

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



Trabajo Académico

**Para Obtener El Título De Segunda Especialidad Profesional Con
Mención en Didáctica de la Educación Física.**

**Aplicación de planes didácticos en educación física para mejorar
la técnica lineal de lanzamiento de bala: atletismo en los
estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la I.E.
“Juan Manuel Iturregui” Lambayeque 2016.**

Investigadoras:

**Flor Margarita Torres Davila de Ocupa
María Candelaria Díaz Carranza de Sandoval**

Asesor:

José Javier Olivos Zunini

Fecha de sustentación:

14 de febrero de 2019.

Lambayeque, 2019



**UNIVERSIDAD NACIONAL
"PEDRO RUIZ GALLO"**



FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

**UNIDAD DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

TRABAJO ACADÉMICO

**APLICACIÓN DE PLANES DIDÁCTICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA
PARA MEJORAR LA TÉCNICA LINEAL DE LANZAMIENTO DE
BALA: ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E "JUAN MANUEL
ITURREGUI" LAMBAYEQUE 2016.**

Miembros del Jurado.

**Dra. Doris Nancy
Díaz Vallejos.
Presidenta**

**Mg. Juan Carlos
Granados Barreto.
Secretario**

**Mg. Walter Augusto
Zunini Chira.
Vocal**

Aprobado por:



**Dra: Doris Nancy
Díaz Vallejos.
Presidenta**



**Mg: Juan Carlos Granados Barreto
Secretario**



**Mg: Walter Augusto
Zunini Chira.
Vocal**



**Lic: José Javier Olivos Zunini
Asesor**



Nº 0000108
UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO



PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

Siendo las 12:00 horas del día 14 de febrero del año dos mil diecinueve
en los ambientes de Auditorio FACHSE

Se reunieron los miembros del jurado designados mediante Resolución N° 306 -20 19 -
D-UP-FACHSE, de fecha 4 de febrero de 20 19 integrado por:

Presidente (a) : Dra. Davis Nancy Díaz Valles

Secretario (a) : Mg. Juan Carlos Granados Barreto

Vocal : Mg. Walter Zonini Chira

La finalidad es evaluar el trabajo académico, con carácter de Informe Técnico Profesional,
titulado: Aplicación de planes didácticos en Educación Física

para mejorar la técnica lineal de lanzamiento de Bala:
Atletismo en los estudiantes del Cuarto grado de Educación
Secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturrigui Lambayeque 2016

Presentado por Flor Margarita Torres Dorila y María Candelaria Díaz Carranza
y asesorado por: José Javier Olivos Zonini

sustentación que es autorizada mediante Resolución N° 395 - 20 19 UP-D- FACHSE
de fecha 12/02/19

Para obtener el título de especialista en: Didáctica de la
Educación Física

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento de Titulación
del Programa de Segunda Especialidad y el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de
Ciencias Histórico Sociales y Educación de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, los
miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva en torno a la estructura del Informe,
dominio profesional y calidad expositiva, con participación de los sustentantes.

Culminada la evaluación, se procedió a la calificación del Informe Técnico Profesional en
condición de aprobadas ; con mención de: Buena

Siendo las 12:55 horas, del mismo día, en la ciudad de Lambayeque
se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del
jurado.

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
VOCAL

Observaciones: Los sustentantes conigna sus lab. según acta, debe
ser según DNI es: María Candelaria Díaz Carranza
de Sandería

Dedicatoria

*A mis hijas con mucho cariño
por ser el soporte de continuar
con este trabajo y darme la fortaleza
de seguir adelante para superarme
profesionalmente.*

FLOR

*A Dios que me dio el tesoro de la
vida guiándome por el sendero del
bien brindándome salud e
inteligencia para lograr mis
objetivos.*

*A mis padres por su apoyo
incondicional y confianza que
depositan en mí.*

*A mi esposo Julio, por su gran
apoyo y colaboración durante todo
este proceso de investigación.*

*A mis hijos por su apoyo
permanente, siendo ellos mi soporte
de fortaleza y perseverancia para mi
superación constante.*

MARÍA

Agradecimiento

Queremos expresar nuestro noble agradecimiento a los maestros de la Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación, de la Universidad “Pedro Ruiz Gallo”, por impartirnos sus conocimientos y contribuir de manera acertada a nuestro perfeccionamiento profesional.

A nuestro asesor el profesor José Javier Olivos Zunini, por su constante apoyo paciencia, comprensión y acompañamiento profesional en todo este proceso de la construcción de nuestro informe técnico profesional.

Las autoras

Índice

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice

Presentación

MARCO REFERENCIAL

1.1.	Referencia teórica	14
1.1.1	Teoría de Gallahue	14
1.1.2	Teoría del juego deportivo, según Xavier Fuste Masuet	17
1.1.2.1	Características de los juegos deportivos	21
1.1.3	Jean Piaget acerca de la actividad motriz	23
1.1.4	Aspectos conceptuales del Atletismo	24
1.1.5	Principios de la educación corporal	34
1.2.	Referencia conceptual	43
1.3.	Propósitos de la intervención	45
1.3.1.	Objetivo general	45
1.3.2.	Objetivos específicos	46
1.4.	Estrategias de intervención	46

CUERPO CAPITULAR

2.1.	Instrumentos de evaluación de entrada y salida	50
2.2.	Resultados de la evaluación de entrada	51
2.2.2.	Análisis e interpretación de resultados de la evaluación de entrada del lanzamiento de bala lineal	55
2.3.	Diseño de la propuesta de intervención	57
2.4.	Resultados de la evaluación de salida	132
2.5.	Análisis e interpretación de resultados de la evaluación de salida del lanzamiento de bala lineal.	136
2.6.	Análisis de los resultados de la evaluación comparativa	139

CONCLUSIONES	142
---------------------	------------

RECOMENDACIONES	143
------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA	145
---------------------	------------

ANEXOS	147
---------------	------------

Resumen

El presente trabajo, con respecto a la propuesta de aplicación de planes didácticos en el área curricular de Educación Física, se basa en el desarrollo de dos acciones, el trabajo de gabinete y el trabajo de campo. La finalidad del estudio es contribuir a mejorar la técnica lineal en el lanzamiento de bala en los educandos de Educación Secundaria de la Institución Educativa Emblemático “Juan Manuel Iturregui”. La prueba del diagnóstico inicial nos permitió observar que los estudiantes del nivel secundario muestran algunas dificultades en el desarrollo de la técnica lineal, al evidenciarse que muchos de ellos manifiestan movimientos de coordinación motora deficientes a nivel de segmentos corporales de miembros superiores e inferiores en la ejecución de lanzamiento de bala, desarrollo inadecuado del equilibrio corporal, además no sujeta de manera correcta la bala, el apoyo del peso en la dirección de la clavícula y parte lateral del cuello, y no impulsan adecuadamente la bala en el lanzamiento. Esta situación problemática nos permitió plantearnos como alternativa de solución la propuesta de aplicación de planes didácticos expresados en sesiones de aprendizajes, sustentados en las teorías del desarrollo motor, del juego deportivo y la actividad motriz, que respaldan el desarrollo satisfactorio de la técnica lineal en los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa.

Se construyó un marco teórico basado en las teorías psicopedagógicas y del juego deportivo que dieron la descripción y explicación reflexiva del problema y la interpretación de los resultados. Una vez identificado y diagnosticado el problema se diseñó y fundamentó la propuesta de planes didácticos, el cual se propone aplicar a los estudiantes que conforman el grupo de intervención que lo constituyen los treinta estudiantes de la sección “F” de la Institución Educativa “Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

Los datos obtenidos a través de la Ficha de Observación será el único instrumento de recojo de datos que se aplicará al inicio y salida en el estudio del trabajo académico. Los datos serán analizados e interpretados estadísticamente, utilizando cuadros de distribución y gráficos de barras propias del Microsoft Office Excel.

Finalmente, el presente estudio formula conclusiones y recomendaciones que podrán ser tomadas como referencia en la aplicación de nuevos estudios con problemáticas similares.

Palabras claves: Planes didácticos en educación física, técnica lineal de lanzamiento de bala, atletismo.

ABSTRACT

The present work, with respect to the proposal for the application of teaching plans in the curricular area of Physical Education, is based on the development of two actions, office work and field work. The purpose of the study is to contribute to improving the linear technique in shot put in Secondary Education students of the Emblematic Educational Institution "Juan Manuel Iturregui". The initial diagnostic test allowed us to observe that secondary level students show some difficulties in the development of the linear technique, as it was evident that many of them manifest deficient motor coordination movements at the level of body segments of the upper and lower limbs in the execution. of shot put, inadequate development of body balance, in addition, we hold the shot correctly, support the weight in the direction of the clavicle and lateral part of the neck, and do not properly propel the shot when launching. This problematic situation allowed us to consider as an alternative solution the proposal for the application of didactic plans expressed in learning sessions, based on the theories of motor development, sports games and motor activity, which support the satisfactory development of the linear technique in the students of the secondary level of the Educational Institution.

A theoretical framework was built based on psychopedagogical and sports game theories that gave the reflective description and explanation of the problem and the interpretation of the results. Once the problem was identified and diagnosed, the proposal of teaching plans was designed and founded, which is proposed to be applied to the students who make up the intervention group, which is made up of the thirty students of section "F" of the "Juan Manuel" Educational Institution. Iturregui" from Lambayeque.

The data obtained through the Observation Sheet will be the only data collection instrument that will be applied at the beginning and exit of the study of academic work. The data will be analyzed and interpreted statistically, using distribution tables and bar graphs from Microsoft Office Excel.

Finally, this study formulates conclusions and recommendations that can be taken as a reference in the application of new studies with similar problems.

Keywords: Teaching plans in physical education, linear shot put technique, athletics.

Presentación

La Institución Educativa Juan Manuel Iturregui, se encuentra ubicada en la calle Andrés Abelino Cáceres s/n, del distrito de Lambayeque, Provincia de Lambayeque, Departamento de Lambayeque; limita por el sur con el Museo Brunning, por el norte con el Parque Pascual Saco y Oliveros, por el oeste con la calle Huamachuco y, al este con la calle Ramón Castilla.

La I.E. Juan Manuel Iturregui, fue creada por iniciativa del entonces senador Luis Heysen, por Ley N° 10262 promulgada el 27 de Octubre de 1945, siendo Presidente de la República el Dr. José Luis Bustamante y Rivero y Ministro de Educación el Dr. Luis E. Valcárcel.

Por Resolución Ministerial N° 371 en Febrero de 1946, se nombró una comisión de organización, presidida por Don Arturo L. Pastor, alcalde de la Junta Municipal transitoria, el Dr. Samuel Samillán Baca, el Ing. Agustín Gavidia, don Manuel F. Burga y don Celso Cuzquén quienes, después de realizar las gestiones pertinentes, inauguraron el flamante Colegio en la calle 8 de octubre N° 103, siendo su primer Director el Dr. Manuel Samillán Baca.

En un inicio contó con un solo pabellón que para entonces constituía un moderno edificio el cual contaba con seis aulas dos ambientes administrativos, dos baños y un ambiente destinado a la dirección. En 1960 se construyó más ambientes para el internado gracias a la labor de los Lambayecanos residentes en Lima.

La Institución Educativa “Emblemático Juan Manuel Iturregui” ha venido experimentando una gran transformación en los últimos años, los cambios que se realizan responden a las demandas de la comunidad a fin de brindar una mejor educación.

En la actualidad cuenta con cuatro pabellones existen 40 aulas entre primaria y secundaria un ambiente para dirección, los pabellones son de material noble con techo ligerado que funcionan en dos turnos mañana y tarde, un ambiente para educación física, un ambiente de AIP, dos ambientes de secretaría, batería de servicios higiénicos con servicio de agua, desagüe y luz eléctrica.

El mobiliario está en buen estado de conservación; así como sus equipos de sonido y cómputo. El área de recreación lo conforman cuatro patios, dos canchas deportivas y un coliseo.

Los padres de familia se encuentran organizados en asociaciones, provienen de diferentes sectores laborales, en su mayoría son comerciantes, agricultores y profesionales y constituyen hogares estables y demuestran interés por la formación de sus hijos no obstante son muy impacientes por conseguir rápidos progresos en el aprendizaje de sus menores.

La Institución Educativa en el presente año cuenta con una población de 2505 estudiantes atendidos por 31 profesores nombrados y 5 profesores contratados y en el turno tarde 34 profesores nombrados y 7 profesores contratados con título profesional, además como segunda especialidad, maestrías y doctorado.

A pesar de que una de las fortalezas de la I.E. es contar con casi la totalidad de sus docentes nombrados con una amplia experiencia pedagógica, sin embargo en la práctica pedagógica del área de educación física, no se evidencia la ejecución de procesos innovadores en las clases de educación física, específicamente las vinculadas al atletismo referida al lanzamiento de bala. El grupo de intervención son los estudiantes del aula "F" que conforman el cuarto año de secundaria, quienes después de haber aplicado la prueba diagnóstica, así como la observación directa, se pudo detectar algunas dificultades de carácter motriz, relacionadas al aprendizaje del lanzamiento de bala, considerando las necesidades de manera más específica mencionamos los siguientes:

- ❖ Los estudiantes manifiestan movimientos de coordinación motora deficientes a nivel de segmentos corporales de miembros superiores e inferiores en la ejecución del lanzamiento de bala.
- ❖ Desarrollo inadecuado del equilibrio corporal en la ejecución del lanzamiento de bala, además no sujetan de manera correcta la bala.
- ❖ El apoyo de la bala en dirección de la clavícula y parte lateral del cuello.
- ❖ No impulsan adecuadamente la bala en el lanzamiento.

Siendo conscientes de estas necesidades, se propuso un conjunto de planes didácticos, los cuales comprende veinte sesiones de aprendizaje, para desarrollar la técnica lineal en el lanzamiento de bala, a fin de mejorar sus condiciones motrices para la práctica de esta disciplina deportiva,

Atendiendo a los lineamientos para la elaboración de nuestro trabajo académico profesional, se ha estructurado en dos partes:

La primera referida al marco referencial y la segunda al cuerpo capitular. Además se consideran conclusiones, recomendaciones, bibliografías y anexos.

En la parte I: denominado marco referencial, trata de reunir y plantear los aspectos teóricos y conceptuales que han orientado el diagnóstico situacional, así como los propósitos de la intervención y las estrategias de intervención.

En la parte II: titulada cuerpo capitular, comprende la evaluación inicial, resultados e interpretación de la misma, diseño de la propuesta, la evaluación final (de salida), y la evaluación comparativa, considerando de igual forma los resultados e interpretación de los mismos.

Finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos que ayudarán a comprender su contenido.

Las autoras.

I. MARCO REFERENCIAL

1.1 REFERENCIA TEÓRICA

1.1.1 Teoría de Gallahue (1982)

Según Gallahue desarrollo motor es un conjunto de cambios que ocurre a lo largo de la vida, en este proceso se encuentra inmerso el crecimiento y la maduración, ya que la motricidad es innata en la persona aparece antes del nacimiento y se manifiesta en el desarrollo motor que constituye un aspecto importante en el movimiento y en los procesos perceptivos, desde su nacimiento le permiten al niño conocer el medio, por ende establecer relaciones consigo mismo, con los otros y con su entorno.

Para Gallahue estas experiencias motrices y sensoriales, son la base a partir de los cuales el niño va a desarrollar procesos cognitivos más complejos, socio emocionales que determinan las características generales del mismo por la necesidad innata del movimiento con distintos fines trae como consecuencia el desarrollo y evolución de las capacidades condicionales y coordinativas (generales y específicas), que van a caracterizar el comportamiento motor del infante, según las fases o etapas por las que atraviesa.

Además el desarrollo motor es la base del movimiento que influye positivamente en el ámbito educativo, al ser utilizado como instrumento de aprendizaje para contribuir con la formación integral de los estudiantes, mediante tareas o actividades motrices que promueven el desarrollo de capacidades y habilidades, en función de las etapas del desarrollo motor.

Gallahue afirma “El ser humano progresa motrizmente de lo simple a lo complejo y de lo general a lo específico, cada individuo debe superar una etapa para poder optar conductas motrices más complejas, en cada etapa desarrolla tareas distintas, factores físicos y motrices que intervienen en la ejecución motriz”

FASES DEL DESARROLLO MOTOR

1. Fase de movimientos reflejos (0 - 1 año).

Esta etapa transcurre durante el primer año de vida, se caracteriza por una actividad motriz involuntaria estable y automática provocada por la estimulación de los órganos de los sentidos.

Los movimientos reflejos favorecen la adecuación del individuo al ambiente, provocados por la maduración del sistema nervioso central, son de origen genético y se presentan en toda la vida de la especie. Ejemplo: buscar alimento, el hipo, el bostezo, estornudo, babiski, el succionar, el moro, aprehensión palmar, la marcha, caminar, saltar etc.

2. Fase de movimientos rudimentarios (1 – 2 años).

Esta etapa se caracteriza por el inicio de movimientos manipulatorios, aprende a sostenerse con respecto a la ley de gravedad e inicia los primeros movimientos locomotores, es decir el desplazamiento en el espacio.

Ejemplo: pinza inferior, pinza digital, coger, saltar, reptar y pasar los objetos de una mano a otra.

3. Fase de movimientos fundamentales (2-7años).

Esta etapa es crucial en la educación, por la adquisición del proceso madurativo. Se caracteriza por el desarrollo de habilidades básicas motrices donde aparece un gran número de movimientos posturales, locomotores como manipulativos, lo que permiten la adaptación en el entorno. A la edad de tres años el niño es capaz de andar con menos balanceo y vacilaciones; está cerca del dominio completo de la posición erguida y durante un segundo o más puede pararse sobre un solo pie. En esta etapa los niños presentan un alto nivel de desarrollo en los patrones motores lo cual necesita de las posibilidades de entrenamiento, y ejercitación específica de cada patrón de lo contrario difícilmente podrán pasar a la siguiente fase. Ejemplo: Una voltereta, correr, saltar, lanzar, marchar etc.

En este periodo es donde se definen los patrones motores que están relacionados con el rol sexual.

4. Fases de movimientos aplicados a la especialización (7 a 14 años).

Esta etapa se caracteriza por tener por base los patrones motores adquiridos en la etapa anterior. Se refiere a movimientos organizados con propósitos específicos, como son el alto perfeccionamiento de las habilidades deportivas y desarrollo de destrezas en las actividades tradicionales y las prácticas motrices y artísticas.

Así también estos patrones se convierten en instrumentos en el que el niño se podrá ejercitar con juegos de reglas y estrategias complejas.

Reflexión teórica

La teoría de Gallahue, nos permite tener un panorama más amplio sobre las características que posee cada una de las diferentes habilidades motrices, en especial las habilidades manipulativas específicas que permiten a los estudiantes desarrollar capacidades de coordinación motriz (óculo-mano, óculo-podal y escritura), el desplazamiento en el espacio y la relación con los objetos que manipula (peso, balón, etc.).

El autor plantea que las capacidades específicas contribuyen al desarrollo de las técnicas deportivas que sirven fundamentalmente para las enseñanzas de las diferentes disciplinas deportivas, como es el caso del lanzamiento de bala que se observa en los educandos de la IE “Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque, que tienen dificultades en su coordinación y dominio de la técnica del lanzamiento de peso además el autor sugiere que todo profesor de educación física debe tener en cuenta las características corporales, motrices, socio afectivas y cognitivas, de acuerdo con la etapa o fase evolutiva en que se encuentren. Esto supone que la edad óptima para el aprendizaje de la especialización deportiva es de 9 a 14 años donde empieza el proceso de competencia.

