

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los  
estudiantes de secundaria**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación física

**Autor.**

**Iván Chávez Rivera**

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Piura – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria

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

Iván Chávez Rivera. (Autor)

.....

Dr. 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**

Piura, al día dos del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, 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: *Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física (a) CHAVEZ RIVERA, IVAN.

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

Por tanto, CHAVEZ RIVERA, IVAN, 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 trece horas con treinta 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Red Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
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

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN.	7
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: ANTECEDENTES DE ESTUDIOS	11
1.1. Antecedentes Internacionales.	11
1.2. Antecedentes Nacionales.	13
CAPITULO II. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.	15
<b>2.1.</b> Definición de estrategias de enseñanza	15
<b>2.2.</b> El proceso de enseñanza.	16
2.3.- Estrategias en la práctica globales	17
2.4. Analítica pura	21
CAPITULO III, ENSEÑANZA DEL SALTO ALTO	23
3.1. El salto alto. Definición	23
3.2. Evolución Técnica Del Salto De Altura	23
3.3. La técnica actual del salto de altura	24
3.4. Fases del salto alto.	24
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES.	32
REFERENCIAS CITADAS	33

## RESUMEN

El trabajo académico desarrollado, brinda aspectos importantes que están relacionados con las estrategias metodológicas que se deben utilizar para la enseñanza de las técnicas del salto alto en estudiantes comprendidos en edades entre 12 y 14, estos jóvenes cursan el primer año de secundaria y forman parte de la edad de participación en los juegos escolares, siendo entonces una necesidad de poder descubrir los talentos de los estudiantes que podrán participar en esta prueba atlética teniéndose en cuenta las características físicas y psicológicas que debe poseer un atleta. Por ello se explica los aspectos que se deben tener en cuenta a los docentes y entrenadores al momento de desarrollar sus enseñanzas a los estudiantes.

**Palabra clave.** Estrategias, Metodología, Salto alto, Estudiantes de secundaria.

## **ABSTRACT.**

The developed academic work provides important aspects that are related to the methodological strategies that should be used for teaching high jump techniques in students between the ages of 12 and 14, these young people are in the first year of high school and are part of the age of participation in school games, being then a need to be able to discover the talents of the students who will be able to participate in this athletic event, taking into account the physical and psychological characteristics that an athlete must have. For this reason, the aspects that should be taken into account by teachers and trainers when developing their teachings to students are explained.

Keyword. Strategies, Methodology, High jump, High school students.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años en el Perú, se viene desarrollando competencias deportivas en la que participan estudiantes de diferentes edades a los que se le da parámetros competitivos de acuerdo a su edad, esto ha hecho de que se masifique la participación deportiva en los deportes individuales y colectivos, uno de estos deportes que concentra la mayor cantidad de participantes es el Atletismo, pues es la disciplina que tiene mayor cantidad de pruebas físicas.

La participación de los escolares en el Atletismo, es masivo, sin embargo, existen pruebas que tiene pocos participantes, esto quizá se debe a la complicación de la prueba o a falta de motivación a los estudiantes para que participen, se cree que unos de los problemas es la falta de enseñanza o preparación técnica que poseen los profesores de educación física, pues muchos no han sido capacitados para desarrollar las técnicas de enseñanza en los jóvenes.

Una de las pruebas de poca participación masiva, es el Salta Alto, esto se observa en las competencias escolares en las primeras fases, pues son pocas las Instituciones Educativas que presentan atletas en las pruebas de salto alto, muchos alegan de que no hay saltadores o que pocos se inclinan a esta prueba atlética, otra de las razones es también la falta de motivación y enseñanza de esta prueba pues por el grado de dificultad muchos docentes dejan de lado la enseñanza de salto alto dedicándose a otras pruebas que tiene menor grado de dificultad.

En este trabajo académico, se describen los aportes teóricos del significado que tiene el uso de estrategias en el campo educativo, detallándose, los aspectos teóricos importantes, así también se describe todo lo que está referido a la enseñanza del salto alto desde sus fundamentos elementales hasta aspectos importantes que se deben tener en cuenta para su práctica.

