listón, en la tijera lo hace a 25-30 cm, en el rodillo costal a 15 cm, en el rodillo ventral a 5-10 cm, y en el estilo Fosbury lo hace a 5 cm o incluso puede presentar valores negativos” (Dyson, 1982).

“El análisis del movimiento presenta un doble abordaje: técnico (biomecánica) y energético (fisiología). La perspectiva técnica se centra en el estudio de actividades desde el punto de vista de las acciones mecánicas” (Gutiérrez y Soto, 1997).

“Esta área de conocimiento tiene como ciencia subyacente la biomecánica (Williams y Lissner, 1991). Se trata del factor con mayor nivel control (Hochmuth, 1973).”

“Su importancia se debe a que aporta datos cuantitativos, objetivos, y con un elevado nivel de precisión. La biomecánica deportiva permite determinar el estado de forma y optimizar la técnica. Estas acciones permiten establecer la dirección correcta del entrenamiento físico.”

Tipo de movimiento y parámetros biomecánicos

“Desde la perspectiva de la mecánica, el salto de altura representa un movimiento complejo. Para poder analizarlo, la biomecánica simplifica al saltador en un punto al que denomina centro de masas (Hall, 2003), el cual se puede utilizar para describir el movimiento” (Kingman, Toussaint, Commisaris, Hoozemans, y Ober, 1995).

“En este punto se puede encontrar toda la masa del cuerpo y no se afecta por las condiciones de gravedad (Spiegel, 1996). Al determinar el CM se pueden obtener datos relativos al movimiento” (posición, velocidad, aceleración, y vectores fuerza) (De Leva, 1996).

“Tomando como referencia la acción de batida y el vuelo, el CM del saltador describe un movimiento parabólico. Se trata de un movimiento bidimensional de aceleración constante y no existe componente horizontal de aceleración (Hall, 2003). Su trayectoria se encuentra predeterminada, es predecible, inalterable, y está definida matemáticamente (gráfico 2) (Hackett, 1989; Schexnayder, 1994; Tidow, 1993). La parábola descrita por el CM queda determinada por la velocidad horizontal (profundidad del salto) y la velocidad vertical (altura máxima del CM) en la batida, y no hay nada que pueda cambiar el patrón predefinido (Dyson, 1982; Tellez, 1993). Sin embargo, no quiere decir que la trayectoria de todas las partes del cuerpo esté determinada. Se puede mover una parte del cuerpo en una dirección y otra en el opuesto para realizar un paso alternado por el listón” (Dapena, 1995a).

“El objetivo principal del salto de altura es proyectar el CM lo más alto posible ajustándose a las limitaciones del reglamento. Puesto que se trata de un movimiento parabólico, se encuentra determinado por las leyes que rigen el vuelo los proyectiles (Dyson, 1982). La altura alcanzada está determinada fundamentalmente por la velocidad de salida (VR), el ángulo de batida (α), y la altura del CM al final de la batida (H1). Sin embargo, el saltador necesita ejecutar las acciones necesarias que permitan girar el cuerpo en el aire para pasar el listón de la forma más eficaz. Esto implica adaptar las fases del salto a este propósito.”

CAPÍTULO III:

ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DEL SALTO LARGO.

3.1. La enseñanza del atletismo.

La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

“Ante todo es necesario explicar que en estas edades el niño no es sometido a un plan de entrenamiento, con periodizaciones y momentos picos de surgimiento de la forma, con la rigurosidad con que lo llevan a cabo los atletas de edades superiores.

El fundamento hay que buscarlo en los propósitos del entrenamiento y de las competencias para este período. Para la Formación Inicial Multilateral la competencia es un medio del entrenamiento y no un fin en sí, es decir, que el logro de una marca deportiva no puede subyacer en los objetivos del programa, no debe ser nunca la tendencia de la formación, pues a la sociedad le interesa, sobre todo, que el niño aprenda a realizar el atletismo, que se prepare físicamente bien, que desarrolle sus habilidades naturales, por encima de cualquier marca deportiva. Ello, como es lógico no quiere decir que el niño no compita, que no logre determinado rendimiento, sino que al desarrollo de una rica escuela de movimientos estará supeditado todo el proceso de enseñanza, sobre la base de la demostración de una amplia preparación multilateral.