1.1.2 Teoría del juego deportivo, según Xavier Fuste Masuet. (2007)

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos remotos se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad, pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

Los juegos pueden enriquecer a jóvenes y mayores, para mantener la forma física general, o a los que siguen un entrenamiento para mejorar determinados deportes. Las personas que busquen una recuperación física y también los deportistas suelen disfrutar midiendo sus fuerzas en las competiciones de juego y se ven estimulados por ello a un mayor esfuerzo, ya que el desarrollo del juego les cautiva por sus momentos de tensión y sus posibilidades de actuar creativamente, lo cual les hace olvidar el esfuerzo de la competición.

- Planteamiento científico de la teoría.

Se hace necesario analizar los juegos deportivos desde una perspectiva filosófica pues es imprescindible partir como premisa básica del estudio del hombre como ser genérico, activo, social, creador de su historia. Ya que son las condiciones materiales de vida las que determinan las condiciones espirituales, aunque estas ejercen una influencia activa. La relación del hombre y su mundo se concretan en la relación sujeto-objeto siendo la base de ella, la actividad y dentro de esta la práctica, juega el papel esencial.

Este es uno de los llamados problemas eternos en la Filosofía. En el Marxismo la concepción sistémica del hombre tiene como núcleo central el aspecto conceptual del mundo del hombre a partir de su enfoque dialéctico materialista.

Las ciencias sociales al remitirse a los trabajos de Marx destacan en primer lugar tres ideas filosóficas que tuvieron una importancia significativa en la elaboración de los principios fundamentales de la investigación y la comprensión de la conciencia humana.

Actúa en cada uno de los aspectos motrices, cognitivos y sociales, haciendo mayor énfasis en los aspectos tanto motrices, como cognitivos, y sociales, que se hallan presentes en los juegos colectivos.

Los juegos deportivos, ponen énfasis en la capacidad física de velocidad, sin dejar de lado la esencia de esta orientación, que es la formación de la técnica en el deporte que se practica. Considera también importante la coordinación motriz como base del aprendizaje deportivo, incluyéndose como aspecto fundamental las coordinaciones sensoriales, base en la organización del cuerpo.

Los juegos de iniciación deportiva son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para los niños y niñas que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. Asimilación de habilidades deportivas.

En este sentido, los juegos de iniciación deportiva constituyen una variante de los juegos menores, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para los deportes.

Por lo general, los juegos de iniciación deportiva comparten ciertas reglas y asimilación de habilidades deportivas de ahí la significación para el desarrollo de la investigación y el empeño en demostrar las potencialidades de los juegos de este tipo como herramienta para dar cumplimiento a los objetivos de la iniciación en el aprendizaje del deporte.

La organización de este tipo de juegos, debe tener una actitud pedagógica sin olvidar que el centro de atención es el niño y su aprendizaje. Con los juegos de iniciación deportiva, los niños se acercan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones. También se recomienda que, cada día, el estudiante tenga la libertad para improvisar, sin demasiadas explicaciones e interrupciones.

Los juegos deportivos van a suponer la cima, antes de adentrarnos en el mundo complejo del deporte, constituyen un tipo de juego con reglas sencillas, que implica el dominio de un mayor número de habilidades que los juegos simples.

García Fojeda (1987). Sitúa al juego de iniciación deportiva de forma intermedia entre el juego simple y el deporte, como un paso posterior al juego simple y previo al deporte. Entiende que este tipo de juegos tienen una mayor duración que los juegos simples, pero mucho menor que el deporte, y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples, pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte, y que exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del prepúber. En definitiva, son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica. Ejemplos: fútbol, basquetbol, voleibol, atletismo, balonmano, natación, etc.

Fuste, menciona que los juegos deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines algún deporte y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos para la iniciación y el aprendizaje de deportes concretos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y permite el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para la adquisición de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines en algún deporte.

Con este tipo de juego se prepara al alumno para el tránsito al aprendizaje deportivo, mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva escolar.

Son una forma didáctica y de la iniciación deportiva, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptaciones a su reglamento, aspecto tomado para la elaboración de la alternativa metodológica de juegos deportivos para propiciar la incorporación en niños de 11 – 12 años al deporte.

Uno de los valores de consideración de estos juegos, es que a través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

Para una sistematización de estos juegos como paso previo al deporte se pueden clasificar en función del tipo de habilidades que desarrollen, distinguiéndose principalmente dos tipos:

1. Juegos deportivos genéricos.

Son aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes como pueden ser por ejemplo los lanzamientos y recepciones.

2. Juegos deportivos específicos.

Son aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas de un deporte en concreto como por ejemplo un juego de 2 x 2 sin demasiadas reglas y con 2 bases para mejorar algunas de las habilidades del basquetbol.

Partiendo de esta simple clasificación se pueden plantear múltiples juegos de iniciación deportiva que pueden ser utilizados en la enseñanza deportiva

desde edades tempranas. Por lo que se asume para el trabajo esta clasificación, enfatizando fundamentalmente en la segunda que es la que se aviene a la investigación si se tienen en cuenta su objetivo, el cual tiene como intención solventar la problemática existente en la incorporación de los niños 11 - 12 años al deporte.

Características de los juegos deportivos.

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que mediante ellos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador desarrolle nuevas habilidades y destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

Objetivos de los juegos deportivos:

- Dominio de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecución global de los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciación al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocimiento básico de las reglas del deporte.

Iniciación deportiva.

Consideramos conveniente definir qué es lo que entendemos por deporte. Parlebas (1986) dice: el deporte es aquella "situación motriz de competición institucionalizada y reglada".

Así mismo, este mismo autor, realiza una clasificación teniendo en cuenta la presencia y/o ausencia de comunicación práxica. De esta forma los deportes se clasifican en:

- a. **Deporte psicomotriz.** Caracterizado por la ausencia de comunicación práxica.

b. **Deporte sociomotriz.** Caracterizado por la presencia de comunicación práxica. A su vez distingue:

- Comunicación motriz. Cooperación con el compañero.
- Contra-comunicación motriz. Oposición contra adversario.
- Comunicación motriz y contra-comunicación motriz.
- Cooperación con el compañero y oposición contra el adversario.

De esta forma se pretende centrar en el ámbito de la iniciación deportiva de los deportes de cooperación / oposición en espacio compartido y participación simultánea como es el caso del atletismo, fútbol, balonmano, baloncesto, fútbol, etc.

La *iniciación deportiva* es: "el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional" (GEIP, 2001).

Un individuo está iniciado en un deporte cuando, "tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices" (Hernández, 1986).

Reflexión Teórica

Según Fuster los juegos constituyen un medio didáctico para desplegar en los estudiantes capacidades físico motoras tales como: La fuerza, velocidad y flexibilidad así también las capacidades funcionales: como la coordinación, el equilibrio y la agilidad necesarias en la ejecución de la técnica lineal en el lanzamiento de bala el autor afirma que los juegos infieren en cada uno de los aspectos de aprendizajes los cuales van a generar cambios de conductas en los educandos al interrelacionarse en los ámbitos motores, cognitivos, afectivos y social, como consecuencia de las actividades motrices y habilidades deportivas

1.1.3. Jean Piaget acerca de la actividad motriz.

Jean Piaget, psicólogo suizo especialista en el desarrollo infantil, hizo grandes contribuciones al campo de la psicopedagogía en el siglo XIX. Sus estudios que hizo están basados acerca de la actividad motora a través de la cual el niño aprende a responder los estímulos provenientes de su mundo físico por medio de sus sentidos que lo hace de manera natural, realizando procesos de aprendizaje por sí mismo, esencial para su desarrollo.

- ✓ Habilidades sensorio motrices, permanencia del objeto, como aspectos fundamentales del desarrollo del infante son las que condicionan el origen y la evolución de la actividad motora y sensorio percepción.
- ✓ Para Piaget la actividad motora está ligada a la estructura del pensamiento del niño la actividad y el juego se muestran desde este punto de vista reveladores del proceso de desarrollo intelectual.
- ✓ Según Piaget, divide la actividad lúdica en tres clases en los periodos de evolución: Juego de ejercicio, el juego simbólico y el juego de reglas. Dado que el nivel educativo de los niños, es el preescolar; éste se

encuentra ubicado en el periodo del pensamiento representativo donde resalta un abundante juego simbólico dominante entre los 2 a 7 años que se forman mediante la imitación del niño.

Así como también el desarrollo de las actividades motores como: Voltaretas, correr saltar y lanzar, que contribuyen al conocimiento de su esquema corporal y a la orientación de su cuerpo en el espacio y tiempo.

- ✓ Importancia de la actividad motora, que permite estructurar en el niño sus movimientos, direcciones y desplazamientos, equilibrio y coordinación óculo-manual (lanzamientos y recepciones).
- ✓ Piaget afirma, que a partir de los 7 a 11 años es la edad idónea para que el infante adquiera habilidades y destrezas motrices y por lo tanto es un momento propicio para el aprendizaje técnico, así como para despertar la actividad física y hacer actividades deportivas regladas

1.1.4. Aspectos conceptuales del Atletismo

El atletismo es considerado, el más antiguo de los deportes por enlazarse a los ejercicios o actividades físicas que nacen con el hombre como: caminar, correr, lanzar, saltar lo que hacen con este un conjunto de actividades lúdicas que se entrelazan entre sí de forma organizada (Rius, 2005).

Su etimología es de origen griego Aethlos= esfuerzo, que une la capacidad física del hombre con su espíritu deportivo para lograr conformar un fenómeno social, que ha sido reflejado en los juegos olímpicos, dejando atrás la concepción de esfuerzo para convertirse en una ardua competencia, al intentar superar la marca; es decir tan antigua como el hombre mismo, señalando al atletismo como medida del hombre. En otras palabras, el atletismo es una actividad natural que nace con el hombre y se perfecciona mediante la disciplina y el esfuerzo personal, en conjunto con los instrumentos técnicos para la práctica del deporte (Olivera 2000).

- Tipos de pruebas atléticas

Existen diferentes tipos de pruebas atléticas y numerosas situaciones de la actividad física o competencias en las que se requieren, y todas ellas implican un control del atleta con su cuerpo en todo momento.

En las diferentes clasificaciones sobre el atletismo que han hecho la mayoría de los autores coinciden en dividirlo de la siguiente forma:

- a) **Carreras:** Estas son las carreras más cortas que van desde una distancia de 50 a 60 metros en una cubierta y de 100, 200 metros lisos al aire libre.
- b) **Vallas:** Las pruebas de vallas son pruebas de velocidad, donde el atleta debe superar una serie de 10 obstáculos de madera o metal, denominadas vallas. Para que el atleta alcance este tipo de competencia requiere de una gran velocidad, flexibilidad y coordinación.
- c) **Medio fondo:** Son aquellas pruebas que cubren entre 600 a 3000 metros conocidas también como carrera de media distancia. Las más practicadas son las de 800, 1500 y 3000 metros no es una modalidad olímpica de competencia.
- d) **Fondo:** Son carreras que superan los 3000, 5000 y 10000 metros y también se les llama pruebas de larga distancia.
- e) **Gran fondo:** Es la carrera llamada maratón que se corre sobre carreteras principales con una ruta debidamente cercada. La salida o llegada del competidor puede darse dentro de la pista de un estadio.
- f) **Relevos:** Son pruebas que se realizan con un grupo de 4 competidores o relevistas, donde el corredor debe recorrer una distancia determinada, para luego dar paso al siguiente corredor a través de la entrega de un bastón llamado testigo y continúan de esta manera hasta completar la distancia de la carrera.

- Pruebas de campo

a) Saltos

- **Salto alto:** Este salto consiste en sobrepasar una barra horizontal (listòn) que se encuentra sujeta entre dos soportes verticales separados por unos cuatro metros.
- **Salto de longitud:** Es la prueba que consiste en el despegue que se marca con una tabla enterrada a nivel con el carril y la superficie del área de aterrizaje (foso) cuyo borde más cercano es llamada “línea de despegue”
- **Salto con garrocha:** A diferencia del salto anterior es que el despegue del salto se realiza desde una caja de madera o metal como base de apoyo que se encuentra enterrada a nivel del terreno.
- **Salto triple:** Su despegue se marca con una tabla enterrada a nivel de la superficie y el área de caída del carril o pasillo que mide 40 metros, este es colocado a 10 metros del área y el borde más cercano se llama “línea de despegue” (Flor Gandara, Revelo, y Moraes, págs. 579-583).
- **Pruebas de lanzamientos**

Hay cuatro tipos de lanzamientos: peso, disco, martillo y jabalina, los tres primeros se lanzan desde un círculo, la diferencia radica que en el de peso el círculo tiene un contenedor elaborado de madera o de plástico en forma de circunferencia, donde el lanzador puede apoyar su pie sin salirse del círculo en la parte frontal. El tamaño del círculo del peso y del martillo es igual su dimensión, en cambio en el de disco este es un poco mayor, está rodeado con una gran red de metal que impide que el lanzamiento salga de la zona y ocasiona algún accidente.

Lanzamiento de peso: Llamado también lanzamiento de bala, se encuentra dentro del atletismo moderno que consiste en lanzar una bola de acero a la mayor velocidad posible, en el ángulo de caída de aproximadamente 40°, el diámetro interior de la circunferencia del contenedor donde se encuentra el lanzador será de 2,135 m, este debe estar sobre una superficie plana.

El competidor tiene la oportunidad de tres lanzamientos, siendo el peso de la bala para hombres de 7.26 Kg y para mujeres 4 Kg (Atletismo blog spot.com 2012).

En general el lanzamiento de bala es prueba que necesita de una técnica adecuada para su lanzamiento lo cual implica la postura del cuerpo, la coordinación perceptivo motriz, la velocidad y la flexo extensión de los brazos en el ángulo de caída del peso que se debe desarrollar junto con todas las capacidades (cognitivas, afectivas, psicomotriz, y las relaciones interpersonales).

Sin embargo, es frecuente encontrar estudiantes con dificultades para lograr un buen lanzamiento y que pierden con mayor facilidad su control postural. Son educandos que a menudo no cogen bien el peso, se les cae además de tener una musculatura débil.

Lanzamiento de disco: Es una prueba atlética que se encuentra dentro del atletismo consiste en lanzar un plato con bordes de madera y centro de metal que el lanzador gira sobre sí mismo dentro de un círculo que tiene un diámetro de 2.5 m para proyectar el disco y su peso es de 2 Kg para hombres y mujeres su peso es de 1 Kg y diámetros de 219 y 221 mm y 180 y 182 mm.

Lanzamiento de martillo: Este lanzamiento tiene su origen en los juegos tuiteanos, consiste en lanzar un hierro con mango de madera, donde el lanzador debe dar volteos necesarios hasta que el martillo alcance un 40 % de la velocidad que se requiere para llegar al a máxima al final. En su lanzamiento el lanzador requiere de fuerza, coordinación y musculatura rotadora del tronco para acelerar el martillo.

Lanzamiento de jabalina: Es una prueba que necesita de mucha precisión y habilidad está hecha de metal para el asta, a ella se sujeta una cabeza metálica que termina en punta aguda. La empuñadura es de cuerda que debe tener un grosor uniforme se divide en dos fases: cíclica, acíclica.

- **Clases de técnicas en el lanzamiento**

Son los siguientes:

- a) **La técnica lineal:** El atleta se coloca de espaldas a la zona de caída y se desplaza con tres sobresaltos o pasos y gira a la zona del lanzamiento sin chocar con los pies los bordes del contenedor.

La técnica lineal del lanzamiento de bala se divide en 8 fases:

- Toma del objeto.
- Fase de preparación.
- Fase de desplazamiento.
- Fase de desplazamiento, ubicación de pie.
- Fase de descarga, posición de fuerza.
- Fase de descarga, aceleración principal.
- Fase de descarga, movimiento final del brazo.
- Fase de recuperación.

Fases de la Toma del objeto:

Sostener firmemente la bala.

La bala se apoya sobre los dedos y la base de los mismos.

Los dedos están paralelos y levemente separados, detrás de la bala.

La bala se ubica contra el cuello, pulgar debajo de la bala y sobre la clavícula.

Codo afuera en un ángulo de 45° con el cuerpo

Fase de Preparación: Es la acción de prepararse para el desplazamiento.

El lanzamiento comienza erguido en la parte posterior del círculo de espalda a la tabla de contención.

Tronco inclinado hacia adelante paralelo al suelo.

Cuerpo equilibrado en apoyo simple (apoyo en un pie).

Pierna de apoyo se flexiona mientras que la pierna libre es traída hacia la parte posterior del círculo (rodilla con rodilla).

Fase de Desplazamiento: Iniciar la aceleración y colocar el cuerpo para la acción final del empuje.

Tronco inclinado, paralelo al suelo Equilibrio, apoyo simple Rodilla con rodilla
El cuerpo se mueve desde la parte anterior del pie hacia el talón las caderas
descienden hacia la tabla.

La pierna libre es impulsada hacia la tabla de contención

La pierna de apoyo se extiende sobre su talón

La pierna de apoyo mantiene contacto con el suelo en Erguido la mayor parte
del desplazamiento. Hombros perpendiculares a la dirección del lanzamiento.

Fase de desplazamiento Ubicación de pie:

Inicia la aceleración y ubicar el cuerpo para la acción final de empuje.

Pie derecho desliza sobre su talón y apoya sobre el metatarso.

Pie derecho se ubica en el centro del círculo, talón levantado.

Los pies apoyados casi simultáneamente, pie derecho primero

Pie izquierdo apoyado sobre el metatarso y la parte interna del pie.

Fase de descarga, Posición de fuerza: Mantener la velocidad de la bala y
comenzar su principal aceleración.

El peso del cuerpo es apoyado sobre el metatarso del pie derecho, rodilla
derecha esta flexionada, talón levantado.

Talón del pie derecho y el dedo del pie izquierdo están ubicados en la línea eje
de caderas adelantado respecto del eje del hombro.

Principal: Transferir velocidad del lanzamiento a la bala. Cabeza y brazo
izquierdo bloqueado atrás. Codo derecho a un ángulo de 90° con el tronco.

Fase de Descarga, aceleración principal.

Pierna derecha rota y extiende en forma explosiva hasta que el eje de cadera
apunte al frente del círculo. Pierna izquierda casi extendida y frenada, elevando
al cuerpo.

El movimiento de torsión del tronco se encuentra bloqueado por el brazo y
hombro izquierdo.

Codo derecho gira y se eleva en dirección al lanzamiento.

Peso del cuerpo se transfiere de la pierna derecha a la izquierda.

Fase de Descarga, Movimientos final del brazo: Transferir velocidad del lanzamiento a la bala.

El impulso del brazo de lanzamiento comienza luego de la completa extensión de las piernas y el tronco.

El brazo izquierdo se flexiona y fija cerca del tronco

La aceleración continúa por medio de la muñeca pre-extendida (pulgar abajo, dedos giran hacia fuera luego de lanzar).

Los pies están en contacto con el suelo para la descarga.

Cabeza detrás del pie izquierdo (frenando) hasta la descarga.

Fase de recuperación: Estabilizar al lanzar y evitar cometer un lanzamiento nulo.

- Piernas cambian rápidamente luego de la descarga.
- Pierna derecha flexionada.
- Parte superior del cuerpo desciende.
- Pierna izquierda balancea hacia atrás.
- Ojos hacia abajo.

• **Técnica de rotación:** Llamada también de impulsión, que consiste en ejecutar el lanzador un movimiento giratorio similar al lanzamiento de disco.

En esta técnica exige a los atletas o estudiantes lo técnico- motrices, además de desarrollar capacidades y conocimientos para su perfeccionamiento.

La técnica de lanzamiento de rotación se divide en cuatro fases:

Fase de Preparación inicial, Fase de desplazamiento, Fase de recuperación tras el final

Fase de preparación inicial, posición de partida

De espaldas al área de impulsión o zona de caída, con el cuerpo erguido, pero muy relajado.