Para tener un mejor estudio, se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo General.**

Conocer las estrategias utilizadas en la enseñanza de la técnica del salto alto

### **Objetivos Específicos.**

- Indagar estudios de investigación planteados sobre el salto alto.
- Conocer el marco teórico de estrategias de enseñanza utilizadas en el ámbito educativo.
- Describir las técnicas de enseñanza del salto alto en estudiantes de 11 años.

El trabajo monográfico de acuerdo a la información revisada se divide de la siguiente manera:

El capítulo I, se da a conocer algunos antecedentes de estudios que plantean trabajos relacionados a las estrategias y técnicas de enseñanza del salto alto a estudiantes de los niveles de primaria y secundaria.

En el capítulo II, se describe todo lo relacionado al marco teórico conceptual de lo que significa estrategias de enseñanza en el ámbito educativo.

En el capítulo III, se da a conocer las estrategias de enseñanza del salto alto, desde el conocimiento de los estilos, así como las fases.

Así también se llegan a redactar las conclusiones a las que se ha llegado, se hacen las recomendaciones y se muestran referencias citadas de la información revisada.

## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIOS

#### 1.1. Antecedentes Internacionales.

Correa (2011) en la tesis, la motivación y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje del atletismo con los estudiantes deportistas del colegio técnico de febrero de la ciudad de Loja. Año lectivo 2009 – 2010 se llegó a las siguientes conclusiones. Las autoridades Institucionales no brindan ninguna motivación, en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ni en la ayuda de otorgación de implementación para la práctica del atletismo. La escasa implementación que existe en el plantel no permite la adecuada práctica deportiva para los seleccionados de salto alto. La falta de motivación por parte de las autoridades incide de manera negativa en el mejoramiento de las destrezas y habilidades de los estudiantes, para la práctica del atletismo. La motivación es fundamental para todos los deportistas ya que es un factor fundamental para que el seleccionado se sienta en las condiciones óptimas para representar al plantel educativo y llegar a la gloria.

Gonzaga (2015), cometió para la obtención de su grado de licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, la investigación intitulada El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de la ciudad de Loja, período 2013- 2014. Trabajo en la cual alcanza el siguiente resumen: El tema de la presente investigación es El atletismo y la resistencia física de los deportistas de la federación deportiva provincial de la ciudad de Loja, período 2013 - 2014. El problema planeado fue cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Cuyo objetivo general es determinar cómo influye el atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014 y los objetivos específicos diagnosticar el impacto del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014

y analizar causas y efectos del atletismo en la resistencia física de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja, período 2013 - 2014. Los métodos principales en que se basó la presente investigación fueron inductivos, deductivos, analíticos, sintéticos y descriptivos. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron fueron la observación y cuestionario. La población investigada estuvo establecida por 50 deportistas de la Federación Provincial de Loja y la muestra estuvo establecida por 30 deportistas. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos La resistencia local es cuando utilizas una parte de tu cuerpo. Ejemplo: cuando escribes (solamente utilizas el brazo) y la resistencia general es cuando utilizas todo tu cuerpo. Ejemplo: cuando corres (utilizas la mayor parte de tu cuerpo) salud. El 100% de los deportistas si están de acuerdo que la resistencia general local implica mejorar la resistencia en lugares específicos. Se concluye que la preparación del entrenador si ayuda a los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja lo que se refleja en los mismos con los conocimientos adquiridos en cada entrenamiento.

Freire, (2018), en su trabajo titulado, La Técnica Fosbury Flop En El Salto Alto De Los Seleccionados De La Unidad Educativa Nacional. TENA, indica que: El salto alto es una prueba del atletismo (de campo), consiste en sobrepasar una barra horizontal llamada listón que se encuentra colocado a una altura determinada entre dos soportes verticales separados 4 metros y está dividida en cuatro fases que son aproximación, despegue, vuelo y caída. El salto Fosbury Flop consiste en acercarse a la barra de frente con una carrera corta en semicírculo, en el momento del salto se gira el cuerpo alcanzado el listón con la cabeza por delante y superándola de espaldas y se debe caer con los hombros en la colchoneta. Aproximación: los deportistas realizaron de ocho a doce zancadas, corrieron con una frecuencia y aceleración de pasos progresivamente en aumento. Despegue: Apoyo, amortiguación, extensión del despegue. Después de despegar los deportistas se mueven hacia delante y hacia arriba. El eje del hombro y la pelvis debe girar hacia la barra produciendo unas rotaciones sobre los tres ejes del cuerpo. La caída: el objetivo del aterrizaje es apagar la velocidad de rotación sobre el eje, adquirido durante el impulso y el paso del listón. El carácter de la caída depende del estilo que realice el deportista.