El objetivo fundamental es el aprendizaje de los complejos de ejercicios que sustentan la técnica de las distintas disciplinas del Atletismo.

Todo proceso de entrenamiento básico, estará dirigido a establecer la formación multilateral del atleta, así como el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. Dicha formación presenta una tendencia equilibrada entre las actividades propias del Atletismo, con las de carácter lúdico en relación con el momento que corresponde dentro del proceso.

3.2. Estrategias para la enseñanza del salto alto.

Propuestas de sesiones de aprendizaje

SESIÓN 1

Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

Al llegar se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón destinado a las reflexiones, se les dirá cuál es la nueva Unidad Didáctica Los Saltarines y los primeros conceptos, como son: los distintos tipos de saltos que hay: verticales, horizontales y de obstáculos y las distintas fases: fase previa, impulso, vuelo y recepción.

Momento de Construcción del Aprendizaje

Realizamos el juego de Alturitas: consiste en: uno se la queda y tiene que pillar a los demás, éstos para evitarlo deben subirse a algún lugar u objeto, no pueden estar subidos más de 10 segundos. Cuando pilla a uno de sus compañeros éste pasa a perseguido y el pillado a perseguidor. Hay que marcar estrictamente los sitios donde está prohibido subirse por motivos de seguridad.

Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las piernas para hacer el impulso. Hacer el último apoyo con las punteras. Flexionar un poco el tronco para hacer el impulso. Flexionar las rodillas en la

recepción o Desde una marca en el suelo, intentan conseguir que el salto que lleven a cabo sea más largo. (Pautas para ir mejorando: probar con carrera previa, flexionar un poco las rodillas, acompañar el movimiento del cuerpo con el de los brazos: cuando hagamos el último apoyo llevar los brazos hacia delante y flexionar un poco el tronco.)

Contenidos conceptuales y técnicos

Flexionar las rodillas para preparar el impulso. Hacer el último impulso con la puntera. Dirigir los brazos hacia delante.

- “Flexionar las rodillas para amortiguar la recepción. Usar los brazos para equilibrar la recepción. Echar el tronco un poco hacia atrás.”
 - ✓ “Dos filas largas de aros juntas, el maestro va diciendo como los deben ir pasando: con los dos pies a la vez cada uno en una fila, a la pata coja, con el otro pie, en zigzag, solo en un color”
 - ✓ “Contenidos conceptuales y técnicos Dosificar el impulso para saltar en el que toca. Hacer el impulso con la puntera. Ir mirando los aros para no pisar los aros y moverlos.”

Momento de Despedida

- ✓ “Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas: ¿Las piernas deben estar flexionadas en el impulso? ¿Cómo debemos hacer un salto horizontal para que sea lo más largo posible? ¿Qué parte del pie toca la última antes de estar en el aire?”

“Se les pedirá que busquen actividades, deportes... en lo que interviene el salto, para destacar que se realizan en muchos ámbitos de la vida diaria.”

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 2

Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

“Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón de las reflexiones, recordaremos de la sesión anterior: ¿En qué actividades se realizan saltos? ¿Cómo se llaman las fases de los saltos? ¿Qué tipos de saltos hemos visto?”

Momento de Construcción del Aprendizaje

- Jugamos a Stop: “uno se la queda y tiene que ir a pillar al resto para evitar, éstos para evitar que les pillen tienen que agacharse y quedarse en el sitio, para que estos puedan seguir jugando sus compañeros les tienen que saltar. Los que son pillados pasan a perseguidores. Termina el juego cuando todos están pillados o agachados.”
- Contenidos conceptuales y técnicos
- El último apoyo se hace con las punteras. “Abducir bien las piernas para no golpear al compañero. Si es necesario apoyarse en la espalda del compañero. Ayudar al compañero agachándose bastante.”
- Jugamos a Relojito “el maestro con una cuerda larga estirada en el suelo, la hace girar, los alumnos están en círculo y tienen que ir saltándola cuando se acerque a ellos, sin que les toque. (De guía: tenemos que fijarnos en el compañero anterior y dónde está la cuerda para calcular el tiempo que tenemos para saltar.)”

Contenidos conceptuales y técnicos Flexionar las rodillas antes del impulso.