Pies paralelos entre si y separados la punta del calzado debe estar en contacto con el aro del contenedor.

El cuerpo relajado (hombros, cadera y piernas)

El agarre del implemento como la técnica lineal.

Fase de desplazamiento, carrera de impulso se traslada el apoyo del cuerpo sobre ambos pies, girando el cuerpo del lado, con los ejes de los hombros y la cadera paralelos entre sí.

El brazo izquierdo se abre hacia afuera, en una posesión bastante horizontal tomando como referencia el suelo y muy suelto.

Coincidiendo con el giro del atleta a la derecha se produce una flexión de pierna y una inclinación del tronco hacia delante de mayor a menor amplitud trasladándose el cuerpo a la pierna derecha.

El hombro derecho gira más todavía con el fin de lograr desde el inicio una trayectoria de aceleración lo más largo posible.

Fase de apoyo sobre el pie izquierdo:

La rodilla izquierda con más flexión se desplaza ese lado, conducida por el giro del pie izquierdo sobre la planta. Mientras el pie derecho termina desplazándose del suelo, por la rodilla flexionada.

La torsión se acentúa sobre los ejes de los hombros y la carrera surge una pre extensión de los músculos dorsales y lumbares principalmente.

El movimiento giratorio mediante un impulso más o menos activo de la pierna derecha, antes de abandonar el suelo y tendrá como punto de apoyo y de giro la pierna izquierda.

La torsión que se origina es el comienzo de la fase de aceleración inicial del peso.

El codo del brazo se eleva a la altura del hombro y la bala se apoya con mayor fuerza contra el hombro, el mismo tiempo que el brazo se separa del cuerpo semi extendido.

Ante este movimiento comienza a oponerse una fuerza centrífuga y el codo del brazo se eleva a la altura del hombro y la bala se apoya con mayor fuerza contra el hombro.

El pie izquierdo continúa girando sobre la planta, hasta completar un desplazamiento prácticamente de 180°.

La pierna derecha se estira hasta la extensión total o casi, con la finalidad de contribuir al frente al igual que en el movimiento del lanzamiento del disco y debe equilibrio del cuerpo.

El tronco debe estar flexionado estar inclinado hacia la izquierda, para poder efectuar una rotación baja.

Fase de Superación:

Le corresponde con el deslizamiento o salto rasante de la técnica dorsal y es producido por un fuerte impulso de la pierna izquierda y una proyección de la pierna derecha al frente, como consecuencia, ambos pies permanece en el aire por brevísimo tiempo.

Fase de Apoyo Sobre el Pie Derecho.

Ésta fase comienza con el aterrizaje del pie derecho hacia el centro del círculo y termina con el apoyo del pie izquierdo, finalizando en este momento la primera fase de aceleración.

El apoyo del pie se hace sobre el metatarso y el talón elevado, convenientemente flexionado.

La pierna izquierda, después del impulso del giro, permanece flexionada e inactiva. El brazo de ese lado, se flexiona y a su vez se coloca por delante del cuerpo.

Fase de lanzamiento.

En realidad, la posición de impulsión en esta nueva técnica se diferencia de la técnica clásica, solamente en la torsión entre los ejes de las caderas y los hombros, que son considerablemente mayores: hasta 90° de diferencia en algunos atletas, en comparación con los 15 a 30° según variantes estadísticas, de la técnica rectilínea.

Otra diferencia esencial entre ambas técnicas, es que la mayoría de los impulsores con vueltas, efectúan el final, desde una base estrecha de los apoyos, comparada con los lanzadores de disco.

Le podemos denominar RITMO LARGO-CORTO, en oposición al ritmo corto largo, que se preconiza como la más eficaz al describir la técnica de la impulsión del peso.

En el momento final, el atleta debe girar más la cabeza que atrás, manteniéndola hasta que el peso haya dejado la mano, se debe tener además un brazo libre de manera activa, apto para desarrollar un fuerte reflejo de extensión.

Coincidiendo con el momento en que el peso abandona la mano, los dos pies deben dejar el suelo y las rodillas estarán en completa extensión. El codo del brazo impulsor, debe estar alejado del tronco.

Fase de recuperación tras el final.

Al ejecutar el cambio o retroceso, el atleta efectuará un movimiento (ascenso rotacional) con la cabeza bien hacia atrás y listo para volver a un sólo apoyo, teniendo contacto con el pie derecho, vuelto 90° a la dirección del

lanzamiento, pero no sobre la punta del pie, sino con toda la planta (talón muy próximo al suelo) lo cual ayudará al equilibrio y a la desaceleración.

El cuerpo estará extendido, con la pierna de apoyo algo flexionada, el hombro y el brazo derecho en alto, mientras que la pierna izquierda y el brazo de ese lado, estarán extendidos hacia la parte posterior del círculo.

1.1.5. Principios de la educación corporal

Al respecto Josefa Lora Risco (2001), habla de un conjunto de principios que rigen la marcha didáctica que rige el proceso Enseñanza Aprendizaje.

Principio de adecuación al niño, desde el momento que la nueva pedagogía colocó al niño en el centro de la acción educativa, la mayor preocupación del profesor ha sido profundizar en los conocimientos relacionados con este joven ser en formación. Las investigaciones llevadas a cabo en el campo de las ciencias humanas, en especial de la psicología (genética, descriptiva, etc.) de la psicofisiología y de la psicología fenomenológica constituyen un aporte de incalculable valor que el profesor está obligado a conocer, si realmente quiere cumplir con el rol asumido. Sabemos que el niño no es un adulto en pequeño, sino un ser "sui generis" que el profesor debe conocer plenamente en todas sus realidades: orgánica, motriz, psíquica y social. Un ser que además de ser diferente del adulto difiere totalmente de los otros niños. Una individualidad cuyo proceso de desarrollo está influenciado, en igual medida, por la herencia como por el medio socioeconómico y cultural en que se desenvuelve.

Ambos determinantes en la trayectoria individual que sigue y que da a cada cual un perfil muy propio, diferente a los demás. Los estudios, llevados a cabo en el campo de la psicología evolutiva, establecen un cierto número de fases o estadios que por sucederse en un orden casi inmutable, sirven de puntos de referencia. Estudios que han permitido definir un patrón básico de desarrollo para cada edad y que sirve para reconocer los avances o déficits de cada niño. Su ritmo individual, en relación con su correspondiente patrón.

El primer concepto homogeniza, la última diferencia. La escuela activa necesita de ellos para plantear la individualización en la enseñanza y reconocer el nivel evolutivo correspondiente, sus déficits y sus superávits.

Veamos cómo este principio cobra vigencia en el campo de la educación corporal: Empecemos diciendo que el profesor tiene en el movimiento el elemento más concreto y eficaz que ha de permitirle reconocer el nivel evolutivo por el que atraviesa cada niño. Cada criatura manifiesta su conducta y el perfil de su personalidad en su movimiento espontáneo, cargado de ideas y sentimientos, y lo hace a su manera, sin que sea necesaria la intervención del adulto. Esta circunstancia obliga al profesor a saber interpretar ese lenguaje cinético, a respetar las diferencias individuales que pone en evidencia el niño al moverse y, a preservar ese tipo de movimiento el mayor tiempo posible, el medio más valioso para establecer las diferencias individuales y para ayudar a cada cual según sus necesidades. De acuerdo a estos fundamentos está demás cualquier esfuerzo de los especialistas por encontrar fórmulas que establezcan agrupaciones homogéneas basándose, exclusivamente en el desarrollo físico-funcional. Si toda acción educativa acepta la unidad indivisible del hombre, en este caso la educación corporal, sea cual fuere su orientación, debe sujetarse también a este concepto y rechazar toda fórmula de agrupación que parta de una sola de las dimensiones que integran esa unidad.

El profesor se encuentra así ante una problemática que, a primera vista, parece muy difícil de resolver: conocer cada una de las facetas o niveles de desarrollo de cada niño y atenderlo de acuerdo a sus diferencias individuales. Para encontrar solución a este importante problema nosotros estamos planteando, en este trabajo, un tipo de ejercitación psicomotora que denominamos "tarea de movimiento" y que reúne las siguientes características:

Cada tarea está integrada por un conjunto de acciones que van surgiendo de la propia capacidad (mental, afectiva y motriz) de cada niño, sin que el profesor intervenga para "enseñar" modelos de movimiento.

La tarea se cumple sin que el profesor demande al niño un rendimiento ni una marca preestablecida. Su objetivo es motivar al niño para que busque formas originales de realizar las acciones que integran la tarea, y para lo cual, sólo se requiere poner en juego simultáneamente su capacidad mental, afectiva, motriz y relacional.

La tarea de movimiento está integrada por tres actividades importantes en la vida del hombre y de gran significado educativo: la acción, el diálogo y la diagramación. Cada una de ellas permite una real evaluación del nivel de madurez de cada niño y de sus potencialidades.

Principio de realismo, el niño vive una vida propia, diferente a la del adulto, y la visión que tiene del mundo también es propia y diferente. Debe por lo tanto, ser respetado y aceptado tal como es para que cumpla su proceso de desarrollo con autenticidad. Esa vida propia del niño se va constituyendo por el conjunto de experiencias corporales que, cuando son significativas para él, las internaliza y hace suyas, las integra a su propia vida.

La situación educativa debe entonces, propiciar el encuentro del niño con el mundo de objetos y seres, sujetándose al modo de pensar y de ser del niño. En ese contacto él va organizando su mundo a su manera, aprovechando de su impulso cognoscitivo y afectivo, por lo tanto el proceso educativo debe acercar al niño a la realidad para que alcance el núcleo de la persona, se tome activo y satisfaga sus necesidades e intereses.

Es necesario pues tener presente, que la realidad de la escuela no pueda estar reñida con la realidad de la vida. El profesor debe basarse en ésta y transferir a la escuela todo aquello que sea necesario, para ayudar al niño a vivir mejor su vida diaria, significa que los objetivos educativos que el niño ha de lograr en cada grado escolar, como también el proceso en sí que lo lleva a alcanzarlos, tienen que estar impregnados de su propia realidad porque "la escuela debe ser el lugar donde fundamentalmente se viva y no sólo se hable de la vida", dice A. M. Seybold. En el campo de la educación corporal este principio se cumple desde tres ángulos diferentes:

- a) Considerando que la realidad existencial del hombre es su cuerpo, estructura orgánica plena de potencialidades que han desarrollarse mediante su ejercitación sistemática.
- b) Partiendo del cuerpo como ente real y concreto en el proceso existencial o relacional del hombre, frente al mundo de los objetos y de los demás.
- c) Tomando el movimiento del niño como medio autentico y concreto que objetiviza esta relación y que, como vivencia, surge del modo de pensar y de sentir del niño.

La educación corporal se basa en el movimiento y, la vida del niño es movimiento y acción. En consecuencia, el profesor debe extraer de las formas auténticas de moverse, propias de cada edad y de cada grupo social, el material apropiado para satisfacer sus intereses y hacer coincidir lo que realmente tiene significado para él en su vida diaria con lo que realiza en su vida escolar. Igualmente, el

profesor tendrá que observar la calidad del movimiento del niño en su vida cotidiana, para preservar su naturalidad y espontaneidad y eliminar definitivamente, el aprendizaje de patrones motores, ajenos a su realidad existencial. Siguiendo estas orientaciones estaremos incidiendo realmente, en el proceso formativo del niño.

Este ya no irá a la escuela a vivir una vida artificial sino que su vida se desenvolverá fluida y naturalmente, pues lo que hace en su vida diaria lo aplicará en la escuela y lo que hace en ésta lo aprovechara para vivir mejor su vida diaria.

Principio de espontaneidad, este es uno de los principios que más profundamente han revolucionado el proceso de aprendizaje, que hasta principio de siglo se mantuvo cautivo, en un marco de exagerada racionalización y mecanización. Con su aparición se develó un campo hasta

entonces ignorado en el cual el niño, considerado como un sujeto pasivo y receptor, pasó a convertirse en activo y creador, esta nueva concepción, que sacudió las bases de la enseñanza tradicional, cambió la problemática educativa y demandó la reorientación de la estructura didáctica, en función de los nuevos conocimientos provenientes de las ciencias humanas. Los profundos estudios de psicología del niño nos muestran un sujeto pleno de potencialidades, en las que el movimiento resulta el activador fundamental de las mismas, el origen de conocimientos y afectos. Medio en los que se manifiestan los deseos y pensamientos, tendencias e inclinaciones del niño, conductas concretas que el adulto ha de saber interpretar para poder cumplir su función orientadora.

El movimiento como verdadero lenguaje del niño es el producto de su esfuerzo mental, afectivo, orgánico y motriz. La riqueza o pobreza de este lenguaje es, a la vez, la expresión del nivel de desarrollo de estas dimensiones. En consecuencia, el proceso educativo corporal no debe conducir al niño, hasta los 11-12 años, hacia el aprendizaje mecanizado de habilidades y destrezas motoras, de acuerdo a programaciones preestablecidas, sino que debe brindarle oportunidades para que, con sus propias fuerzas elija sus caminos para cumplir las tareas de movimiento, unas veces sugeridas por el profesor, otras, planteadas por él mismo. Un niño que se mueve con espontaneidad es un niño que sabe tomar decisiones y que, por lo tanto, se siente libre.

En cambio, cuando tiene que responder sumiso a las órdenes del profesor que busca imponer su autoridad en el aprendizaje de un patrón cinético, el niño se está educando para la dependencia, el conformismo y la sumisión. La libertad es el estado que dignifica al hombre y que le abre el camino hacia la creación. Sólo un sujeto libre es capaz de actuar por sí mismo, de tomar decisiones, de experimentar cosas nuevas y originales. El sujeto espontáneo es un sujeto libre, predispuesto a actuar creativamente. La capacidad creativa es un don latente en todo hombre, que puede ser desarrollada mediante técnicas y situaciones específicas, puesto que el cerebro no contiene tal o cual actitud concreta, sino que posee la capacidad de

desarrollar esas actitudes. Una persona es creativa, cuando investiga nuevas maneras de resolver un problema, cuando se ve precisada a transferir sus experiencias pasadas a situaciones diferentes y cuando al final elige un modelo de respuesta original.

La creatividad surge gradualmente y sólo dentro de un clima que facilita la libre expresión. El autoritarismo y la directividad y elimina toda espontaneidad, pero también la excesiva tolerancia crea un clima de inseguridad, distracción y tensiones que afectan, igualmente, la capacidad creativa. Estos fundamentos llevan a pensar que el vocabulario motriz del niño se enriquece cuando surge de su espontaneidad y está rodeado de un clima de confianza que le permite experimentar nuevas formas de moverse, maneras originales de cumplir la tarea de movimiento que se plantea. El niño frente a este proceso tiene que ensayar y errar constantemente, contando con el tiempo necesario, sin condicionamiento alguno, hasta encontrar caminos nuevos y diversos que lo llevan a alcanzar el logro o la meta perseguida. En este proceso de experimentación y de búsqueda, el niño no debe ser corregido, ni comparados sus logros con los de los demás; menos aún hacerle sentir la presión de la competición, porque su nivel de maduración nerviosa no le permite controlar su atención ni sus emociones, y lo único que se conseguiría es romper su equilibrio y hacerle perder la eficacia y la seguridad en sus acciones.

La actividad corporal espontánea, que se manifiesta en el juego y en la actividad explorativa, es la única que conduce a la creatividad.

Principio de consolidación del éxito y la ejercitación, es indudable, que el éxito en el proceso educativo, es que los conocimientos, habilidades y actitudes sean duraderos. Igualmente, cabe, afirmar, que el éxito se alcanza únicamente cuando el sujeto se ejercita con regularidad para alcanzar una meta. Sólo cuando la "obra" ha llegado a completarse con éxito, el educando es capaz de emprender una nueva larga tarea con entusiasmo.

También puede decirse, que sólo cuando la escuela brinda al niño las condiciones para cumplir la meta, con interés y satisfacción, él está dispuesto a seguirla practicando permanentemente el resto de su vida, fuera de la escuela, sin sentirla como obligación.

En consecuencia, la preocupación del profesor debe ser, afianzar el proceso de aprendizaje del niño apoyándose en su éxito, progresivo y permanente brindándole las oportunidades adecuadas para que sea el ejercicio de sus propias fuerzas y capacidades, lo que lo lleve a sentir la satisfacción de alcanzar su meta. En caso contrario, cuando el niño se ejercita y empeña y no alcanza su objetivo, su fracaso le hace perder entusiasmo y toda la voluntad de seguir luchando. Una actividad sin razón, sin objetivo a alcanzar, no puede movilizar las fuerzas del niño, ni propender a la acción. Este resulta ser otro factor que contribuye a alcanzar el éxito. Si el niño conoce para qué se requiere el ejercicio de sus fuerzas y a donde debe llegar, será muy sencillo para él empeñarse en su propósito. También cabe resaltar que con el ejercicio de este tipo de comportamiento, el niño adquiere el hábito de ejercitarse con autonomía, sin sentir presión externa. En este proceso de consolidación del éxito, la aplicación de sus propias fuerzas está dada por la repetición y la ejercitación.

El niño explora, descubre y repite, muchas veces, un conocimiento o una habilidad para irlo integrando a su experiencia. Esta repetición se cumple de formas muy diversas, según las etapas de desarrollo del educando.

Repetir puede significar realizar una actividad el número de veces necesario para alcanzar su automatización, pero también, repetir algo muchas veces cambiando la situación, diversificando el camino de su adquisición o dominio. En el primer caso, se logra fijar un estereotipo ejercitando una misma respuesta nerviosa, limitando la participación de conexiones nerviosas hasta llegar a su máxima perfección y, por ende, al máximo rendimiento.

El segundo caso, se logra dinamizando el estereotipo, mediante el ejercicio de nuevas y originales respuestas, que surgen de la participación de gran número de conexiones nerviosas, que permiten una capacidad de

adaptación a las condiciones, siempre cambiantes. El primero, lleva a la mecanización; el segundo, a la exploración, a la originalidad y a la creatividad.

Principio de totalidad, el principio de totalidad enfoca dos aspectos de fundamental importancia: a) el niño como unidad vital indivisible y b) la unidad de la acción educativa. Analicemos cada uno. Los avances de las ciencias, relacionadas con el conocimiento del hombre, nos han conducido a aceptar que el ser humano es una unidad indivisible, en la que cuerpo y, alma constituyen un todo, en permanente interacción. Concretamente, la psicofisiología, la psicología fenomenológica y la neuropsicología, nos hacen conocer cómo se cumple esta interacción, y sus fundamentos nos facilitan este nuevo enfoque a considerar en la educación del niño. En consecuencia, sientan también nuevas bases para la educación corporal dejando claramente establecido, que el cuerpo constituye la vía de acceso para el desarrollo del alma, es decir el desarrollo intelectual, afectivo y relacional.

Los sorprendentes avances, de estas ciencias del conocimiento del humano obliga a aceptar, que ya no es posible pensar en una alma dominando un cuerpo, sino en dos realidades abiertas una a la otra, que se interinfluencian permanentemente. La educación corporal, bajo esta nueva concepción, elimina el carácter dualista tradicional que la educación física perpetúa en su mismo calificativo de "física", y plasma, en su propia acción educativa, una manera concreta de activar la totalidad del hombre, por intermedio del movimiento corporal.

La tarea de movimiento, cuyas características no se ciñen a la resolución de un problema cinético, ni al dominio de habilidades y destrezas motoras, va más allá de esos límites tradicionales.