## 1.2. Antecedentes Nacionales.

Ramos, (2011) Objetivos: El objetivo propuesto en el trabajo es: Determinar las lesiones más frecuentes y factores que influyen en los fondistas de la liga de Atletismo Puno a 3827msnm- 2010. La hipótesis propuesta es demostrar que: Descubriendo las lesiones más frecuentes y los factores que ocasionan las lesiones, teniendo conocimiento los atletas tendrán la prevención, entonces los atletas lograrán sus metas propuestas. Conclusión específica Conociendo los factores más frecuentes que lesionan a un corredor de fondo, ya sea en sus entrenamientos y/o competencias, se puede prevenir y por lo tanto alcanzar los objetivos, metas propuestas. Se ha estudiado los factores y se analizó caso por caso las lesiones de los miembros superiores e inferiores, como se presenta en los cuadros de análisis, para tener conocimiento y prevención, en nuestra realidad de 3827msm. Que se ubica nuestra región de Puno. El entrenador y el atleta conozcan bien los niveles de nutrición y suplementos vitamínicos, de acuerdo al consumo de calorías por tiempo de entrenamiento o de competencia. Por otro lado saber sobre el clima, frío, calor o las estaciones del año en nuestra región. Comentario: al leer la tesis, los factores más frecuentes que lesionan al atleta de fondo y mediofondo, la tesis demuestra que hay factores intrínsecos y extrínsecos que lesionan al atleta, tener conocimiento sobre las lesiones y sus terapias.

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.

Varas, (2016) en su trabajo Lo juegos acuáticos y su influencia en la natación, estilo Crol en los estudiantes de 3° grado de educación secundaria de la

I.E N° 80829 José Olaya, la Esperanza, Trujillo 2015, el objetivo general que orientó la investigación fue determinar el grado de influencia de los juegos acuáticos en la práctica de la natación, estilo crol de los alumnos de 3° grado de educación secundaria de la Institución Educativa mencionada. Tratándose de una investigación descriptiva y explicativa, se trabajó con una muestra representativa de 48 alumnos de 3° grado de educación secundaria. Para la recolección de datos se aplicaron dos guías de observación, una para los juegos acuáticos con 20 ítems y otra para la natación estilo crol con 15 ítems. Luego del procesamiento de datos y la discusión de resultados las conclusiones principales fueron: Los resultados nos están indicando que existe una alta correlación estadística significativa, lo que nos está indicando que existe influencia entre el nivel de los juegos acuáticos con el nivel de natación estilo crol de los estudiantes de 3° grado de secundaria de la Institución Educativa N° 80829 “José Olaya” de La Esperanza-Trujillo, 2015. Además, se observa los valores de las correlaciones del nivel de juegos acuáticos con los niveles de natación estilo crol en sus diferentes dimensiones, donde se reporta que todas las correlaciones evaluadas alcanzaron diferencia significativa entre sus dimensiones ( $p < 0.05$ )

## CAPITULO II

### ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA.

#### 2.1. Definición de estrategias de enseñanza.

Son procedimientos que el agente de enseñanza utiliza en forma reflexiva y flexible para promover el logro de aprendizajes significativos en los alumnos (Mayer, 1984; Shuelt 1988; West, Farmer y Wolff, 1991). y enlazándolo con lo antes dicho, las estrategias de enseñanza son medios o recursos para prestar la ayuda pedagógica (Mayer, 1984; Shuelt 1988; West, Farmer y Wolff, 1991), citados por Díaz y Hernández (2002, p.141).