- “Hacer el impulso con las punteras. Estar atentos a la cuerda y a los compañeros anteriores.”
- “Dividimos en pequeños grupos, cada grupo con una cuerda. Dos de ellos mueven la cuerda balanceándola. Los otros van saltando. Los unos a los otros se van diciendo como pueden ir mejorando o como lo hacen ellos. Pueden saltar varios a la vez, para ello deben hablar entre ellos. (Vamos dando pautas para mejorar: mira la cuerda cuando se acerque salta)”

Contenidos conceptuales y técnicos

- “Hacer el último apoyo con las punteras. Mirar el movimiento de la cuerda para saber cuándo saltar. Esperar a que esté cerca, pero no pegada a las piernas.”
- “Cada alumno con una cuerda, tendrán que ir saltando a la comba, primero libremente, después como indique el profesor: en el sitio: hacia delante y hacia atrás; con desplazamientos, precediendo un pie al otro, intercaladamente, con los

dos pies a la vez... (Vamos dando pautas para ir mejorando: la recepción hacedla primero con las punteras después apoyar el pie entero, el movimiento de los brazos tiene que ser completo y adaptar el cuerpo a su trayectoria, fijarnos en la cuerda).”

Contenidos conceptuales y técnicos

- En las recepciones apoyar primero las punteras. Entender los brazos para no golpearlos con la cuerda. Mirar la cuerda y al compañero para saber cuándo saltar.
- Se forman 5 equipos, realizamos relevos saltando con la comba de algunas de las maneras que hemos hecho anteriormente.

Contenidos conceptuales y técnicos

- “Caer primero con las punteras, después apoyar el resto del pie. Entender los brazos para no golpearlos con la cuerda. - Momento de Despedida”

Recogida del material. En el rincón de las reflexiones: ¿Cómo tenemos que tener las piernas para saltar hacia arriba? ¿Los brazos cómo se tienen que mover en el impulso? ¿Cómo nos ayudan los brazos a la hora de saltar?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 3

Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

“Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez dentro, en el rincón de las reflexiones: ¿Cómo hacíamos para saltar más lejos? ¿Cómo pensáis que podemos controlar las recepciones?”

Momento de Construcción del Aprendizaje

- Formamos 4 grupos, a cada uno de ellos se les asignará un material:

1. Deberán colocar los aros en una línea recta, separándolos lo suficiente para que tengan que dar una zancada de uno a otro.
2. Unas vallas pequeñas separadas bastante, las unas de las otras.

3. Unos bloques de psicomotricidad de goma espuma, con la misma distancia entre unas y otras

4. Los bancos suecos separados de manera irregular.

“Después todos tendrán que ir pasando por los cuatro materiales. (Así van cambiando las parábolas que realizan para ello deben cambiar los ángulos de impulso, porque son distintas alturas, por lo tanto, el ángulo de impulso debe ir variando). El profesor estará atento a posibles miedos y dará la mano a los que no se atrevan o no puedan.”

Contenidos conceptuales y técnicos

- “Adaptar el ángulo del impulso al objeto a saltar. Hacer el impulso con un solo pie. Extender las rodillas para no golpear los obstáculos Llevar los brazos en la dirección del ángulo del vuelo. Flexionar las rodillas.”
- “Trabajo por grupos. Cada grupo tiene una estructura valla. Los alumnos deben ir subiendo la cuerda poco apoco cuando todos los miembros hayan superado la altura anterior. Se van dando consejos los unos a los otros para mejorar, enseñanza recíproca. (Guías para mejorar: flexionar las rodillas para que el impulso sea mayor, coordinar el movimiento de los brazos con los del cuerpo: llevar los brazos hacia la dirección en la que queremos saltar: salto vertical llevarlos hacia arriba; si es horizontal hacia delante; estirar el cuerpo después de realizar el impulso.)”

Contenidos conceptuales y técnicos

- “Calcular la distancia adecuada para saltar y no darse con la estructura. Llevar los brazos según el ángulo del impulso. Flexionar las rodillas para amortiguar la caída. Echar el tronco un poco hacia delante.”
- “Hacemos una fila de uno en uno, se separan un metro y se agachan todos menos el último. Éste va saltando a sus compañeros hasta que llega al primero y el se coloca en la misma. Así hasta que todos lo realizan”

Contenidos conceptuales y técnicos

- “Flexionar las rodillas antes del impulso. Separar las piernas lo suficiente para no golpear al compañero. Apoyarnos en la espalda del compañero si es necesario darnos impulso. o Por parejas, uno lanza un aro rodando al otro compañero para que lo pueda saltar y viceversa. Antes de lanzar el aro se comprueba que el

compañero está preparado. (¿Cuándo **debemos saltar**? ¿Al estar muy pegados al aro, bastante lejos o cuando este cerca?)”