Al integrar la acción con el diálogo y la diagramación se proyecta hacia la activación de la persona total. La tarea de movimiento hace pues realidad el ejercicio de la unidad indivisible del hombre, al poner en juego la inteligencia, la afectividad y la motricidad, haciéndonos conocer, el nivel de desarrollo

neuropsicomotor del niño. Por el ejercicio de la acción, el diálogo y la diagramación, el niño tiene oportunidad de internalizar sus experiencias cinéticas, ejercitar su expresión verbal y gráfica y poner en actividad, junto a cada una de ellas, la atención, la memoria, la concentración, la capacidad de percepción; sus intereses y sus inclinaciones. El niño deja de ser estructura articulada, accionada mecánicamente ajustada al estímulo, con una adecuada respuesta nerviosa y se convierte en una verdadera unidad vital en la que se manifiestan todas sus potencialidades.

En cuanto al aspecto relacionado con la unidad de la acción educativa, el movimiento resulta igualmente, el elemento básico para vivenciar la educación en general. Como centro dinamizador de todas las potencialidades, se dirige a desarrollarlas y enriquecerlas y, a la vez a facilitar el aprendizaje de aquellos conocimientos, habilidades y destrezas, que le exige el proceso de la escolarización.

La escuela constituye para el niño una institución que le plantea situaciones nuevas, ajenas a su comportamiento psico-social, psico-motriz y socio-motriz. Situaciones artificiales, representadas por los aprendizajes escolares, que lo colocan en dificultades permanentes, porque cada una de ellas le exige una determinada organización de su pensamiento y su acción. Aprendizajes todos ellos que llevan implícita restricciones espaciales y temporales de su movimiento, que el niño, obviamente, rechaza porque van contra su naturaleza. Para superarlas, el profesor tiene un solo camino: la actividad corporal. La educación corporal plantea, en este caso, actividades libres y espontáneas, que sutilmente se van organizando y orientando hacia el desarrollo de ciertas facultades intelectuales y afectivas, a la adquisición de hábitos y conocimientos que ayudarán al niño a acceder a esos aprendizajes escolares, sin ver afectada su persona como Unidad. El cuerpo, en su dinámica permanente cumple aquí una función importantísima: como instrumento para ejercitar mecanismos que requieren determinadas áreas del aprendizaje escolar el lenguaje, por ejemplo, y como "instrumento analógico" de nociones y conocimientos que se quiere internalizar y abstraer. Por ello, resulta un medio inigualable en el proceso de habilitación del niño,

circunscrito no sólo a la mecánica del movimiento o a la adquisición de conocimientos, sino, fundamentalmente, a la formación de hábitos y actitudes necesarias en su proceso relacional, consigo mismo y con el mundo.

1.6. Referencia Conceptual

Atletismo

Considerado el deporte organizado más antiguo. El atletismo abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El vocablo atletismo procede de la palabra griega *atletes*, que se define como “aquella persona que compite en una prueba determinada por un premio”, haciendo notar que dicha palabra griega, está relacionada con el vocablo *aethos* que es sinónimo de “esfuerzo”.

El atletismo es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia llamado también fondo, en distancia o en mayor altura. El número de pruebas, y los tipos ya sean individuales o en grupos, ha variado con el tiempo. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Desarrollo

La palabra desarrollo presenta acepciones diversas. En primer lugar, se puede entender como el proceso de evolución, cambio y crecimiento relacionado con un objeto, una persona o una situación determinada. Por otra parte, el término desarrollo se puede aplicar a situaciones que afectan a un conjunto de aspectos, por ejemplo el desarrollo humano de una nación.

Desarrollo motor

El desarrollo se refiere a los cambios que sufre el ser humano a lo largo de su existencia; desde el nacimiento hasta su muerte, que son fruto de la relación del organismo con el medio y que mantiene una relación muy estrecha con el

crecimiento. Se trata de un término que engloba a los conceptos de crecimiento, maduración ambiente y aprendizaje. Todo ello teniendo en cuenta tres principios: las personas se desarrollan a diferente ritmo, el desarrollo es relativamente ordenado y éste tiene lugar de forma gradual.

Lanzamiento de bala

Es una prueba del atletismo moderno, que consiste en propulsar una bola sólida de acero a través del aire a la máxima distancia posible.

Forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos, en la que el peso de la bala es de 7,26 kg en hombres y de 4 kg en mujeres. El peso del artefacto puede variar según la edad de los practicantes; en la categoría juvenil masculina se lanzan de 6 kg y en la rama femenina de 4 kg, en la categoría menor masculina se lanzan de 5 kg y en la rama femenina de 3 kg.

El área de lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,137 m (7 pies) de diámetro, generalmente de cemento, y en su parte delantera tiene un borde de madera que lo delimita. La zona donde cae el peso se denomina zona de caída y es un ángulo de 40° desde el área de lanzamiento.

Coordinación

Se denomina coordinación a la capacidad de ordenar elementos en apariencia dispares para lograr un objetivo determinado.

Así, es posible referirse a la coordinación motriz, a la coordinación de un grupo de trabajo, a la coordinación gramatical, a la económica, etc.

En el caso de la coordinación motriz, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular.

Técnica

Son procedimientos o conjuntos de reglas, normas que tienen por objetivo obtener un resultado determinado y efectivo, ya sea en el campo de las ciencias y de la tecnología, del deporte, del arte, de la educación o en otra actividad, su práctica requiere determinadas habilidades y destrezas que se desarrollan a través del aprendizaje y experiencia.

Didáctica de la Educación Física

Es una disciplina que centra su estudio en la relación docente y alumno que se establece en un proceso intencional de enseñanza y aprendizaje entorno al movimiento humano como objeto de comunicación.

Así pues, entendiendo el estudio del proceso y enseñanza desde la doble perspectiva que lleva a su explicación (teoría) y la intervención (práctica), podemos afirmar que el objeto de la didáctica de la Educación Física debe centrarse en el binomio “Enseñanza y aprendizaje de las manifestaciones del movimiento humano”, entendido éste no como un simple fenómeno físico sino cargado de intencionalidad y significado para el ser que se mueve, intención y significado que se encuentran influenciados, por el contexto en el que se desarrolla la intervención formativa ese “escenario de operaciones” que lo integran tanto el “contexto escolar; de carácter inmediato y el contexto social como contexto envolvente de aquel” (Salvador Mata, 1998:201)

1.3 PROPOSITOS DE LA INTERVENCION

1.3.1. Objetivo General

Desarrollar la técnica lineal del lanzamiento de bala a través de la aplicación de planes didácticos expresados en sesiones de enseñanza aprendizaje en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque – 2016.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar mediante la aplicación de una evaluación de entrada el nivel de aprendizaje de la técnica del lanzamiento de bala en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque.
- Diseñar y ejecutar sesiones de enseñanza aprendizaje que permitan desarrollar la técnica lineal de lanzamiento de bala en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque.
- Evaluar el desarrollo de la técnica lineal del lanzamiento de bala en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque, considerando la aplicación de una postprueba.
- Comparar el nivel de desarrollo de la técnica lineal del lanzamiento de bala, establecido entre la evaluación de entrada y salida en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque.

1.4. Estrategias de intervención

En este apartado se considera los pasos y procedimientos considerados en el proceso de planificación y ejecución del trabajo académico, para su organicidad se indican en el orden que presentamos a continuación.

Primer momento.

Para iniciar el presente trabajo se seleccionó el aula de cuarto grado “F” de la I.E. “Emblemático Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

El aula del grupo de intervención lo conforma 19 estudiantes varones y 11 estudiantes mujeres.

CUADRO N° 01

MUESTRA DE ESTUDIO

Estudiantes que conforman el grupo de intervención de la I.E. “Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

GRUPO EXPERIMENTAL	SEXO	CANTIDAD	%
Estudiantes del 4° grado “F” de educación secundaria de la I.E. Juan Manuel Iturregui de Lambayeque.	VARONES	19	63.3
	MUJERES	11	36.7
	TOTAL	30	100%

Fuente: Nómina de matrícula 2016.

Segundo Momento

Luego se procedió a la evaluación de entrada que consistió en un pre-test, con un conjunto de ítems para conocer cuál es el nivel de desarrollo de la técnica de lanzamiento lineal de los 30 estudiantes que conforman el grupo de intervención antes de aplicar los planes didácticos los cuales comprenden las sesiones de aprendizaje.

Tercer Momento

Se procedió a aplicar al grupo de estudio experimental la propuesta, que consistía en el desarrollo de quince sesiones de aprendizaje, relacionados a la técnica de lanzamiento de bala en el atletismo. Dichas actividades se aplicaron durante los meses de Junio a Setiembre del 2016.

Cuarto Momento

Para comprobar la confiabilidad de los resultados de la aplicación de las sesiones de aprendizaje, se aplicó la evaluación de salida pos-test, cuyos resultados demostraron que los estudiantes habían mejorado la técnica lineal de lanzamiento de bala en el atletismo.

Cronograma

Nº	ACTIVIDADES	C R O N O G R A M A 2016							
		M	A	M	J	J	A	S	O
1	✓ Coordinaciones con los directivos.	X							
2	✓ Coordinaciones con los docentes y los alumnos.	X							
3	✓ Primera ruta: selección de los estudiantes.		X						
4	✓ Segunda ruta: prueba de entrada.			X					
5	✓ Tercera ruta: programación y ejecución didáctica.				X	X			
6	✓ Cuarta ruta: evaluación de salidas.						X		
7	✓ Quinta ruta elaboración del trabajo académico.							X	X

II. CUERPO CAPITULAR

2.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACION DE ENTRADA Y SALIDA.

Objetivo: Determinar el nivel de aprendizaje motriz (técnico) en el lanzamiento de bala en el atletismo.

LANZAMIENTO DE BALAS TÉCNICA LINEAL	NIVELES DE LOGRO			
	AD	A	B	C
Reconoce las fases del lanzamiento lineal.				
Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.				
Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).				
Coordina sus movimientos al lanzar la bala.				
Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.				
Ejecuta el lanzamiento con impulso en la zona del lanzamiento lineal.				
Mantienen el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.				
Gira en sentido al lanzamiento.				

TABLA DE VALORACION

NIVELES DE LOGRO	ESCALA LITERAL (CUALITATIVA)	ESCALA VALORATIVA	ESCALA NUMERAL (CUANTITATIVA)
LOGRO DESTACADO	AD	MUY BUENO	18-20
LOGRO PREVISTO	A	BUENO	14-17
EN PROCESO	B	REGULAR	11-13
INCIO	C	MALO	0-10

LEYENDA

AD	: MUY BUENO	= 2 PUNTOS
A	: BUENO	= 1.80 PUNTOS,
B	: REGULAR	= 1.50 PUNTOS
C	: MALO	= 0.50 PUNTOS

2.2. CUADRO N° 02 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA

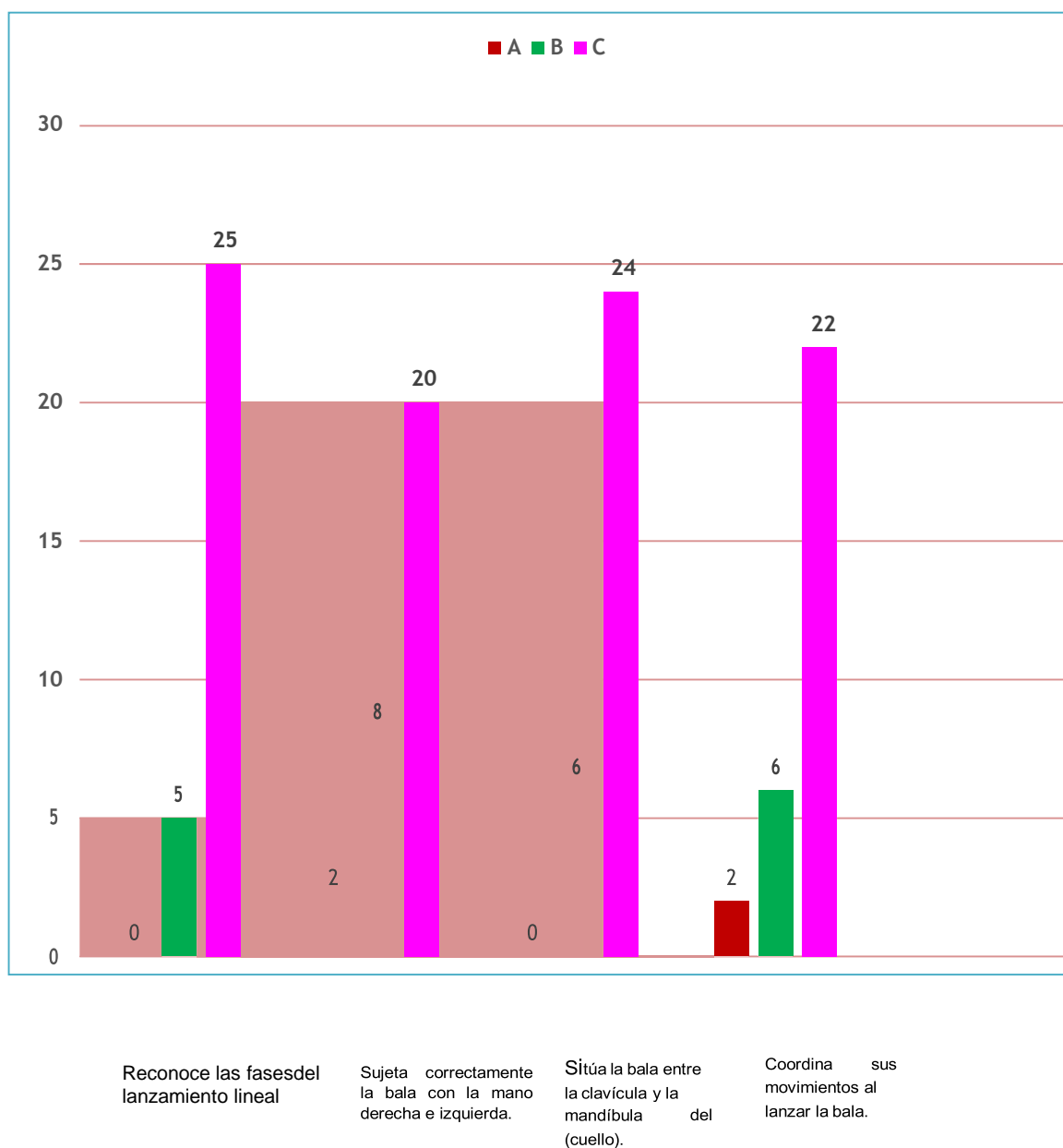
N°	Estudiantes	Reconoce las fases del lanzamiento	Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.	Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).	Coordina sus movimientos al lanzar la bala.	Se desplaza adecuadamente en el antebrazo para efectuar el lanzamiento de bala.	Ejecuta el lanzamiento con impulso en la zona de lanzamiento lineal.	Mantiene el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.	Gira en sentido al lanzamiento.
1	ANTHONY								
2	DORIS	C	C	B	B	B	C	C	C
3	YESICA	C	C	B	C	B	C	B	C
4	MARIBEL	B	B	C	C	C	C	B	B
5	LEONELA	C	C	B	C	B	C	C	C
6	SHARON	C	C	C	B	C	C	C	B
7	CESAR	C	C	B	C	B	B	C	C
8	LUIGUI	C	C	C	B	C	C	B	C
9	LAURA	C	C	C	C	B	B	C	B
10	JULIO	C	C	C	B	C	C	C	C
11	DILMER	B	C	B	C	B	C	C	C
12	ROCIO	B	C	C	C	C	C	C	B
13	ROCIO	B	A	A	A	B	A	C	C
14	FRANCIS	B	C	C	C	C	C	C	C
15	RAUL	C	C	B	C	C	C	C	C
16	FABIAN	C	C	C	C	B	C	C	B
17	CRISTHIAN	C	C	B	C	C	B	B	C
18	JUNIOR	B	C	C	C	B	C	C	C
19	CARLOS	C	C	C	C	B	C	C	C
20	ANGEL	B	B	A	A	C	A	C	B
21	CESAR	C	C	C	C	C	C	C	C
22	CESAR	C	C	C	C	B	C	B	C
23	WILSON	C	B	B	C	C	C	C	B
24	MAGDALENA	C	C	C	C	B	C	C	C
25	GIANCARLO	A	B	A	A	B	A	C	C
26	TATIANA	C	B	C	C	C	C	C	C
27	JUSTO	A	A	A	B	A	A	A	C
28	LEONELA	C	B	C	B	C	C	C	B
29	MARCO	C	B	C	C	C	B	B	C
30	SERGIO	A	B	B	A	A	B	C	C
PU TAJE	AD	0	0	0	0	0	0	0	0
	A	0	0	2	1	2	4	1	0
	B	5	6	6	8	8	5	7	8
	C	25	24	22	21	20	21	22	22
	A	0%	0%	6.67%	3.33%	6.67%	13%	3.34%	0%
	B	17%	20%	20%	20.07%	20.07%	17%	23.33%	20.07%
POR ENTAJE	B	83%	80%	73.33%	70%	66.66%	70%	73.33%	73.33%
	C								

RESUMEN DEL RESULTADO DE LA EVALUACION DE ENTRADA – LANZAMIENTO DE BALA LINEAL.

LANZAMIENTO DE BALA TECNICA LINEAL	A		B		C	
Reconoce las fases del lanzamiento lineal.	0	0%	5	17%	25	83%
Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.	0	0%	6	20%	24	80%
Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).	2	6.67%	6	20%	22	73.33%
Coordina sus movimientos al lanzar la bala.	1	3.33%	8	26.67%	21	70%
Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.	2	6.67%	8	26.67%	20	66.66%
Ejecuta el lanzamiento con impulso en la zona del lanzamiento lineal.	4	13%	5	17%	21	70%
Mantiene el equilibrio dinámico en el momento de desplazarse hacia atrás.	1	3.34%	7	23.33%	22	73.33%
Gira en sentido al lanzamiento.	0	0%	8	26.67%	22	73.33%

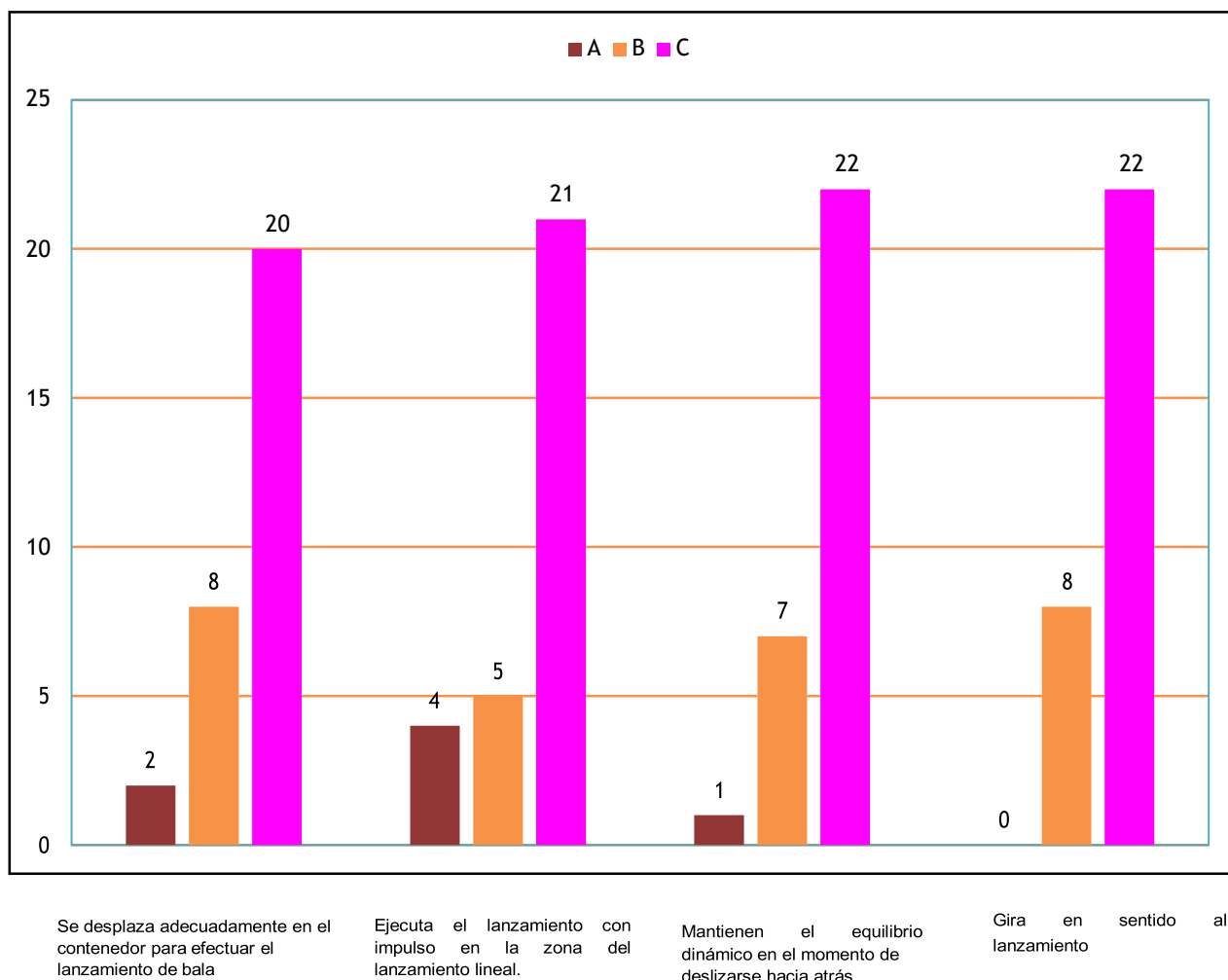
Fuente: resultados de la evaluación de entrada. Julio 2016

GRAFICO N° 01 RESULTADO DE LA EVALUACION DE ENTRADA



Fuente: resultados de la evaluación de entrada. Julio 2016

GRAFICO N° 02 RESULTADOS DE LA EVALUACION DE ENTRADA



Fuente: Resultados de la evaluación de entrada. Julio 2016

2.2.2. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS DE LA EVALUACION DE ENTRADA DEL LANZAMIENTO DE BALA LINEAL.