Las estrategias de enseñanza son los diferentes procedimientos posibles para promover aprendizajes significativos (un nuevo aprendizaje para nuestros alumnos). La estrategia se va a dar según la realidad del alumno. Cada estrategia es dada por el profesor según su creatividad que permite conseguir un objetivo de aprendizaje. (Casimiro y Carhuavilca, 2010, p.80)

#### **Bases constructivistas del proceso de enseñanza-aprendizaje.**

La enseñanza constructivista considera que el aprendizaje humano, es siempre una construcción interior, aún en el caso de que el educador acuda a una exposición magistral, pues ésta no puede ser significativa si sus conceptos no encajan ni se insertan en los conceptos previos de los alumnos. Con mayor razón en la enseñanza constructivista, cuyo propósito es precisamente facilitar y potenciar al máximo ese procesamiento interior del alumno con miras a su desarrollo. Asimismo, presenta las siguientes características.

- a) Se apoya en la estructura conceptual de cada estudiante: parte de las ideas y preconceptos de que el estudiante trae sobre el tema de la clase.
- b) Anticipa el cambio conceptual que se espera de la construcción activa del nuevo concepto y su repercusión en la estructura mental.

- c) Confronta las ideas y preconceptos afines del tema de la enseñanza, con el nuevo concepto científico que enseña.
- d) Aplica el nuevo concepto a situaciones concretas y lo relaciona con otros conceptos de la estructura cognitiva con el fin de ampliar su transferencia.” (Ramírez, s.f.,)

Por su parte para Piaget conviene recordarlo, el mecanismo básico de adquisición de conocimientos consiste en un proceso en el que las nuevas informaciones se incorporan a los esquemas o estructuras preexistentes en la mente de las personas, que se modifican y reorganizan según un mecanismo de asimilación y acomodación facilitado por la actividad de alumno. Piaget sostiene que el conocimiento es producto de la acción que la persona ejerce sobre el medio y este sobre él; para que la construcción de conocimientos se dé, se genera un proceso de asimilación, incorporación, organización y equilibrio. (Morán, 2017, pp.6-7)

## **2.2. 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. (Pavon, 2014)

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)

### 2.3. Estrategias metodológicas

Monge (2009) indica que, “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 debende 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.

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.

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. (Pavón, 2014)

Con el término estrategia metodológica se refiere 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.

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.

### **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 Mosston y Asworth, podemos diferenciar tres técnicas de enseñanza: la instrucción directa del profesor, el descubrimiento de los alumnos y el diseño de los alumnos. (Pavón, 2014)

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. Fuente: (Técnicas de enseñanza aprendizaje 2009)

- 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.
- La técnica por indagación los alumnos son quienes, a través de sus respuestas, van descubriendo los conocimientos.
- 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.

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. Fuente (Gladys Oyala Roja 2009)

### **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.

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.

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)

### **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.

#### **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.

#### **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.

#### **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.

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 que facilitarán el éxito en los alumnos.

### **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.

#### **2.4. 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

#### **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.

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).

Ander-Egg (2010) afirma que “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, entanto 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

### ENSEÑANZA DEL SALTO ALTO

#### 3.1. El salto alto. Definición.

Salto Alto El salto de altura es una prueba de atletismo que tiene por objetivo sobrepasar una barra horizontal, denominada listón, colocada a una altura determinada entre dos soportes verticales separados a unos 4 metros. El saltador inicia su competencia en la altura que estime oportuna y dispone de tres intentos para superarla. Una vez superada la altura, el listón se sitúa 3, 4, 5 y algunas veces 6 cm más arriba, dependiendo de la normativa de la competición que se dispute, y el atleta dispone de otros tres nuevos intentos para superarlo, pudiendo renunciara esa altura y solicitar una superior, y así sucesivamente hasta que incurra en tres intentos fallidos de forma consecutiva, que implican su eliminación de esta prueba.

#### 3.2. 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 (tabla 6), 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”. Adoptó el nombre del primero por conseguir la medalla de oro en las olimpiadas de 1968 (Debbie Brill no consiguió clasificarse para formar parte del equipo olímpico canadiense) (Reid, 2009).

### **3.3. 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.

### **3.4. Fases del salto alto.**

El saltador podrá realizar la carrera de impulso tanto por el lado derecho de la zona de caída como por el lado izquierdo, dependiendo de la pierna de despegue.