Contenidos conceptuales y técnicos

- Calcular la dirección, distancia y tiempo. Flexionar las rodillas en la amortiguación. Extender las piernas en el impulso
- Momento de Despedida

Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas. ¿En qué materiales os costaba más saltar de manera continua? ¿Por qué? ¿Cómo podemos saltar más lejos?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

SESIÓN 4

Momento de Encuentro

Se realizará un saludo inicial y el traslado al gimnasio.

“Al llegar, se llevará a cabo el cambio de calzado. Una vez en el rincón de las reflexiones, recordaremos: ¿Cómo mejoramos en los saltos en longitud? ¿Cómo hacíais para saltar más alto?”

Momento de Construcción del Aprendizaje

- “Habrá un recorrido de aventura. Primero se les dejará explorar libremente y después se les dará ciertas pautas que hemos ido viendo a lo largo de las sesiones. Si vemos que realizan una acción peligrosa lo paramos en ese mismo momento. Si en un momento en una zona hay mucha gente y otra vacía les sugerimos que cambien de lugar.” Las zonas son:

1. Delante de un banco sueco una cuerda larga colgada del techo y delante una colchoneta. (Balanceo antes de salto, trepa...)
2. Cuerdas de una longitud suficiente para que salten dos juntos.
3. Delante de las espalderas poner varias colchonetas de distintos grosores.
4. Vallas con distintas alturas.
5. Una marca en el suelo y varios aros a distintas distancias.

Momento de Despedida

Recogida del material. Reflexionamos sobre la actividad motriz realizadas. Para resumir los conceptos: ¿Cuáles son los tipos de saltos? ¿Qué fases de saltos hay? ¿Qué hacíamos para controlar y amortiguar la recepción? ¿Y para el impulso?

Cambio de calzado e higiene. Traslado de vuelta al aula.

CONCLUSIONES

Después de revisar la información referida, se llega a las siguientes conclusiones.

PRIMERO. - Existen estudios que brindan aportes importantes relacionados al estudio de las estrategias en la enseñanza del salto alto, en estos estudios, se puede ver claramente que la única forma de poder incentivar la práctica de este deporte, se debe a seleccionar y motivar a aquellos que tiene las características físicas para su aprendizaje.

SEGUNDO. - El salto alto es considerado como una de las pruebas de mucho dominio técnico, para ello el ejecutor debe estar preparado en el aspecto físico, técnico y psicológico, además de ello de poseer las características físicas y habilidades apropiadas para poder tener y lograr las marcas que le permitan obtener triunfos, para ello debe entrenar ya aprender las técnicas desde temprana edad perfeccionándola a medida que desarrolla.

TERCERO. - Las estrategias metodológicas utilizadas para la enseñanza del salto alto, requiere que los docentes tengan una preparación teórica y práctica, con esto puede explicar y demostrar las formas de realizar la técnica apropiada, por ello es muy importante que el docente pueda enseñar adecuadamente tratando de que el participante vea en el deporte una forma adecuada y como para su ejecución.

RECOMENDACIONES.

Se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Desarrollar talleres de capacitación para los docentes de educación física sobre la enseñanza del salto alto en los niños y jóvenes.
- Promover la práctica del salto alto en los niños y jóvenes.
- Promover la captación de niños y jóvenes atletas con las características físicas para entrenar y competir en salto alto.

REFERENCIAS CITADAS

- Abardía Colás, F. (1997) Educación Física de Base. Manual didáctico. Una propuesta para la formación del profesorado. Palencia: Edita Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- Abardía Colás, F. Medina Sánchez, D. y Martín Martín, M^a.A. (1996) Desde la habilidad motriz hacia la acrobacia. Propuesta para elaborar recursos en E.F. basada en la reflexión de la práctica de grupo. Palencia: Asociación Cultural CEM
- 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.
- Arce Villalobos, M.R. y Cordero Álvarez, M.C. (1996): Desarrollo Motor Del Niño en Edad Preescolar: Periodo de Educación Física en Jardines Infantiles. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina. (1983). Educación Física de Base. Dossier pedagógico nº2. Madrid: Gymnos
- Bilodeau, I (1969): Information feedback. In E. Bilodeau (Eds.), Principes of Skill acquisition. New York: Academic Press
- Bravo, J., Ruf, H., y Vélez, M. (2003). Saltos verticales. Madrid: RFEA
- Cantera, M.A. y Devís, J. (2000) Physical activity levels of Secondary School Spanish adolescents. European Journal of Physical Education.
- Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O. (1991) La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona: Inde