Del gráfico 01 y 02 se presentan los resultados de 30 estudiantes que han sido evaluados para determinar su nivel de aprendizaje de la técnica del lanzamiento de la bala:

En el primer ítem: 5 representan el 17%, su aprendizaje sobre reconoce las fases de lanzamiento lineal, está en proceso, mientras 25 estudiantes que representan el 83% su aprendizaje es de inicio. En el tercer ítem: 6 estudiantes que representan el 20% su aprendizaje está en proceso, en tanto 24 estudiantes que representan el 80% su aprendizaje es de inicio. En el cuarto ítem: 2 estudiantes que comprenden el 6.67% su aprendizaje de situar la bala entre la clavícula y la mandíbula del cuello se encuentran a nivel de logro previsto, en tanto 6 estudiantes que representan el 20% tienen un nivel de avance de proceso y 22 estudiantes se encuentran situados en un 73.33%, cuyo aprendizaje es de inicio. En el quinto ítem: 1 estudiante cuya porcentaje es 3.33%, coordina sus movimientos cuando lanza la bala esto indica un logro previsto, en tanto 8 estudiantes que representa el 26.67% se encuentran en proceso y 21 estudiantes ubicados en un 70% su aprendizaje es de inicio. En el sexto ítem: 2 estudiantes tienen un porcentaje de 6.67% ubicados en nivel de aprendizaje previsto, 8 estudiantes su valoración porcentual es 3.34% está en proceso y 20 estudiantes que agrupa un valor porcentual de 66.66% su nivel de aprendizaje es de inicio. En el séptimo ítem: 4 estudiantes sobre ejecución del lanzamiento con impulso en la zona de lanzamiento tienen logro previsto, en tanto 5 estudiantes que representa el 17% se encuentran en proceso y 21 estudiantes cuyo porcentaje es de 70% su nivel de aprendizaje es de inicio. En el octavo ítem: 1 estudiante cuya porcentaje es 3.34%, mantiene su equilibrio dinámico al momento de desplazarse hacia atrás, tiene logro previsto, en tanto 7 estudiantes que representan el 23.33% están en regular y, 22 estudiantes que representan el 73.33% su aprendizaje se encuentra en nivel de inicio. En el noveno ítem: 8 estudiantes que representa el 26.67% giran en sentido al lanzamiento constituyendo de esta manera un nivel de proceso, en tanto 22 estudiantes que abarca el 73.33% su aprendizaje es de inicio.

**PROPUESTA:
APLICACIÓN DE
PLANES DIDÁCTICOS
EN EL ÁREA
CURRICULAR DE
EDUCACION FISICA.**

2.3. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

DENOMINACIÓN: Mejoremos la técnica lineal del lanzamiento de bala

2.3.1. DATOS INFORMATIVOS:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA : “Emblemático Juan Manuel Iturregui”

DESTINATARIOS : 30Estudiantes

EDAD : 15 A 17Años

DOCENTES RESPONSABLES : María Díaz Carranza de Sandoval

Flor M. Torres Dávila

2.3.2. FUNDAMENTACION:

La presente propuesta que se pretende realizar, se realiza porque se observa en el proceso de aprendizaje del área de educación física que los estudiantes tienen dificultad en el desarrollo de la técnica lineal en el lanzamiento de bala, razón por la cual proponemos la aplicación de actividades motrices y ejercicios que consiste en un conjunto de sesiones de aprendizaje que facilitan a mejorar el problema de desarrollo de la técnica lineal en el lanzamiento de bala, su aplicación implica la participación activa del estudiante que contribuye al desenvolvimiento de la técnica.

La actividad será aplicada de forma progresiva de acorde a los enfoques pedagógicos actuales, teniendo a los maestros como facilitadores y guías, cuya responsabilidad es brindar y dotar estrategias, recursos y las condiciones necesarias a los educandos para propiciar el mejoramiento de la técnica lineal en el lanzamiento de peso.

2.3.3. OBJETIVO: Mejorar la técnica del lanzamiento de bala a través de la aplicación de planes didácticos expresados en sesiones de aprendizaje en los alumnos de Cuarto grado de secundaria de la I.E “Emblemático Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

2.3. 4. SISTEMA DE CONTENIDOS

OBJETIVO: Mejorar la técnica lineal de lanzamiento de bala, a través de la aplicación de sesiones de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. “Emblemático Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

Nº	Actividad de aprendizaje significativo	Capacidad	Indicador	Estrategias	Recursos	Tiempo
01	Practica actividades motrices para su desarrollo velocidad	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Reconoce su velocidad en el lanzamiento de bala.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación.	Estudiantes Plataforma deportiva Silbatos Conos Pelotas de trapo wincha	45 min.
02	Desarrollando la fuerza en el lanzamiento de bala	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Ejecuta diversas actividades motrices para el desarrollo de la fuerza.		Estudiantes Plataforma deportiva Silbatos Conos o bolos balones wincha	

03	Desarrollando mis capacidades físicas: soy más fuerte.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Practica actividades motrices para fortalecer su esquema corporal.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación.	Plataforma deportiva Silbato Estudiantes Vallas Bancos suecos Balones o pelotas de trapo Cronómetro	45min.
04	Ejercita su cuerpo y movilidad articular.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala. Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Identifica su capacidad de flexibilidad en el lanzamiento de bala.		Campo deportivo Estudiantes Silbato Bolsitas de arena Aros Balones pesados	45 min.
05	Practico actividades de circuito para mejorar mi capacidad coordinativa de fuerza máxima.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Demuestra su capacidad coordinativa a través de ejercicios de circuitos en la técnica del lanzamiento.		Cuerdas Vallas Estudiantes Campo deportivo Silbato conos	45 min.

06	Mejorando mi equilibrio a través de actividades ludo técnicas	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.	Realiza diversas actividades ludo técnicas para el mejoramiento del equilibrio en el desplazamiento de la técnica del lanzamiento de peso.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación	Conos Aros Estudiantes Pelotas de trapo Bastoncitos Campo deportivo	45 min.
07	Practicando desarrollo desplazamiento mi	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo del movimiento corporal para el lanzamiento de bala.			Tizas Plataforma deportiva Elásticos Llantas Arcos Estudiantes Silbato.	45 min.
08	Practicando la fase de partida	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo para la realización de la fase de salida en el lanzamiento de bala.	Practicando actividades ludo técnicas reconozco la posición de partida en el lanzamiento de bala.		Pelotas de trapo Silbato Campo deportivo	45 min.

09	Practicando la fase de desplazamiento	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo sus habilidades específicas en la realización de la fase de desplazamiento en la técnica del lanzamiento de bala.	Identifica la fase de desplazamiento demostrando coordinación en su espacio.		Canastas de baloncesto Pelotas de goma o de trapo Campo deportivo.	45 min.
10	Jugando me desplazo mejor	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo una adecuada postura y coordinación en su desplazamiento.	Realiza actividades diversas para mejorar sus movimientos corporales.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación	Pelotas de trapo o pelotas de tenis Cronómetro Campo deportivo Estudiantes Silbato	45 min.
11	Practicando la posición previa	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo para aprender la posición previa al lanzamiento de bala.	Identifica la posición previa al lanzamiento realizando diferentes actividades		Faro o cono Campo deportivo Círculo Estudiantes Silbato	45 min.
12	Alcanzando mi máxima distancia en la posición previa	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo para alcanzar su máxima distancia en la posición previa al lanzamiento.	Desarrolla su distancia máxima en la posición previa al lanzamiento.		Wincha Balones o pelotas de tenis Campo deportivo Líneas Silbato	45 min.

13	Jugando aprendo a coger la bala	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo sus habilidades específicas en la toma del objeto coordinando sus segmentos corporales.	Muestra una adecuada postura en el momento de coger la bala		Tizas Plataforma deportiva Silbato Bala Pelotas de trapo Círculo o contenedor.	45 min.
14	Practicando el lanzamiento de la bala en la disciplina del atletismo	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para desarrollar la capacidad coordinativa del equilibrio, coordinación de brazos y piernas de su cuerpo al realizar el lanzamiento de bala.	Mantienen el equilibrio coordinación entre brazos y piernas de su cuerpo al momento de lanzar la bala.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación	Láminas Plataforma Silbato Pelotas de trapo	45 min.
15	Soy un buen lanzador respetando las reglas	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para el aprendizaje del reglamento en la técnica de lanzamiento de bala.	Reconoce e identifica los reglamentos en el lanzamiento de bala realizando ejercicios específicos.	Inicio Desarrollo Cierre Ficha de Evaluación	Campo deportivo Estudiantes Círculo de lanzamiento contenedor Tizas Reglamento básico del lanzamiento de bala.	45 min.

2.1.1. El modelo didáctico

CONOCIMIENTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Conocimiento conceptual.	Habilidad desarrollada.	Capacidad valorativa.

Comprende dos aspectos muy importantes: primero la parte informativa y segundo la parte didáctica, donde se organizan los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje.

Aspectos o parte informativa

A la parte informativa corresponden los datos institucionales de la entidad donde se ha realizado nuestra intervención, los datos personales nuestros y las referencias curriculares: área curricular o áreas integradas o la competencia respectiva.

Aspectos didácticos

Comprenden dos aspectos, los cuales especificamos seguidamente:

Objetivos (logros de aprendizaje)

Componente que recoge el ¿para qué? de la enseñanza y el aprendizaje.

Contenidos

Componente que delimita ¿El qué? de la enseñanza y el aprendizaje, lo que los docente pretenden que el alumno aprenda y lo que éste quiera apropiarse. Se trata de aspectos básicos de toda competencia como son los conocimientos, las capacidades, habilidades o destrezas, y las actitudes o valores, y que se recogen en una matriz como la siguiente:

Secuencia didáctica

En esta parte se integran los componentes metodológicos (estrategias didácticas), los medios (recursos didácticos), la forma, especialmente referido al tiempo o duración de la clase, y la evaluación, como se muestra a continuación.

MOMENTOS	METODOLOGÍA	MEDIOS Y MATERIALES	TIEMPO	INDICADOR DE EVALUACIÓN
INICIO				
DESARROLLO				
CIERRE				

Esta matriz delinea los elementos del presente esquema de organización didáctica para la ejecución del proceso de enseñanza aprendizaje, comprende los siguientes componentes: método, medios, forma, espacio, tiempo y evaluación.

Elementos organizados desde la perspectiva del trabajo didáctico integrador e integral, se parte de la lógica que el proceso de enseñanza aprendizaje tiene su dinámica y su propio proceso dinamizador que integra lo didáctico, metodológico y disciplinar.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Nº 01

I DATOS INFORMATIVOS

- | | | | |
|-------|-----------------------|---|---|
| 1.1. | Institución Educativa | : | Juan Manuel Iturregui |
| 1.2. | Nivel Educativo | : | Secundaria |
| 1.3. | Grado/ Sección | : | 4º "F" |
| 1.4. | Área Curricular | : | Educación Física |
| 1.5. | Unidad Didáctica | : | "Mejoremos la técnica lineal en el lanzamiento de bala" |
| 1.6. | Ciclo | : | VII |
| 1.7. | Denominación | : | Actividades motrices para desarrollar su velocidad. |
| 1.8. | Competencia | : | Dominio Corporal
y Expresión creativa |
| 1.9. | Tema | : | Lanzamiento de Bala |
| 1.10. | Duración | : | 45 minutos |
| 1.11. | Nombre del Docente | : | María Díaz C. - Flor Torres D. |

III. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimiento	Procedimientos	Actitudes
Actividades atléticas: Desarrollo de la velocidad. Lanzamiento de bala	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desarrollo de la velocidad en el lanzamiento de bala.	Participa con interés y se esfuerza por comunicarse.

I. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación y saludos del docente de aula. - Los estudiantes salen al campo deportivo adoptando la formación de un semicírculo. - Motivación: Se les anuncia a los estudiantes que van a ver variados juegos y ejercicios. <p>Tengo en mis manos pelotitas de trapo ¿Qué prueba en el atletismo se va a realizar hoy día? ¿Para qué me sirven las pelotitas?, ¿Qué es un lanzamiento? ¿Qué segmentos del cuerpo se utilizan en un lanzamiento? , entonces ¿Están listos para el desarrollo de los ejercicios y juegos? Ellos responden: ¡listos!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza los ejercicios de calentamiento: Hacen ejercicios de cuello utilizando las palabras. “Si” flexo-extensión de cuello, “No”, rotación de cuello de un lado a otro. <ul style="list-style-type: none"> - Se encuentran en el piso decúbito dorsal, extienden los brazos por encima de la cabeza como si quisieran alcanzar algo. - Trotan por la plataforma deportiva al sonido del silbato, realizan saltos verticales. 	10 min	<p>.</p> <p>Campo deportivo.</p> <p>Pelotitas de trapo.</p> <p>Silbato</p>

Proceso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes en columnas, se pasan la pelotita de trapo con dos manos hacia atrás. El estudiante que está atrás lanza y los compañeros que están en las primeras columnas la atrapan. Variante: El mismo ejercicio pasarse la pelota atrás entre las piernas. 2. Juego: “Quien lanza más lejos”, se forman en grupo de tres estudiantes. A una cierta distancia de 20 a 30 metros se colocan conos a la dirección de cada grupo, a la indicación del maestro, comienza el juego, los miembros de cada grupo comienzan a lanzar las pelotitas hacia la distancia de los conos, el docente va registrando las distancias de cada grupo. Ganan los grupos que lanzaron más lejos. 3. Trabajo en parejas: un educando lanza la pelota a pie firme, el otro recepciona la pelota y la devuelve. Así hasta que participen todos. 	25 min	Conos Wincha
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo N° 01.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De pie elevan los pies quedando en punta y bajarlos (varias repeticiones), con los brazos extendidos. <p>¿Qué ejercicios y juegos fue el más difícil? ¿Se han divertido?</p> <p>¿Qué habilidad han desarrollado en el juego?</p> <p>En qué otros deportes pueden aplicar el lanzamiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se asean y retornan a sus aulas limpias. 	10 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 01. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Reconoce su velocidad en el lanzamiento de bala, realizando situaciones motrices diversas.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Nº 02

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado/ Sección** : 4º “F”
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5 **Unidad Didáctica** : “Mejoremos la técnica lineal en el lanzamiento de bala”
- 1.6 **Ciclo** : VII
- 1.7 **Denominación** : “Desarrollando la fuerza en el lanzamiento de bala”
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y Expresión creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de Bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del Docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

CONOCIMIENTO	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Actividades atléticas: Desarrollo de la fuerza en el Lanzamiento de bala.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para desarrollar la capacidad de fuerza en el lanzamiento de bala.	Respeto las reglas de juego, mostrando perseverancia y respeto por los otros.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - El docente y los estudiantes salen al campo deportivo. - Forman un círculo sentados. - Dialoga el docente con los estudiantes y anuncia el tema que se va desarrollar el día de hoy: “Desarrollando la fuerza en el lanzamiento de bala” <p>¿Qué conocimiento tienen sobre él?</p> <p>¿Por qué es importante la fuerza muscular en los brazos?</p> <p>Ejercicios de calentamiento: Trotan libremente por el campo, realizan flexo-extensión de cuello.</p> <p>Juego: “Acción y reacción”, los estudiantes en posición de planchas, al sonido del silbato salen caminando en cuadrupedia y van aumentando la velocidad a las indicaciones del maestro (a).</p>	10 min	Plataforma deportiva. Silbato.