#### **Carrera de impulso.**

Para dar inicio a la carrera de aproximación el deportista debe identificar el punto desde donde dará inicio a ésta. Una de las formas para identificar este punto consiste en medir desde la base del saltómetro entre 12 y 15 pies hacia la parte lateral de la zona de caída. Allí se coloca una referencia que medirá entre 50 y 55 pies de frente hacia la zona de carrera, formando un ángulo de 90° con la anterior medida. Allí se colocará una marca de referencia desde la cual se iniciará la carrera de aproximación.

El saltador puede definir su posición de inicio a la carrera de impulso de acuerdo a su estilo personal, algunas de las posiciones más comunes son:

Para salidas estáticas el atleta adopta una posición inicial con un pie adelantado apoyado sobre el talón. El brazo contrario al pie adelantado se encuentra hacia al frente con una flexión de 90° a nivel de la articulación del codo.

El otro brazo se encuentra atrasado con una ligera flexión. El tronco debe estar recto y retrasado sobre la pierna trasera que se encuentra levemente flexionada por la articulación de la rodilla. La mirada al frente.

Para salidas dinámicas el atleta realiza una pre-carrera con pasos cortos y hace coincidir el pie con el que inicia la carrera de impulso con la marca de referencia.

El saltador debe realizar durante su carrera de impulso entre 7 y 9 pasos.

La primera parte de la carrera se ejecuta en línea recta con apoyos del pie en metatarso y gran acción de los músculos de las piernas y los muslos. Se realizan zancadas largas que permiten una mayor aceleración, el recorrido de los brazos es sincronizado al frente y atrás con el tronco recto y la mirada al frente. La segunda parte de la carrera se realiza en curva. Debe haber una inclinación del tronco hacia el lado interno y un amplio braceo, creándose una fuerza centrífuga que mejora el momento del despegue.

En los tres últimos pasos el centro de gravedad desciende y hace posible un mayor recorrido hacia el despegue, creándose movimientos angulares y rotatorios.

Los pies se apoyan tratando de cruzar la línea media del cuerpo, para alejar el tronco de la varilla. Los brazos flexionados en un ángulo de 90° realizan movimientos sincronizados.

En el último paso, que es el más corto, el pie de despegue entra en contacto con el suelo por el talón y el tronco mantiene una marcada inclinación hacia atrás, al interior de la curva y alejado de la varilla.

### **Ejercicio de Flexión y extensión de las piernas con elevación de muslos.**

El atleta parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los

hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo. Se inicia el movimiento elevando alternadamente los muslos hasta lograr la horizontalidad del muslo con el piso. Los pies se apoyan sobre el metatarso y detrás de la pierna que permanece extendida, los brazos acompañan el movimiento de forma sincronizada

Debe haber una amplia participación de los músculos cuádriceps y la articulación de la cadera.

El tronco y la cadera en posición recta e inclinada hacia el frente. Se deben realizar movimientos continuos y cíclicos desplazándose en recta a lo largo 20 m.

### **Ejercicio de Desplazamiento elevando muslos en zig-zag**

El atleta parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo

El deportista se desplaza en zig –zag realizando movimientos de elevación de muslos con una sincronización alternada de los brazos. El tronco se inclina a cada lado con un amplio movimiento del brazo contrario hacia donde se realiza la inclinación. El desplazamiento se hará con una leve inclinación de los hombros y la cadera hacia adelante, cuidando que el apoyo del pie termine en metatarso.

### **Ejercicio de Desplazamiento en línea recta y en curva**

El atleta parte de una posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros. Los brazos extendidos al lado del cuerpo.

El saltador realiza una carrera en línea recta con amplias zancadas. Las rodillas elevadas a la altura de la cadera y los pies se apoyan sobre el metatarso. Debe haber una extensión de la articulación de los tobillos y una participación activa de músculos de los cuádriceps.

Los brazos realizan movimientos sincronizados al frente y atrás. Los puños deben estar semicerrados y los pulgares apoyados sobre los índices.

Luego de la carrera en recta se pasa a una carrera en curva, con una marcada inclinación del tronco y la cabeza hacia el interior de la misma. Los brazos mantienen el ángulo de 90° y realizan movimientos sincronizados con un mayor recorrido del brazo externo.