- Challis, S. y Yeadon, F. (1992). A biomechanical analysis of the women's high jump. *Athletics Coach*, 26(2), 20-25.
- Čoh, M. (1987). Stability and variability of kinematic and dynamic parameters in high jump. *Telesna kultura*, 35(4), 13-17.
- Dapena, J. (2002a). The evolution of high jump technique: biomechanical analysis. XX Symposium of the International Society of Biomechanics in Sports. Cáceres: Extremadura, España, pp 3-7.
- Devís Devís, J. (2001) (Coord). *La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alicante: Marfil..
- Díaz Lucea, J. (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Dyson, G. (1982). *Mecánica del atletismo*. Buenos Aires: Stadium.
- 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.
- 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.
- Fernández, I., López, B. y Moral, S. (2004) *Beneficios del aeróbic*. Manual de aeróbic y step. Barcelona: Paidotribo
- García Ferrando, M. (1993) *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Instituto de la Juventud – Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid

- Gutiérrez, M. y Soto, V. M. (1997). El análisis biomecánico como control de la técnica en los lanzamientos: su aplicación en el lanzamiento de martillo. I Sesiones de estudio E.N.E. (pp. 87-101). Centro de documentación de la escuela nacional de entrenadores. Real Federación Española de Atletismo.
- Hay, J. G. (1977). Straddle or flop. *Track and Field Quarterly Review*, 77(3), 3-5.
- Hochmuth, G. (1973). *Biomecánica de los movimientos deportivos*. Madrid: INEF de Madrid.
- Kingman, I., Toussaint, H. M., Commisaris, D., Hoozemans, M., y Ober, M. J. (1995). Optimizing the determination of the body center of mass. *Journal of biomechanics*, 28(9), 1137-1142.
- Laffaye, G. (2010). Fosbury flop : predicting performance with a three-variable model. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(0), 3-15.
- Langlade, A. y Langlade, N. R. (1986). *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Le Boulch, J (1991): *El deporte educativo: psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
- Manzón Cobo, V. (2001): *Programación de la Educación Física en Primaria. 4º Primaria*. Barcelona: Inde.
- McWatt, B. (1990). Predicting the high jumper who will succeed. *Modern Athlete and Coach*, 28(1), 3-7.
- 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.

- Palmeiro, M.A. y Pochini, M. (2006) La enseñanza de las destrezas gimnásticas en la escuela. Buenos Aires: Stadium
- Paolillo, B. (1989). Why use a curved approach to the flop high jumping style?. *Modern Athlete and Coach*, 27(1), 19-20
- Peralta, D. (2014). La práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo de las Habilidades y destrezas básicas en los alumnos del 4to al 7mo año de educación básica de la I.E Jorge Armijos del Cantón Olmedo, Loja 2013 al 2014. Loja. Ecuador: Universidad Nacional de Loja.
- Ramírez, 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.
- Ruiz Gálvez, F.J. (coord.)(2007) Condición física, habilidades deportivas y calidad de vida. Edita Secretaria general técnica, subdirección general de información y publicaciones
- Tidow, G. (1993). Model technique analysis-part VIII: The flop high jump. *New Studies in Athletics*, 8(1), 31-44.
- Vaca Escribano, M. (2002).Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria”. Palencia: Asociación Cultura “Cuerpo, educación y motricidad”.
- Villada Hurtado, P. y Vizuet Carrizosa, M. Los Fundamentos Teóricos-Didácticos de la Educación Física. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Ciencia. Secretaría General Técnica.

Estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto con niños de 11 años del nivel primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	13%	0%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	8%
2	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucam.edu Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	docplayer.es Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo


Oscar Cabeza La Rosa Feljoo
Autor

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Oscar Calixto La Rosa Feijoo', with a stylized flourish at the end.

Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.