Proceso	<p>1. Los estudiantes se ubican en el campo deportivo ejecutan ejercicios de fuerza de brazos, suspendiéndose y bajando en el travesaño del arco o barras fijas.</p> <p>2. Juego: “Derribando bolos”, se colocan en los extremos opuestos de la cancha bolos o conos parados. Con los estudiantes se forman dos equipos que se ponen en sus respectivos lados (cancha), tratan de derribar los bolos o conos de su equipo contrario, cada equipo tratará de proteger que sus conos o bolos no sean derrumbados por el equipo contrario.</p> <p>Este juego se hace por medio de lanzamientos con balones o pelotas de trapo, a una distancia de 14 a 18 metros. Gana el equipo que logre derribar todos los conos que corresponden al equipo opositor.</p>	25 min	Conos. Balones. Wincha.
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo N° 02.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizan estiramiento de miembros superiores e inferiores para que los músculos vuelvan a la calma. ¿En qué te ayuda la fuerza en la vida cotidiana? - Se asean y retornan a sus aulas limpias. 	10 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 02. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Ejecuta diversas actividades motrices para el desarrollo de la fuerza.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 03

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. Nivel Educativo : Secundaria
- 1.3. Grado/ Sección : 4º "F"
- 1.4 .Área Curricular : Educación Física
- 1.5 Unidad Didáctica : "Mejoremos la técnica lineal en el lanzamiento de bala"
- 1.6 . Ciclo : VII
- 1.7 . Denominación : "Desarrollando mis habilidades motrices soy más fuerte"
- 1.8. Competencia : Dominio Corporal y Expresión creativa
- 1.9. Tema : Lanzamiento de Bala
- 1.10. Duración : 45 minutos
- 1.11. Nombre del Docente : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.3. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.4. Contenidos

Conocimientos	Procedimientos	Actitudes
Actividades atléticas: Acciones motrices para el desarrollo de la fuerza (circuitos y juegos)	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, actividades motrices para fortalecer su cuerpo en el lanzamiento de bala.	Demuestra persistencia para el logro de sus metas.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes salen al campo deportivo. 1. Ejecutan ejercicios de calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de cuello. Flexo-extensión de brazos circunducción de brazos. Realizan flexión de rodillas hacia los glúteos. Carrera de ida y vuelta hacia las escaleras del campo. El maestro les informa sobre la actividad que van a desarrollar hoy día y el tema: “Desarrollando mis habilidades motrices soy más fuerte”. Los educandos hacen preguntas entre ellos ¿Qué será? ¿Cuál será el tema? - El profesor motiva a los alumnos realizando preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es necesario mantener nuestro cuerpo fuerte? ¿Son fuertes ustedes? ¿Cómo están los músculos de sus brazos? ¿Están preparados sus músculos superiores para el lanzamiento? 	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Escaleras</p> <p>Silbato</p>

<p>Proceso</p>	<p>1. Circuito: Proceso de desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ejecutan salto canguro con flexo- extensión de las piernas durante varios minutos. – Hacen planchas por 30 segundos. – Pasan por debajo de un obstáculo reptando (valla o banco sueco). – En parejas realizan carretillas a una distancia a las indicadas por el docente. – Colocar a una cierta distancia cantidad de bolos o conos sobre una superficie plana, lanzar el balón para derrumbar los conos. Se establece un cierto número de repeticiones por cada jugador. <p>2. Juego : El puente humano, los educandos se forman en dos columnas, adoptan la posición de planchas (dorsal), a una distancia de un metro a metro y medio de cada alumno. Cada jugador de las columnas, salta por encima de los jugadores lanza el balón que pasará entre sus compañeros y se ubican a continuación de la columna.</p>	<p>30 min</p>	<p>Vallas o bancos suecos.</p> <p>Balones o pelotas de trapo.</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Superficie plana de terreno.</p>
-----------------------	--	----------------------	--

Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 03.</p> <p>Ejecutan ejercicios de relajación para que los músculos vuelvan a la calma.</p> <p>¿Cuál ha sido el ejercicio más difícil en el circuito?</p> <p>¿Qué habilidades básicas has desarrollado?</p> <p>¿Puedes hacer estos ejercicios en tu comunidad con tus amigos?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se asean y retornan a sus aulas limpias. 	5 min	
---------------	--	--------------	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 03. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Practica actividades motrices para fortalecer su esquema corporal en el lanzamiento de bala.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 04

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado/ Sección** : 4º “F”
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : “Mejoremos la técnica lineal en el lanzamiento de bala”
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : “Ejercito mi cuerpo y movilidad articular”
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y Expresión creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de Bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del Docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.5. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.6. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades lúdicas de flexibilidad: Activación de la capacidad de la flexibilidad en el lanzamiento de bala.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, para activar la capacidad de flexibilidad en el lanzamiento de bala.	Asume responsabilidad en el uso y cuidado del material deportivo.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - El docente y los estudiantes salen al campo deportivo y forman un semicírculo. - El maestra(a) indica a los estudiantes orientaciones del proceso del calentamiento: - Ejercicios de flexibilidad: <ul style="list-style-type: none"> - Circunducción de brazos, hacen un círculo con 5 a 6 estudiantes, dar un aro a cada uno se enlazan cogidos de los lados de los aros y hacen circunducción de brazos 16 veces. - Estiramiento de cuerpo; se forman una columna los educandos, se entrega un aro al primero que lo pasa hacia atrás estirando los brazos y el cuerpo en arqueamiento. - Rotación de tronco, formación en columnas se entrega a los primeros de cada columna aros que rotarán al lado derecho y le entregan a sus demás compañeros llegando el aro hasta el último, este gira por el lado izquierdo y realiza el mismo proceso. - Estiramiento en parejas, sentados en el piso, piernas separadas apoyo plantar, se entrega un aro, uno hace flexión y el otro estiramiento de tronco. 	15 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p>

	<p>Presenta el tema: “Ejercita su cuerpo y movilidad articular”</p> <p>¿Saben ustedes que es una movilidad articular?</p> <p>¿Qué ejercicios han ejecutado en el calentamiento?</p> <p>¿Es importante desarrollar la flexibilidad en el lanzamiento de bala? ¿Por qué?.</p> <p>A través de lluvia de ideas los educandos responden las preguntas y aclara dudas.</p> <p>¿Puedes demostrar a tus compañeros en qué fase del lanzamiento usamos la flexibilidad?</p>		
Proceso	<p>Juego N° 01: “Pasando bolsitas” en parejas un estudiante de espaldas a su compañero con separación de piernas con flexión profunda de tronco trata de pulsar entre sus piernas una bolsita con arena, el otro compañero coge la bolsita de arena.</p> <p>Si se cae tienen un castigo que le indica el docente. Asi sucesivamente hasta que todos participen.</p> <p>Ejercicio N° 01. En parejas, uno delante y el otro atrás se le da un balón al que está tras, esta gira en una flexión de tronco y cadera y pasa el balón extendiendo los brazos entre las piernas su compañero que se encuentra en posición de flexión profunda, hacer dieciséis repeticiones.</p> <p>Variante: Al mismo ejercicio solo que ahora lo realiza de laterales (derecho e izquierda) rotando el tronco.</p>	25 min	<p>Materiales:</p> <p>Bolsitas de arena.</p> <p>Balones pesados.</p> <p>Aros</p>

Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo N° 04.</p> <p>El docente hace interrogantes: ¿qué les pareció las actividades que hoy trabajamos?</p> <p>¿Qué juego o ejercicio les gusto más?</p> <p>¿Tuviste dificultad en el juego?</p> <p>¿En qué te es útil los ejercicios aprendidos hoy en otras disciplinas deportivas?</p> <p>Se asean y retornan a su aula.</p>	5 min	
---------------	---	--------------	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 04 .FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Identifica su capacidad de flexibilidad en el lanzamiento de bala	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 05

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado/ Sección** : 4º "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica lineal en el lanzamiento de bala"
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Practico actividades de circuito para mejorar mi capacidad de coordinación de fuerza máxima"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y Expresión creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de Bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del Docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.7. Objetivo.

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.8. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades: Desarrollo de la capacidad de la coordinación. Lanzamiento de bala. Ejercicio de activación corporal y circuitos.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, para activar la capacidad de flexibilidad en el lanzamiento de bala.	Valora el cuidado de su cuerpo y la práctica de actividades para la activación corporal.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales.
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes sentados en un círculo en el campo deportivo, la docente hace recordar lo visto el día anterior el mejoramiento de la capacidad de flexibilidad en el desplazamiento del peso, explica la importancia de la capacidad coordinativa que se va a trabajar el día de hoy. - Presenta el tema: “Practico actividades de circuito para mejorar mi capacidad coordinativa de fuerza máxima” luego pregunta a los estudiantes: Saben ustedes qué es una capacidad coordinativa. ¿Qué tipo de fuerza conocen ustedes? ¿Qué pasa si tenemos los brazos débiles? Los educandos responden con sus propias palabras y despeja dudas. Para lanzar una máxima velocidad en el lanzamiento ¿Que es lo que se necesita? Ejercicios de calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de cuello. - Ejercicios de movilidad articular. - Ejercicios de subir y bajar escalones corriendo 5 veces. 	15 min	Campo deportivo Silbato

Proceso	<p>1. Circuito: Proceso de desarrollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno realiza tres repeticiones en un determinado tiempo de descanso (un minuto). - Trabajo de tobillos, elevar y bajar los pies en punta 5 veces. - Ejercicios de voltaretas en la colchoneta. - Ejercicios de salto de vallas. - Ejercicios de caminar en cuadrupedia. - Ejercicios de saltar la cuerda 16 veces. - Ejercicios jalando la cuerda, los estudiantes se forman en parejas, se les entrega una cuerda, que ambos tratarán de jalarla repetir varias veces. - Ejercicio saltando conos se ponen conos en hileras los estudiantes tratan de saltarlos. 	25 min	Vallas cuerdas conos
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 05. - El docente hace interrogantes: - ¿Qué les pareció las actividades de circuito que hemos trabajado? ¿Qué ejercicio les gusto más? ¿Tuviste dificultad en algún ejercicio del circuito? - Realizan ejercicios de relajación 	5 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué otras disciplinas puedes utilizar la fuerza y la coordinación? - Se asean y retornan a su aula. 		
--	--	--	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 05. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Reconoce su velocidad en el lanzamiento de bala, realizando situaciones motrices diversas.	
01		SI	NO
02			
03			
04			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 06

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Mejorando mi equilibrio a través de actividades ludo técnicas"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.9. Objetivo.

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.10. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades lúdicas: Desarrollo de la capacidad del equilibrio y la habilidad del deslizamiento en el lanzamiento de bala.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para desarrollar la capacidad de equilibrio en la habilidad del deslizamiento.	Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes, durante y después de las actividades lúdicas

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - El docente y los estudiantes salen al campo deportivo. - Dialoga el docente con los estudiantes y anuncia el tema que se va a declarar vallan el día de hoy. “Mejorando el equilibrio en el lanzamiento de bala”. <p>Los educandos se hacen la pregunta entre ellos ¿Qué será? ¿Habrán juegos o ejercicios?</p> <p>El (a) maestra motiva a los alumnos realizando preguntas: ¿Porqué es importante mejorar el equilibrio en el lanzamiento de bala? ¿Qué conocimiento tienen sobre el tema?</p> <p>¿Qué pasa si no desarrollamos el equilibrio?</p> <p>1. Ejercicios de calentamiento: Realizan ejercicios de cuello, elongaciones hacen abdominales con bastoncitos en parejas giro de tronco.</p> <p>2. Juego: “pasar por arriba y puente por abajo”</p> <p>3. Se forman dos columnas al frente de las columnas se colocan conos, a la orden del docente salen los primeros de cada columna con balón en mano corriendo dan la vuelta a los conos regresan y se ubican en su posición inicial pasan el balón hacia atrás. Los que están atrás cogen el balón pasan por las entre piernas que están separadas así sucesivamente hasta que todos participen.</p>	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p>

Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Juego N° 01 “El desequilibrador”, En pareja, los estudiantes un compañero se sostiene de las manos del otro que esta con una pierna semiextendida trata de dar pasos hacia atrás hacer varias repeticiones y luego cambiar roles. Ejercicio N°1: - Formar a los estudiantes en parejas, uno deberá ayudar a su compañero tomándose de las manos y uno hará el deslizamiento, el otro ejercerá cierta resistencia al tratar de retener a su compañero ambos ejecutan el ejercicio varias veces. - Juego N° 02 : “Juego Lanzando al aro”, se pone un estudiante con un aro a cierta distancia, el otro se encuentra de espaldas, da uno, dos y tres pasos gira, y lanza la pelotita de trapo al aro. 	25 min	Conos Pelotas pelotas de trapo Aros. Bastoncitos.
Salida	<ul style="list-style-type: none"> • Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 06. • ¿Cuál ha sido el ejercicio más difícil? • ¿Qué habilidad has desarrollado? • Ejecutan ejercicios de relajación para que los músculos vuelvan a la calma. • ¿Puedes hacer estos ejercicios y juegos en tu comunidad con tus amigos? • Se asean y retornan a sus aulas limpias. 	10 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 06. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Realiza diversas actividades ludo técnicas para mejoramiento del equilibrio y la habilidad del deslizamiento.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 07

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Practicando desarrollo mi desplazamiento"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.3. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.4. Contenidos

Conocimiento	Capacidad	Actitudes
Actividades de ejercitación: Desarrollo del desplazamiento y rotación. Lanzamiento de bala.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en el desplazamiento y rotación.	Respeto su espacio con relación a los demás.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes salen al campo deportivo adoptan la formación de un círculo sentados. - Motivación: Se les anuncia a los educandos que van a hacer variados juegos y ejercicios en seguida les pregunta: ¿saben que es un desplazamiento en el lanzamiento de bala? ¿Lo han realizado? ¿En dónde lo hacemos? Entonces ¿están listos para el desarrollo de los ejercicios? Ellos responden ¡Listos! <p>Ejercicios de calentamiento: Realizan flexoextensión de cuello, rotación de cuello caminar por el campo deportivo a la voz saltan con la rodilla izquierda flexionada cayendo el peso del cuerpo en la pierna derecha, hacen varias repeticiones.</p> <p>Trabajan con ligas elásticas amarradas de los arcos para ejercitar los brazos.</p> <p>Los estudiantes realizan ejercicios con llantas, giran el cuerpo lanzándolas a una cierta distancia indicadas por las docentes.</p>	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p> <p>Llantas</p>

Proceso	<p>3. Se dibujan círculos con tizas, se ponen los estudiantes de espaldas, el docente le indica que giren, llevando la pierna derecha que está atrasada adelante y simulan el agarre y lanzamiento de la bala.</p> <p>4. Se ubican los estudiantes en parejas en una línea recta, un compañero lo sostiene de las manos, el otro agrupado realiza extensiones consecutivas hacia atrás, se cambian los roles. Así sucesivamente hasta que todos participen.</p> <p>Variante: el mismo trabajo del ejercicio solo que se le agrega una rotación del cuerpo.</p>	30 min	<p>Tizas</p> <p>Círculos</p>
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 07. - Comentamos con los alumnos sobre los diferentes ejercicios ¿qué técnica hemos desarrollado? ¿Qué ejercicios les gustó? - ¿Cuál ha sido el ejercicio más difícil? - ¿Puedes aplicar estos ejercicios en otras disciplinas? 	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 07. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Realiza movimientos y rotaciones mostrando control de su cuerpo.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 08

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Practicando desarrollo la fase de partida"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

III. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades ludo técnicas: Fase de partida en el lanzamiento de bala. Ejercicios Juegos	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, para la realización de la fase de partida en el lanzamiento de bala.	Asume responsabilidad en el trabajo por equipos.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes sentados en un círculo en el campo deportivo la docente hace recordar lo visto el día anterior. - La capacidad de desplazamiento, explica la fase que se va a desarrollar el día de hoy. - Presenta el tema “practicando la fase de partida” - Luego interroga a los estudiantes: - Han escuchado hablar ustedes de la fase de partida en el lanzamiento de bala? ¿La conocen? ¿Qué es la fase de partida? - Los educandos responden a través de lluvia de ideas las preguntas planteadas por el maestro y aclara dudas. - Se lanza más saltando o con los pies apoyados en el suelo? - Ejercicios de calentamiento: - Ejercicios articulares de cuello (torsión de cuello, laterales y circunducción de cuello. - Ejercicios de trapecios de hombros, los estudiantes suben y bajan los hombros. - Ejercicios de brazos, caminan elevando y bajando los brazos hacia atrás. 	15 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de flexo extensión profunda de piernas y cadera, llevando las manos enlazadas al centro y al costado tocando la punta de los pies. - Ejercicios de circunducción de tobillos. - Ejercicios de taloneo. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Juego N° 01 “la palmada”, los estudiantes se desplazan por todo el espacio al ritmo de las palmadas de la docente, antes se han repartido pelotas por el suelo, cuando la palmada cesa, cada jugador corre hacia una de ellas para cogerla y situarla correctamente al volver a sonar las palmadas la sueltan al suelo las pelotas y el juego continúa hasta que todos participen. - Juego N° 02 “los diez pases”, los estudiantes se forman en dos grupos, un grupo se coloca en medio, el otro grupo se coloca correctamente la pelota (entre la clavícula y debajo del cuello), en posición de partida realizan diez pases sin que el otro grupo intercepte la pelota y se cambian roles. 	25min	Pelotas de trapo.
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 08.</p> <p>¿Cuál ha sido la fase de lanzamiento que hemos visto? ¿En qué consiste?</p> <p>¿Qué juego les gustó más?</p> <p>Tuvieron dificultad en los juegos realizados?</p> <p>Se asean y retornan a su aula limpios.</p>	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 08. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Practicando actividades ludo técnicas reconozco la posición de partida en el lanzamiento de bala.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 09

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Practicando la fase de desplazamiento"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades motrices: Desarrollo de la fase de desplazamiento. Ejercicios Juegos	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en la realización de la fase del desplazamiento en el lanzamiento de bala.	Demuestra solidaridad, respeto y acepta las diferencias con los otros.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - La docente hace recordar a los educandos lo visto en el día anterior y repasa el gesto general del lanzamiento de peso, haciendo especial hincapié en la fase que se va a trabajar el día de hoy y explica las características que tienen la zona de lanzamiento y de caída. - Presentación del tema “practicando la fase del desplazamiento” - ¿Tienen idea que es un desplazamiento? ¿Lo han escuchado en las clases anteriores? - ¿Qué es un desplazamiento? ¿qué es una fase? - Los educandos responden a través de lluvia de ideas las interrogantes planteadas por la maestra y aclara dudas. - La maestra señala a un estudiante para que realice cada una de las fases en la que se han venido ejecutando. - ¿Se lanza más partiendo de espaldas a la dirección del lanzamiento o de frente? - Ejercicios de calentamiento: - Ejercicios articulares de cuello. - Ejercicios de hombros - Ejercicios de brazos. (por delante y circunducción) 	5 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de torsión del tronco. - Ejercicios de flexibilidad. Se flexiona una rodilla y la otra extendida el cuerpo se apoya en la rodilla flexionada (lateral) y cambiar a la otra pierna repetir varias veces. - Ejercicios de circunducción de tobillos. - Ejercicios de carrera continúa. - Ejercicios de esquiping. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio N° 01 En parejas los estudiantes, uno se coloca en posición de balanceo y su compañero agarrándose por la mano libre le gira sobre el pie que tiene apoyado y debe mantener su equilibrio. - Juego N°01 Los estudiantes se forman en parejas desde la posición de partida, se agrupan y giran lanzando una pelota de tenis a la cesta contando el número de encestandas durante 10 lanzamientos. - Juego N° 02 por parejas, un compañero desde la posición de desplazamiento hacia tras, gira en sentido al objetivo realiza un lanzamiento hacia arriba con una pelota de goma o pelotas de trapo, el otro compañero a una distancia debe cogerla antes que caiga al suelo. 	25 min	<p>Canastas de baloncesto.</p> <p>Pelotas de goma o trapo.</p> <p>Pelotas de trapo.</p>
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 09.</p> <p>¿Cuál ha sido la fase de lanzamiento que hemos visto?</p> <p>Se asean y retornan a su aula limpios.</p>	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 09. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Identifica a la fase de desplazamiento demostrando coordinación en su espacio.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Nº 10

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Jugando me desplazo mejor"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades lúdicas: Desarrollo del desplazamiento. Ejercicios Juegos	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, una adecuada postura y coordinación en su desplazamiento.	Respeto la integridad física y emocional de los demás, y de él.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - La docente hace recordar a los educandos lo visto el día anterior y repasa el gesto general del lanzamiento de peso, haciendo especial hincapié en la fase que se va a trabajar el día de hoy y explica cuando se declara nulo un lanzamiento. - Presenta el tema: “jugando me desplazo mejor” - Observan en mis manos las hojas con imágenes ¿De qué son ¿Qué están haciendo los jugadores? - ¿Les recuerda la clase anterior? - A través de lluvia de ideas los educandos responden las preguntas y se despeja dudas. - La maestra señala a un estudiante para que realice cada una de las fases en lo que se han venido ejecutando. - ¿cuál es el objetivo de realizar un desplazamiento previo al lanzamiento? - Ejercicios de calentamiento: - Variante: el mismo ejercicio la diferencia que se realiza en escaleras, subiendo y bajando los brazos (6 repeticiones) ejercicios de agrupamiento del cuerpo y salto con las manos enlazadas en la nuca ejercicios laterales de piernas. 	15 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p> <p>Láminas de imágenes de lanzamiento de bala.</p> <p>Escaleras</p>

Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio N° 01, los estudiantes se forman en filas uno al lado del otro de espaldas al lanzamiento, se les entrega a cada uno pelotas de trapo parten de la posición de partida. Se desplazan hacia atrás dando tres pasos con la pierna que está en contacto con el suelo (pierna libre se repite varias veces) - Variante: al mismo ejercicio solo que se le agrega un giro en sentido al lanzamiento - Juego n° 01 “la balanza” se esparce pelotas por todo el campo, el juego comienza cuando los jugadores se desplazan por el espacio, cuando el docente dice balanza todos en esa posición tienen que coger una pelotita, luego a la posición de balanceo, sucediendo lo mismo con la posición de agrupamiento y desplazamiento. A la voz del maestro comienza de nuevo el juego. 	25 min	<p>Pelotas de trapos o de tenis.</p> <p>Cronómetro.</p>
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 10.</p> <p>Dialogamos con los estudiantes sobre los diferentes ejercicios.</p> <p>¿Qué les pareció las actividades que hoy hemos trabajado?</p> <p>¿Tuviste dificultades en el momento de desplazarte dando pasos?</p> <p>¿Practicarías estos ejercicios y juegos en donde vives con tus amiguitos o hermanos?</p> <p>Se asean y retornan limpios al aula.</p>	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 10. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Realiza actividades diversas para mejorar sus movimientos corporales.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Nº 11

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4º “F”
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : “Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala”.
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : “Practicando la posición previa”
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades atléticas: Desarrollo de la posición previa al lanzamiento de bala. Ejercicios Juegos	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, para aprender la posición previa al lanzamiento de bala.	Valora y aprecia sus fortalezas, y debilidades para salir adelante.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes sentados adoptando la formación de un semicírculo, la docente les hace recordar lo visto en el día anterior el gesto del desplazamiento con el peso y explica el número de intentos que tiene cada atleta en una competición, así como la cualidad física condicional más desarrollada. - Presenta el tema: “Practicando la posición previa” y luego pregunta a los educandos: - ¿Conocen que es una posición previa? - ¿Es antes o después del desplazamiento? ¿o partida? ¿cómo se ejecuta? - A través de lluvia de ideas los educandos responden: - ¿Por qué se ha de lanzar con la bala de peso pegada al cuello? - Ejercicios de calentamiento: - Ejercicios de movilidad articular general del cuerpo. - Ejercicios de salto horizontal: los estudiantes en la posición de sentadillas saltan extendiendo el cuerpo con los brazos extendidos adelante y atrás (repetir seis veces). 	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p> <p>Pared</p>

Proceso	<p>- Juego N° 01 “Cuidando al faro o al cono”, se forman grupos de 8 jugadores que se ubican en círculo, separados entre sí, en el centro se pone un faro o cono el mismo que será protegido por un jugador el juego se inicia cuando los compañeros del círculo se pasan una pelota adoptando la posición previa, aprovechando cualquier descuido del defensor del aro o cono quienes intentan darle tras el lanzamiento gana el grupo que haga más puntos.</p> <p>- Juego N° 2 “Plato”, los estudiantes se forman en parejas un jugador se coloca detrás de una línea en posición previa al lanzamiento: peso sobre la pierna derecha flexionada y tronco en prolongación a la pierna izquierda extendida, con una pelota grita plato, su compañero esta situado frente a él, a una distancia señala (10 metros), lanza hacia arriba la otra pelota que debe ser cogida por el compañero (ambos lanzan las pelotas) repetir varias veces.</p>	30 min	<p>-</p> <p>Pelotas</p> <p>Faros o conos</p> <p>círculo</p>
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 11.</p> <p>Dialogamos los estudiantes y docente y pregunta:</p> <p>¿Cuál ha sido la fase o posición de lanzamiento que hemos visto?</p> <p>¿En qué consiste? ¿Por qué no se permite realizar lanzamientos que no sean con la bala de peso pegada al cuello?</p> <p>Se asean y retornan limpios al aula</p>	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 11. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Identifican la posición previa al lanzamiento realizando diferentes actividades.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 12

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Alcanzando mi máxima distancia en la Posición previa"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades atléticas: Desarrollo de la distancia máxima en la posición previa al lanzamiento de bala. Tareas Juegos	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, para alcanzar su máxima distancia en la posición previa al lanzamiento.	Manifiesta interés en el análisis de lo aprendido.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes sentados en “U”, en el campo deportivo la docente les hace recordar lo visto en el día anterior la posición previa al lanzamiento y explica que existe otro tipo de lanzamiento llamado rotación y el que estamos aprendiendo se llama lineal. - Presenta el tema: “Alcanzando mi máxima distancia en la posición previa” y luego pregunta los estudiantes: - ¿Conocen algún lanzador famoso que haya alcanzado una máxima distancia? ¿Cómo se llama? ¿qué es una distancia en el lanzamiento de bala? ¿Qué otro tipo de lanzamiento conocen? ¿Saben cómo se realiza? - Los educandos responden a través de lluvia de ideas y se despeja dudas. - ¿Por qué suelen ser altos y pesados los lanzadores de peso? - ¿Por qué se ha de lanzar con la bala de peso? - Ejercicios de calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios articulares a nivel de todo el cuerpo. - Ejercicios de torsión de tronco. - Ejercicios de salto alternando una pierna extendida y la otra flexionada hacia atrás). - Ejercicios de taloneo. 	15 min	Campo deportivo silbato

Proceso	<p>- Ejercicio N° 01, Los estudiantes se forman en parejas, se traza una línea, se ubican detrás de la línea en posición previa, lanzan un balón lo más lejos posible, salen corriendo detrás de él, a cogerlo e intentan llegar con el balón a la línea de meta antes que el compañero. Si dejan caer el balón tienen un castigo señalado por el docente.</p> <p>- Juego N° 01 “Quien lanza más lejos”, por parejas se forman los estudiantes, un compañero frente al otro, separados una distancia de 15 metros, cuando el compañero que porta el balón en posición previa al lanzamiento da la voz de “ya” lanza la pelota, en ese preciso momento en que su compañero gira intentando coger la pelota antes que caiga al suelo cambio de roles.</p>	25 min	Wincha Balones Pelotas de tenis Líneas Tizas
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 12.</p> <p>Hacen ejercicios de relajación para que los músculos vuelvan a la calma. Dialogamos los estudiantes y maestras y preguntan: ¿Cuál ha sido el lanzamiento de peso que hemos visto? ¿En qué consiste? ¿Cuál es tu máxima distancia que haz alcanzado en los ejercicios que hemos desarrollado?</p>	5 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 12. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Desarrolla su distancia máxima en la posición previa al lanzamiento.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE Nº 13

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4º “F”
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : “Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala”.
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : “Jugando aprendo a coger la bala”
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.1. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades ludo técnicas: Desarrollo de la técnica Toma del objeto correctamente.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas en la toma del objeto coordinando sus segmentos corporales.	Demuestra seguridad en si mismo, para expresarse corporalmente.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes sentados en “U”, en el campo deportivo la docente les hace recordar lo visto en el día anterior la máxima distancia que se requiere en el lanzamiento de peso, explica lo importante la fase que se va trabajar el día de hoy y para que sirve la acción de recuperación. - Presenta el tema: “Jugando aprendo a coger la bala” y luego pregunta a los educandos: - ¿Conocen algún lanzador famoso en el Perú? ¿Qué distancia ha alcanzado? ¿Cómo se coge la bala? ¿Dónde situamos la bala? - A través de lluvia de ideas los educandos responden y se despeja dudas referentes al tema. - Para alcanzar la máxima distancia en el lanzamiento. ¿Cuál es el ángulo de salida adecuado? - Ejercicios de calentamiento: - Ejercicios de muñecas. - Ejercicios de cuello y muñecas de manos. - Ejercicios de brazos(flexo extensión y circunducción) - Ejercicios de planchas. 	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>silbato</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de agrupamiento de cuerpo y salto. Los estudiantes en posición de planchas agrupan el cuerpo luego se levantan y saltan con los brazos por atrás de la nuca enlazados. Hacen varias repeticiones. 		
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio N° 01, se ponen de espaldas en un círculo trazado con tiza, con una pelotita de trapo sostenida con ambas manos, extienden los brazos hacia arriba, flexionan el tronco, balanceando el cuerpo llevan las manos entre las piernas, luego extienden el cuerpo hacia tras, lanzando las pelotitas por encima de la cabeza. Repiten varias veces. - Ejercicio N° 2, Los estudiantes se ponen de espaldas al contenedor simulando con el peso dan un paso atrás con un impulso, giran y lanzan. Así sucesivamente hasta que todos participan. - 3. Toma del objeto en el lanzamiento lineal: El docente indica a los estudiantes ponerse de espaldas al círculo del lanzamiento, demuestra que el peso se sostiene con los tres dedos centrales (índice, mayor y anular), situada en la clavícula y luego la mandíbula, el codo se encuentra despejado del cuerpo en dirección del hombro, se estira la pierna. - Sujeta el peso, el cuerpo se agrupa y se desplaza dando un paso hacia atrás, se rota el cuerpo en sentido al lanzamiento que acaba 	25 min	Pelotitas de trapo Tizas Bala Circulo o contenedor

	con la extensión del brazo que sale despedido el peso. El estudiante lanzador queda de frente al círculo agachado para recuperar el equilibrio y estabilidad del cuerpo.		
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 13.</p> <p>Hacen ejercicios de relajación par que los músculos vuelvan a la calma. Dialogamos los estudiantes sobre los diferentes ejercicios ¿qué les pareció las actividades que hoy trabajamos?</p> <p>¿Qué ejercicios les gustó más? ¿Por qué?</p> <p>¿Tuviste dificultad l momento de sostener el peso y lanzarlo?</p> <p>Como te ayudan estos ejercicios en tu vida cotidiana, vas a jugar con tus vecinos o amigos.</p> <p>Les recomienda que tengan cuidado en el momento de lanzar objetos por que pueden lastimarse.</p> <p>Se asean y retornan limpios a su aula.</p>	10 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 13. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Nuestra una adecuada postura en el momento de coger la bala.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 14

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Practicando el lanzamiento de bala en la disciplina del atletismo"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores para el lanzamiento de bala.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades atléticas complejas: Desarrollo del lanzamiento de bala lineal. Faltas que se cometen en el lanzamiento	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para desarrollar la capacidad coordinativa del equilibrio, coordinación de brazos y piernas de su cuerpo al realizar el lanzamiento de bala.	Controla su cuerpo en la actividad atlética.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	- Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se presenta láminas los estudiantes sobre los pasos que deben tener en cuenta para ejecutar el lanzamiento de bala. - La docente realiza las siguientes preguntas: ¿Qué te parece el lanzamiento de bala observado en las láminas? En verdad te gusta el lanzamiento de bala? ¿Qué capacidades físicas intervienen en el lanzamiento de bala? ¿Conoces algún atleta destacado de tu distrito o región? ¿Cuál crees tú que son las faltas más comunes? ¿Qué harías tú para corregir esas faltas? - El docente indica que los estudiantes realicen movimientos articulares y ejercicios de elongaciones aplicadas a diferentes partes del cuerpo - “ Juego de direcciones e imitaciones” - Juego de jinetes, carretillas. - Por medio de este juego realizamos el acondicionamiento cardiovascular. 	10 min	Láminas de imágenes Pizarra Campo deportivo silbato

<p>Proceso</p>	<p>En este tipo de lanzamiento destacan técnicas: lanzamiento rectilíneo es el más utilizado y su técnica es menos compleja para el aprendizaje.</p> <p>Lanzamiento Rectilíneo</p> <p>Es también conocido como técnica de Obrien. Para su estudio, dividiremos la técnica en las siguientes fases: Preparación, desplazamiento y final.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El lanzador se sitúa de espaldas a la dirección de lanzamiento, peso del cuerpo sobre la pierna derecha, pie derecho sobre el diámetro del eje de lanzamiento. La pierna izquierda ligeramente flexionada con el pie a unos treinta cm. Detrás, en contacto con el suelo por la punta, lo que da un mejor equilibrio. - El peso en la mano derecha, sostenido por los dedos y un aparte de la palma. El agarre puede realizarse de tres formas: <ul style="list-style-type: none"> a) Todos los dedos unidos. b) Pulgar separado c) Pulgar y dedo meñique separados. - El peso está apoyado contra el cuello y la mandíbula, y el codo en oposición al peso. - El atleta bascula hacia adelante del cuerpo, contrarrestando la posición avanzada del tronco con la elevación de la pierna izquierda por detrás. 	<p>25 min</p>	<p>pelotas de trapo.</p>
-----------------------	---	----------------------	--------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - La pierna izquierda se recoge, al mismo tiempo que la derecha se flexiona bajando el talón. El tronco se flexiona sobre el muslo de esta última. - Es necesario que para ganar el terreno al máximo no exista parada con la fase siguiente (desplazamiento), debiendo haber continuidad en movimiento para evitar desequilibrios. 		
Salida	<p>Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 14.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizan actividades de recuperación o vuelta a la calma: ejercicios como elongaciones por grupos para los diferentes segmentos del cuerpo que principalmente participaron en la actividad de lanzamiento de bala. <p>¿El trabajo de lanzamiento de bala practicado que les ha a parecido?</p> <p>¿Lograron encontrar una forma más efectiva que las practicadas?</p> <p>¿El lanzamiento de bala tiene algún beneficio para fortalecer nuestro sistema orgánico?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se asean y retornan a sus aulas limpios. 	10 min	

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 14. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Mantienen el equilibrio y coordinación entre sus segmentos corporales al momento de lanzar la bala.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 15

I.- DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Institución Educativa** : Juan Manuel Iturregui
- 1.2. **Nivel Educativo** : Secundaria
- 1.3. **Grado / Sección** : 4° "F"
- 1.4. **Área Curricular** : Educación Física
- 1.5. **Unidad Didáctica** : "Mejoremos la técnica en el lanzamiento de bala".
- 1.6. **Ciclo** : VII
- 1.7. **Denominación** : "Soy un buen lanzador respetando las reglas"
- 1.8. **Competencia** : Dominio Corporal y expresión Creativa
- 1.9. **Tema** : Lanzamiento de bala
- 1.10. **Duración** : 45 minutos
- 1.11. **Nombre del docente** : María Díaz C. - Flor Torres D.

II. COMPONENTES DIDÁCTICOS

2.1. Objetivo

Mejorar la coordinación motriz a partir de la acción de movimientos corporales de los miembros superiores.

2.2. Contenidos

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Actividades atléticas: Reglamentos en el lanzamiento de bala. Ejercicios aplicados al aprendizaje de las reglas.	Utiliza con dominio y economía de esfuerzo, sus habilidades específicas para el aprendizaje del reglamento en el lanzamiento de bala	Manifiesta interés en el análisis de las reglas de juego.

III.- SECUENCIA DIDÁCTICA

Momentos	Estrategias / actividades	Tiempo	Medios y Materiales
Inicio	<p>La docente les hace recordar lo visto el día anterior, da un repaso de todo el trabajo que se ha venido realizando y hace una especial relevancia sobre el punto que se va trabajar el día de hoy.</p> <p>Presenta el tema, “Soy un buen lanzador respetando las reglas”, luego formula interrogantes:</p> <p>¿Qué conocimiento tienen sobre las reglas en el lanzamiento de bala?</p> <p>¿Quién me dice cuáles son? ¿Por qué son importantes respetarlas? ¿Qué pasa si la bala no cae dentro del sector de lanzamiento?</p> <p>A través de lluvia de ideas los estudiantes responden con sus propias palabras y despeja dudas respecto al tema.</p> <p>¿A cuántos intentos tiene opción un lanzador?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento: - Ejercicios articulares del total del cuerpo. - Ejercicios de flexión profundos de tronco y cadera. - Ejercicios laterales de torsión de tronco. - Ejercicios de tobillo. - Ejercicios de carrera continúa. - Ejercicios de esquípen. 	10 min	<p>Campo deportivo</p> <p>Silbato</p>

Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Los estudiantes se ubican en el campo deportivo, la maestra explica el reglamento básico en el lanzamiento de bala. - Solo se permite tocar el interior del aro o contenedor situado en la interior del círculo que tiene un diámetro 2.135 metros. - ¿Qué pasa si el lanzador o ustedes tocan con el pie el contenedor? ¿Se considera falta o no? - La bala debe de caer dentro de un sector de lanzamiento de 40° y tiene unas líneas que miden 5 cm de ancho es donde debe caer la bala para su marcación. - No se puede abandonar el círculo hasta que la bala haya tocado el suelo. - ¿Por dónde se debe salir del círculo? ¿Por el frente, por atrás o por la mitad del círculo? - El peso es lanzado desde el hombro y con una sola mano, dentro de un minuto con treinta segundos. - ¿Cuánto creen que mide la zona de lanzamiento en su prolongación? - Al final la profesora, ubica a los estudiantes de espaldas al círculo de lanzamiento con el peso, realizan repeticiones de lanzamiento va corrigiendo sus errores y evaluación respectiva. 	25 min	<p>Círculos de lanzamiento.</p> <p>Bala.</p> <p>Reglamento básico.</p>
Salida	Las docentes evalúan el desenvolvimiento de las tareas haciendo uso de una lista de cotejo Nro. 15.	10 min	

	<p>Dialogamos con los estudiantes sobre sus experiencias y vivencias en la clase y pregunta: ¿Qué han aprendido sobre el reglamento en el lanzamiento? ¿Es fácil su aplicación? ¿Si o no? ¿Qué pasa sino respetamos las reglas?</p> <p>Se asean y retornan a su aula limpios.</p>		
--	---	--	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
LISTA DE COTEJO N° 15. FUENTE: LA AUTORA

N°	ALUMNOS	INDICADORES	
		Reconoce e identifica los reglamentos en el lanzamiento de bala realizando ejercicios específicos.	
01		SI	NO
02			
03			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

2.4. CUADRO Nº 03 RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE SALIDA

Nº	Estudiantes	Reconoce las fases del lanzamiento lineal	Coge correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.	Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).	Coordina bien sus movimientos corporales cuando lanza la bala.	Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.	Ejecuta el lanzamiento con impulso en la pista de lanzamiento lineal.	Mantiene el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.	Gira en sentido al lanzamiento.
1	ANTHONY	A	B	A	B	A	B	A	A
2	DORIS	A	A	B	A	A	A	A	A
3	YESICA	B	A	A	A	A	B	A	A
4	MARIBEL	A	A	A	A	A	B	B	C
5	LEONELA	B	A	A	A	A	A	A	A
6	SHARON	A	A	A	A	B	A	A	A
7	CESAR	B	A	A	A	A	A	A	A
8	LUIGUI	A	A	A	A	A	A	B	A
9	LAURA	B	A	A	A	A	B	A	A
10	JULIO	A	A	A	A	A	A	A	B
11	DILMER	A	A	A	B	A	A	A	A
12	ROCIO	A	A	A	A	A	A	A	A
13	ROCIO	A	A	A	AD	A	AD	A	A
14	FRANCIS	A	A	A	A	A	A	A	A
15	RAUL	A	A	A	A	B	A	A	A
16	FABIAN	B	A	A	A	A	A	B	A
17	CRISTHIAN	B	A	B	A	A	A	A	B
18	JUNIOR	A	A	AD	A	A	A	A	A
19	CARLOS	A	A	A	A	A	A	A	A
20	ANGEL	A	A	B	A	A	A	A	B
21	CESAR	A	A	A	A	A	A	A	A
22	CESAR	A	A	A	A	A	A	A	A
23	WILSON	A	A	A	B	A	A	B	A
24	MAGDALENA	A	B	A	A	A	A	A	A
25	GIANCARLO	A	A	A	A	A	A	A	A
26	TATIANA	A	B	A	A	A	A	A	A
27	JUSTO	A	A	A	A	A	A	A	AD
28	LEONELA	A	A	B	A	A	A	A	A
29	MARCO	A	A	A	A	A	A	A	A
30	SERGIO	A	B	B	A	A	A	C	A
PUNTAJE	PORCENTAJE	0	0	1	1	0	1	0	1
		24	27	25	26	28	25	26	24
		6	3	4	3	2	4	4	4
		0	0	0	0	0	0	0	1
		0%	0%	3.33%	3.33%	0%	3.33%	0%	3.33%
		80%	90%	83.33%	86.67%	93.33%	83.33%	86.67%	80%
		20%	10%	13.34%	10%	6.67%	13.34%	13.34%	13.34%
		0%	0%	0%	0%	0%	0%	3.33%	