### **El despegue.**

El despegue comienza cuando se produce la colocación del pie de despegue sobre toda su planta en dirección al recorrido de la carrera de impulso, a una distancia aproximada de un metro de la vertical de la varilla. El tronco que ya viene con una inclinación hacia el interior de la curva, se desplaza hacia atrás. Los brazos en retroceso simultáneo mantienen el ángulo de 90°. La cadera se traslada hacia el frente.

Debido a que el último paso de la carrera es el más corto, se hace posible la acción rápida y enérgica del despegue. Aquí comienza la amortiguación, que corresponde a una mínima flexión de la pierna de despegue. Se pasa sobre la vertical y comienza la extensión de la pierna, la elevación de los brazos y la flexión de la pierna libre por la articulación rodilla con un ángulo de 90° aproximadamente. Los brazos hacen un ascenso enérgico.

En esta fase se produce una gran velocidad vertical que determina la altura máxima que recorre el centro de gravedad, que es invariable al dejar el contacto con el piso

La correlación que existe entre la parte final de la carrera de impulso y el despegue, es la de mayor efectividad para lograr un buen salto.

### **Ejercicio de despegues continuos**

El deportista adopta una posición inicial con las piernas separadas al ancho de los hombros, los brazos extendidos al lado del cuerpo, los dedos de las manos sueltos y separados, la cabeza erguida y la mirada al frente.

El saltador inicia el movimiento dando un paso al frente apoyando la zona metatarsiana, se produce una ligera amortiguación y rápida extensión. El apoyo debe pasar rápidamente hacia la punta del pie. Para realizar la extensión de las articulaciones

de la cadera, rodilla y tobillo, al momento del despegue.

Los brazos realizan un movimiento simultáneo hacia atrás y regresan con una ligera flexión por encima de la cabeza. Los codos se llevan a la altura de la mirada gracias a una enérgica elevación de los hombros. La pierna libre se eleva hasta lograr una angulación aproximada de 90° con relación al tronco para luego extenderse y regresar al piso apoyándose en el metatarso, continuando el movimiento sobre una distancia aproximada de 20 metros.

### **Ejercicio de Despegue y pase sobre vallas**

Para realizar este ejercicio colocamos una valla a baja altura.

El atleta se ubicará en una posición inicial, con la pierna de despegue adelantada apoyada sobre el talón, la pierna de batida colocada atrás apoyada sobre el metatarso y una leve flexión de la rodilla. El tronco debe estar recto y hacia atrás, la cadera adelantada, los brazos retrasados y los codos flexionados 90° aproximadamente, las manos con ligera flexión y los dedos pulgares sobre los dedos índice.

Se eleva el péndulo, el cuerpo pasa por la vertical sobre la pierna de apoyo y se realiza la completa extensión de cadera, rodilla y tobillo. La pierna de péndulo pasa sobre la valla flexionada por la rodilla, con una angulación aproximada de 90°. Los brazos suben vigorosamente sobre la cabeza, los codos a la altura de la mirada y los hombros se llevan hacia las orejas. El péndulo permanece sostenido arriba, la cabeza erguida y la mirada fija

### **El vuelo**

El vuelo comienza cuando el saltador pierde el contacto con el piso. El cuerpo realiza una trayectoria hacia adelante y arriba, originándose una rotación del hombro y la cadera.

La pierna de péndulo mantiene la elevación horizontal, el brazo más cercano a la varilla se eleva por encima de la cabeza y el hombro lo acompaña en el recorrido hacia arriba. El brazo y el hombro contrario permanecen un tanto por debajo hasta lograr estabilizarse durante el ascenso. La pierna de despegue se flexiona a la altura de la rodilla, la cadera queda extendida y la cabeza hacia atrás.

El atleta completa su salto al pasar sobre la varilla con la cadera elevada, producto de la entrada sincronizada de los hombros y la cabeza. Las piernas se mantienen flexionadas por las rodillas. Los brazos mantienen la posición por encima de la cabeza. También podrán estar extendidos hacia abajo.

Al superar la altura se realiza una vigorosa extensión de las piernas para completar el pasaje.

### **Ejercicio de Lanzada de Espalda**

El saltador se ubica de espalda a la zona de caída con las piernas extendidas y separadas al ancho de los hombros, brazos extendidos.

Se realiza una flexión de ambas piernas, manteniendo la cabeza erguida y la vista al frente, los hombros en línea recta con la cadera y los brazos se recogen en un ángulo de 90° hasta quedar detrás de la espalda. Por medio de una explosiva extensión de las piernas se hace un despegue en el que los brazos se llevan hacia adelante y arriba.

El atleta al realizar la suspensión del piso desplaza la cadera hacia el frente, realiza una pequeña recogida de ambas piernas atrás y los brazos se suspenden sobre la cabeza.

La cabeza realiza un movimiento amplio hacia atrás con la vista dirigida arriba y atrás, logrando una amplia y sostenida suspensión.

El saltador debe caer sobre la espalda.

Se repite el ejercicio colocando un elástico entre los paralelos a modo de varilla.

### **Ejercicio de Giros continuos hacia atrás**

El saltador se sitúa sobre la colchoneta con las piernas separadas al ancho de los hombros, el tronco y la cabeza erguida.

Se realiza una pequeña y rápida flexión de ambas piernas con un amplio movimiento de brazos hacia abajo, manteniendo el tronco recto y la mirada al frente. Se extienden ambas piernas con sincronización de los brazos hacia arriba y atrás, con una amplia extensión del tronco, cuello y cabeza con la mirada arriba y atrás, girando sobre

sí mismo.

El saltador cae sobre la parte anterior del tronco y recoge rápidamente la posición para repetir el ejercicio.

### **La caída**

La caída se encuentra ligada al vuelo. El saltador debe pegar su mentón al pecho y el cuerpo adopta una posición en forma de L. La caída se realiza sobre la espalda, las piernas permanecen extendidas y los brazos mantienen su posición

### **Ejercicio de Saltos hacia atrás**

El deportista se ubica con las piernas separadas al ancho de los hombros, el tronco recto, los brazos extendidos y separados sobre la cabeza y la mirada al frente dirigida a un punto fijo.

El atleta se desplaza hacia atrás realizando una ligera flexión de las rodillas y los tobillos, a medida que los brazos descienden, para contribuir luego con la extensión. El tronco se mantendrá erguido con la mirada al frente y seguidamente realizará la extensión sincronizada de piernas y brazos. Al despegarse mantendrá erguido, comienza la caída apoyando la punta del pie, luego el metatarso y el talón. Los brazos se llevan al frente y abajo.

### **Ejercicio de 2 Caída desde cajón**

Se sitúa un pequeño cajón delante de la colchoneta y un elástico como varilla colocado entre los dos paralelos.

El saltador se ubica sobre el cajón de espalda a la colchoneta. Las piernas separadas al ancho de los hombros, los brazos extendidos hacia arriba y la mirada al frente con la mirada fija.

“Se flexiona las rodillas, manteniendo la cabeza erguida y la mirada al frente, los hombros en línea recta con la cadera. Los brazos bajan y suben con rapidez al mismo tiempo que se extienden de ambas piernas.

Tras la extensión de las piernas, la cadera realiza un movimiento hacia el frente

y arriba las rodillas se flexionan quedando por encima de la cadera. El tronco suspendido hacia abajo con el mentón dirigido al pecho, los brazos contribuyen a equilibrar el cuerpo para permitir lograr una caída sobre la espalda

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.** – Los antecedentes de estudios, relacionados al atletismo, indican que el salto alto es una de las disciplinas de gran nivel técnico que requiere grandes horas de dedicación al entrenamiento, así como también un buen trabajo en el desarrollo del aspecto técnico.

**SEGUNDO.** – Las estrategias de aprendizaje, son una de las herramientas más utilizadas por los docentes en el ámbito educativo, por ello se requiere que los profesores deben estar capacitados en el desarrollo de estrategias que puedan utilizar en los momentos de ejecutar el proceso educativo.

**TERCERO.** – El salto alto, requiere de un buen desarrollo físico así como también poseer aspecto biológicos corporales adecuadas a esta prueba, para ello los docentes deben estar preparados para detectar las características que tengan los futuros saltadores brindándoles los conocimientos para que se formen en el los aspectos formativos del saltador.

## **RECOMENDACIONES.**

- Brindar capacitaciones a los docentes sobre estrategias de enseñanza del salto alto en los niños.
- Motivar a estudiantes a inclinarse por esta disciplina deportiva.
- Buscar los talentos que tengan las condiciones físicas para el salto alto.

## REFERENCIAS CITADAS

Bañuelos, Fernando Sánchez. «La didáctica de la Educación Física.» 2009: 27.

BETRÁN, JAVIER OLIVERA. 1169 ejercicios y juegos de atletismo. ESPAÑA: PAIDOTRIBO, 2009.

Bravo, Dinorah J. Reyes. «Procesos de enseñanza y aprendizaje.» 2013: 25.C,  
Ever Ramírez. Enfoques constructivistas. 2012.

Casimiro, Y. Casimiro, S. y Carhuavilca, S. (2010). Métodos y estrategias. (1ª ed.). Lima. Perú.

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 ligade atletismo Puno 2012. Puno: Universidad Nacional del Altiplano. Perú.

Díaz, F, y Hernández, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo una interpretación constructivista. (2da edición.). México.

Facundo. Procedimiento Didácticos Desarrolladores. 2011.

FEDERACIONES, ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE. Reglas de Competición. 2012-2013.

García, Xavier. «Los saltos.» 2010: 6.

Gladys Oyala Roja. Técnicas de enseñanza. 2009.

«Guía curricular para la educación física.» 2010: 7.

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

Monge, R., y M<sup>a</sup> de los Ángeles Monge. Innovación educativa. Costa Rica, 2009.

Morán, J. (2017). Vademécum pedagógico en el marco del buen desempeño docente. (1<sup>a</sup> ed.). Perú.

Nieto, Beatriz Hernández. «Los métodos de enseñanza en la Educación Física.» 2009:6.

Oscar López Regalado. «Estrategias metodológicas.» 2010: 10.

Pavon , (2014) educación física; estrategias metodológicas; aprendizaje del salto alto

P., Jorge L. Zamora. Guía técnico-metodológica del atletismo para las escuelas normales. 2010.

Ramírez, A. (s.f.). El constructivismo pedagógico. Chile. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/El%20Constructivismo%20Pedag%C3%B3gico.pdf>

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, Ezequías. Modelo Pedagógico. 2010.

Rodríguez, Ezequiel Martínez. Método de enseñanza de la Educación Física: 2010. Teoría del Naturalismo.» En Teoría del Naturalismo, de Jean-Jacques Rousseau. 2009.

Varas, P. (2016). Lo juegos acuáticos y su influencia en la natación, estilo Crol en los estudiantes de 3° grado de educación secundaria de la I.E N° 80829 José Olaya, la Esperanza, Trujillo 2015. Trujillo. Perú: Universidad César Vallejo.

## Las estrategias metodológicas para la enseñanza del salto alto en los estudiantes de secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Técnica de Machala Trabajo del estudiante	2%
3	www.scribd.com Fuente de Internet	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
5	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	2%
6	5e954bb8-1717-49fd-ac7c-d65ef699dec3.filesusr.com Fuente de Internet	2%
7	repositorio.unicamp.br Fuente de Internet	1%
8	myslide.es Fuente de Internet	1%

9	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	1 %
10	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1 %
11	<a href="http://perlaahp.blogspot.com">perlaahp.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
12	<a href="http://documentop.com">documentop.com</a> Fuente de Internet	1 %
13	<a href="http://prezi.com">prezi.com</a> Fuente de Internet	1 %
14	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	1 %
15	<a href="http://mibloggerjenny.blogspot.com">mibloggerjenny.blogspot.com</a> Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
17	<a href="http://constructivismo.webnode.es">constructivismo.webnode.es</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://www.kiyoaki.com">www.kiyoaki.com</a> Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to CSU, San Jose State University Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU	<1 %

Trabajo del estudiante

---

21 Submitted to Universidad Internacional de la Rioja <1 %  
Trabajo del estudiante

---

22 Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez <1 %  
Trabajo del estudiante

---

23 pirhua.udep.edu.pe <1 %  
Fuente de Internet

---

24 stretchvitalbalanceprogram.blogspot.com <1 %  
Fuente de Internet

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Asesor.