Fuente: octubre 2016 **LEYENDA:** AD: MUY BUENO = 2 PUNTOS, A: BUENO = 1.80 PUNTOS,

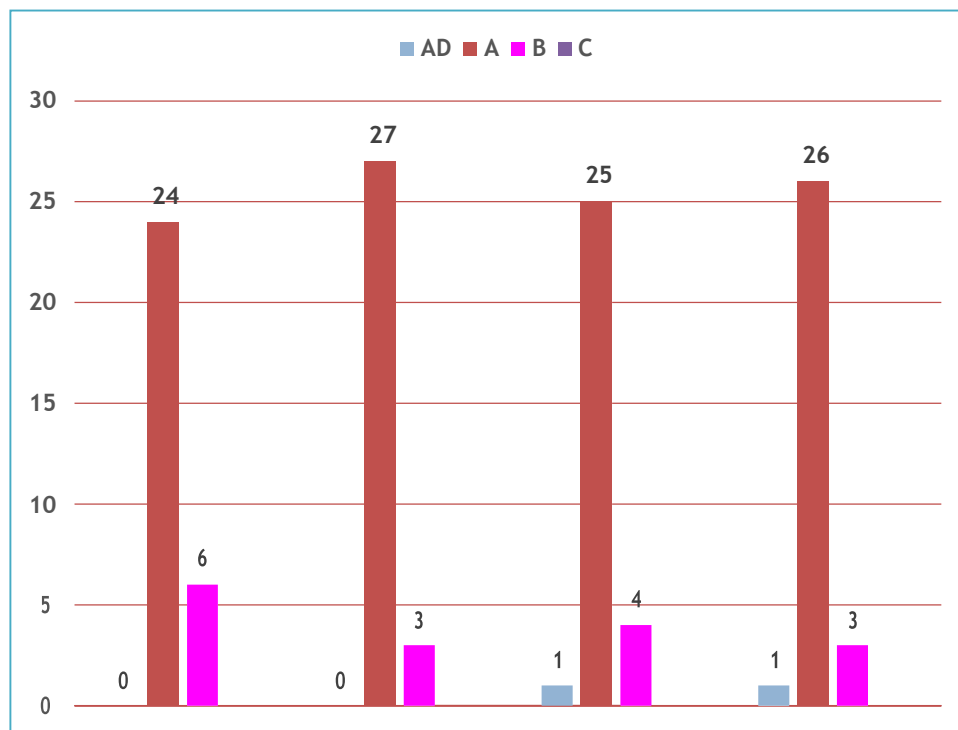
B: REGULAR = 1.50 PUNTOS, C: MALO = 0.50PUNTOS

RESUMEN DEL RESULTADO DE LA EVALUACION DE SALIDA – LANZAMIENTO DE BALA LINEAL.

LANZAMIENTO DE BALA TECNICA LINEAL	AD		A		B		C	
Reconoce las fases del lanzamiento lineal.	0	0%	24	80%	6	20%	0	0%
Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.	0	0%	27	90%	3	10%	0	0%
Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).	1	3.33%	25	83.33%	4	13.34%	0	0%
Coordina sus movimientos cuando lanza la bala.	1	3.33%	26	86.67%	3	10%	0	0%
Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.	0	0%	28	93.33%	2	6.67%	0	0%
Ejecuta el lanzamiento con impulso en la zona del lanzamiento lineal.	1	3.33%	25	83.33%	4	13.34%	0	0%
Mantienen el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.	0	0%	26	86.67%	4	13.34%	0	0%
Gira en sentido al lanzamiento	1	3.33%	24	80%	4	13.34%	1	3.33%

Fuente: resultados de la evaluación final. Octubre 2016.

GRAFICO N° 03 RESULTADO DE LA EVALUACION DE SALIDA



Reconoce las fases del lanzamiento lineal

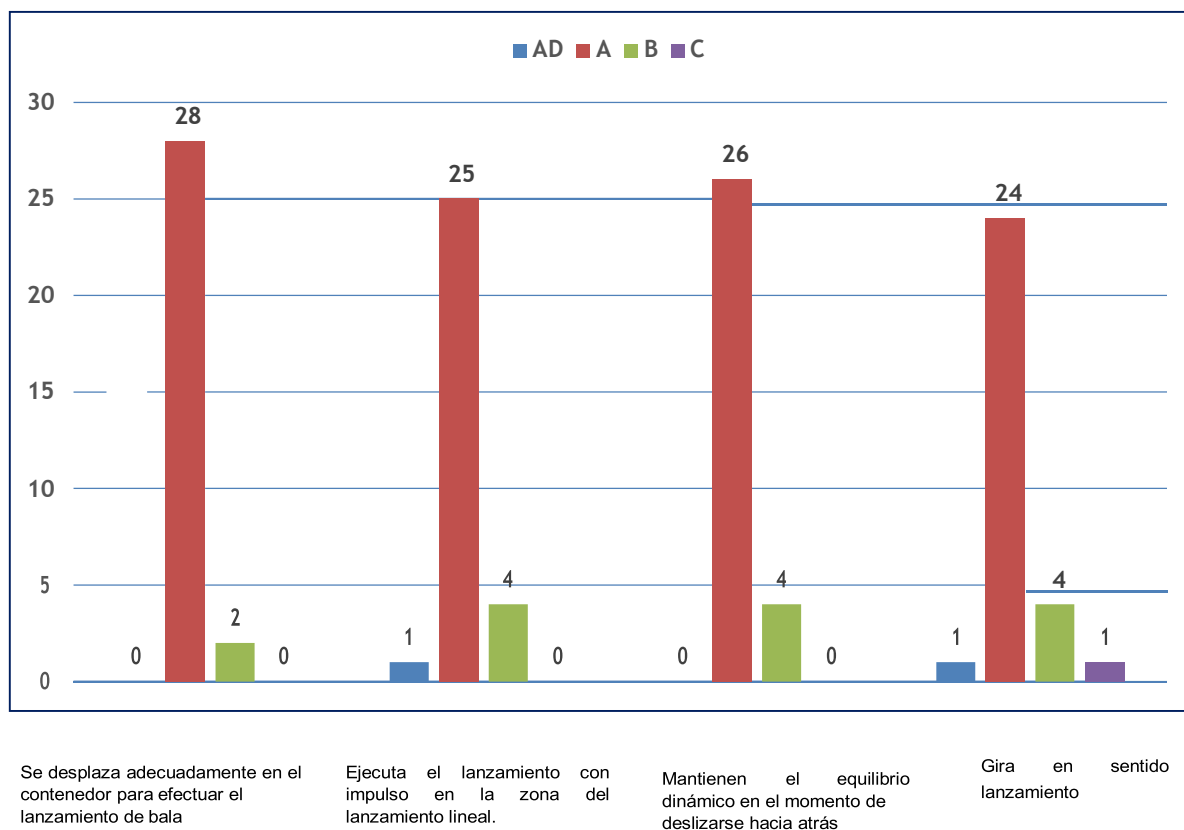
Coge correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.

Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula (cuello).

Coordina sus movimientos cuando lanza la bala.

Fuente: resultados de la evaluación final. Octubre 2016.

GRAFICO N° 04 RESULTADOS DE LA EVALUACION DE SALIDA



Fuente: resultados de la evaluación final. Octubre 2016.

2.5. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS DE LA EVALUACION DE SALIDA DEL LANZAMIENTO DE BALA LINEAL.

Del gráfico 03 y 04 presentan los siguientes resultados de los 30 estudiantes que han sido evaluados para poder saber su nivel de desarrollo de la técnica del lanzamiento lineal, presenta lo siguiente:

- En el primer ítem: 24 estudiantes que representan el 80% su aprendizaje de reconocer las fases de lanzamiento lineal es logro previsto y, 6 estudiantes que representan el 20%, se encuentran en nivel de aprendizaje regular.
- En el tercer ítem. 27 estudiantes que representan el 90% su aprendizaje de sujetar correctamente la bala con la mano derecha e izquierda están en logro previsto, y 3 estudiantes que abarcan el 10% su aprendizaje es de regular.
- En el cuarto ítem: 1 estudiante que representan el 3.67% su nivel de aprendizaje de situar la bala entre la clavícula y la mandíbula de cuello, están en logro destacado, en tanto 25 estudiantes que representan el 83.33% están en logro previsto y solo 4 estudiantes 13.34% su aprendizaje está en un nivel de proceso.
- En el quinto ítem: 1 estudiante que representan el 3.33% su aprendizaje en cumplimiento del ítems es logro destacado, en tanto 26 estudiantes que representan el 86.67% se encuentran en logro previsto y, solo 3 estudiantes se encuentran en un nivel porcentual de 10% su aprendizaje es regular.
- En el sexto ítem: 28 estudiantes que representan el 93.33% su aprendizaje de realizar su desplazamiento adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala califican en nivel de logro previsto y solo 2 estudiantes que representan el 6.67% se encuentran en nivel de logro regular.

- En el séptimo ítem: 1 estudiante que representa el 3.33% su nivel de aprendizaje de ejecutar el lanzamiento con impulso en el área de lanzamiento lineal está en logro destacado, en tanto 25 estudiantes cuyo valor porcentual es de 83.33% está en logro previsto y 4 estudiantes esta en 13.34%, siendo su nivel de aprendizaje regular.
- En el octavo ítem: 1 estudiante que representa el 3.33%, su aprendizaje de mantener el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás, es destacado, en tanto 26 estudiantes que representan el 86.67% están en logro previsto y solo 4 estudiantes están en un nivel porcentual de 13.34%, siendo su aprendizaje de nivel regular.
- En el noveno ítem: 1 estudiante que representan el 3.33% su aprendizaje de girar en sentido al lanzamiento está en logro destacado, en tanto 24 estudiantes cuya valor porcentual es de 80% su aprendizaje están en logro previsto, y solo 4 estudiantes tiene un valor de 13.34% es regular y solo 1 estudiante esta en valor porcentual de 3.33%, siendo su nivel de aprendizaje de inicio.

CUADRO 05: CUADRO COMPARATIVO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA EVALUACION DE ENTRADA Y SALIDA LANZAMIENTO LINEAL DE BALA

LANZAMIENTO DE BALA TECNICA LINEAL	ENTRADA						SALIDA								LOGRO			
	A		B		C		AD		A		B		C		AD	A	B	C
Reconoce las fases del lanzamiento lineal.	0	0%	5	17%	25	83%	0	0%	24	80%	6	20%	0	0%	0%	80%	20%	0%
Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.	0	0%	6	20%	24	80%	0	0%	27	90%	3	10%	0	0%	0%	90%	10%	0%
Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).	2	6.67%	6	20%	22	73.33%	1	3.33%	25	3.33%	4	3.33%	0	0%	3.33 %	83.33%	13.34%	0%
Coordina sus movimientos al lanzar la bala.	1	3.33%	8	26.67%	21	70%	1	3.33%	26	86.67%	3	60%	0	0%	3.33%	86.67%	10%	0%
Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.	2	6.67%	8	26.67%	20	66.66%	0	0%	28	3.33%	2	6.67%	0	0%	0%	93.33%	6.67%	0%
Ejecuta el lanzamiento con impulso en la pista del lanzamiento lineal.	4	13%	5	17%	21	70%	1	3.33%	25	3.33%	4	13.34%	0	0%	3.33 %	83.33%	13.34%	0%
Mantienen el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.	1	3.34%	7	23.33%	22	73.33%	0	0%	26	86.67%	4	13.34%	0	0%	0%	86.67%	13.34%	0%
Gira en sentido al lanzamiento	0	0%	8	26.67%	22	73.33%	1	3.33%	24	80%	4	13.34%	1	3.33%	0%	80%	13.34%	3.33 %
PROMEDIO	13	4.30%	7	22.40%	22	73.30%	1	2.67%	25	83.33%	4	18.34%	0	0.67%	2.33 %	83.33%	13.34%	0.67%

Fuente: resultados de la evaluación final. Octubre 2016.

2.6. ANALISIS E INTERPRETACION DE LA EVALUACIÓN COMPARATIVA

En el cuadro 05 se puede apreciar que los estudiantes sometidos a la evaluación de entrada y salida se obtuvieron una mejora del 2.33 %, quienes obtuvieron el logro destacado, en tanto el 83.33% está en logro previsto, el 13.34% está en proceso y el 0.67% está en inicio.

- En el primer ítem: Reconoce las fases de lanzamiento lineal, hubo una mejora del 80% quienes lograron aplicar este ítem, quedando así solo el 20% quienes aún están en proceso de aprendizaje.
- En el tercer ítem: Coge correctamente la bala con la mano derecha e izquierda, hubo una mejora del 90% quienes obtuvieron el logro previsto, quedando así solo el 10% de estudiantes quienes aún están en proceso de aprendizaje.
- En el cuarto ítem: Situar la bala entre la clavícula y la mandíbula del cuello, hubo una mejora del 3.33% quienes obtuvieron el logro destacado, en tanto que el 83.33% de estudiantes obtuvieron el logro previsto y el 13.34% aún están en proceso de aprendizaje.
- En el quinto ítem: Coordina bien sus movimientos corporales cuando lanza la bala, hubo una mejora del 3.33% quienes lograron destacar al aplicar este ítem en tanto que el 86.67% de estudiantes obtuvieron el logro previsto y el 10% quienes aún están en proceso de aprendizaje.
- En el sexto ítem: Realizar su desplazamiento adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala, hubo una mejora del 93.33% quienes obtuvieron el logro previsto y el 6.67% su aprendizaje están en proceso.
- En el séptimo ítem: Ejecuta el lanzamiento con impulso en el área de lanzamiento lineal, hubo una mejora del 3.33% quienes lograron destacar al aplicar este ítem, en tanto el 83.33% de estudiantes obtuvieron el logro previsto y el 13.34% su aprendizaje está en proceso.

- En el octavo ítem: Mantienen el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás, hubo una mejora del 86.67% quienes obtuvieron el logro previsto, quedando así solo el 13.34% de estudiantes quienes aún están en proceso de aprendizaje.
- En el noveno ítem: Gira en sentido al lanzamiento, hubo una mejora del 80 % en tanto que el 80% de estudiantes que obtuvieron logro previsto, el 13.34% están en proceso de aprendizaje y, el 3.33% su aprendizaje está en inicio.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- ✓ Iniciando el trabajo de investigación en la evaluación de entrada, se puede observar que un 4.30%, lograron desarrollar la técnica lineal en el lanzamiento de bala, ello determinó que solo un mínimo porcentaje de estudiantes de cuarto grado "F" de secundaria la I.E "Emblemático Juan Manuel Iturregui, cumplió con este nivel de logro, considerando estos resultados, se planteó la intervención.
- ✓ La propuesta de intervención basada en planes didácticos, expresados en sesiones de enseñanza aprendizaje, generó y despertó expectativas en los estudiantes, reflejado en la predisposición por la práctica de la técnica lineal del lanzamiento de bala.
- ✓ En la evaluación de salida, los logros alcanzados son del 83.33% en el desarrollo de sus aprendizajes relacionados a la técnica lineal del lanzamiento de la bala en el atletismo, con ello determinamos el éxito de la propuesta, por los resultados obtenidos podemos validar la aplicación de la experiencia.

RECOMENDACIONES

- ✓ A los docentes de la especialidad de Educación Física se les recomienda aplicar sesiones de aprendizaje como recurso didáctico en el proceso de aprendizaje de la técnica lineal en el lanzamiento de bala en el atletismo, con la finalidad de realizar actividades motrices y, ejercicios interactivos y creativos que despierten el interés en los estudiantes del nivel secundario.
- ✓ Tomar como referente el Marco Teórico, para incorporar nuevos modelos de propuestas como solución a un sin número de problemas que se presentan en el ámbito educativo teniendo como referente la actividad lúdica y esto se evidencia en el desarrollo satisfactorio de sus habilidades motrices básicas y específicas.
- ✓ Continuar aplicando la propuesta para su validación y posterior generalización a fin de ir mejorando y obtener mayores beneficios en la formación de los estudiantes especialmente en la especialización del aprendizaje de la técnica lineal a fin de acreditar la competitividad en el proceso de enseñanza aprendizaje tal como lo requiere los lineamientos pedagógicos y la sociedad actual.
- ✓ Someter el presente trabajo profesional a reflexión crítica por otros investigadores ya que es posible el perfeccionamiento y por lo que se considera que aún quedan pendiente muchas orientaciones por investigar para alcanzar el conocimiento cada vez más innovadores que se necesitan para consolidar este tema de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

REFERENCIAS

- Arnold, P.J. (1991). Educación física, movimiento y currículum. Madrid: MEC/Morata
- Aucouturier, B. y Otros. (1985) La práctica psicomotriz”. Barcelona
- Almeyda S. O. (2009). Unidades de educación Física para la Educación Secundaria. Lima Perú.
- Camacho F. L. (2007). Hacia el conocimiento y la práctica deportiva permanente. Quinta Edición. Lima, Perú.
- Contreras J. R. (1998). Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista. Barcelona, España: INDE.
- Diseño Curricular Nacional (2015). Educación básica Regular. Lima.
- Devis D. J. (2003). Educación Física, deporte y Currículo. Ediciones Visor-España
- Enriquez E, Flkowski M. (1979). Ejercicios con diferentes móviles.
- Revelo, J. (2005). Manual de Educación Física, Deporte y Recreación por edades. Grupo editorial. Madrid – España.
- Fuste M. X. (2007). Juegos de Iniciación a los deportes colectivos. Editorial Paidotribo. España.
- García F. M. (1982). El juego predeportivo en la educación física y el deporte. Editorial. Edit. Logroño. España.
- Hernández M. J. (2000). La iniciación deportiva desde la praxiología motriz. Madrid. España.
- Lora R. J. (2001). La psicomotricidad. Edit. Concytep. Lima Perú
- Llanos V. E. (1957). Guía metodológica “500 juegos escolares”. Impresión gráfica “jellve”. Tercera edición.

- Mata, Salvador (1998) El objeto de estudio de la didáctica de la Educación Física: Los procesos de enseñanza y aprendizaje. Revista digital N° 42, 201- Buenos Aires- Noviembre de 2001, de <http://www.efdeportes.com>
- Martínez de Haro, V. (2005). Educación física Eso4. Libro de texto del alumno. Editorial Paidotribo S.L. primera edición – España.
- Ministerio de Educación. (2010) Orientaciones para el trabajo pedagógico del área de Educación Física. Gráfica Navarrete. Lima, Perú. Educación Física para el cuarto grado de Educación secundaria.
- Moreno M. J. (2001). El aprendizaje por el juego motriz en la etapa motriz. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España.
- Océano editores. (2014) Manual de Educación física y deportes”. Editorial océano. Barcelona, España.
- Rigal, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. Editorial Inde. Primera edición. Barcelona, España.
- Rivas S. J. (1990). Educación para la salud. España.
- Rius S. J. (2005). Metodología y técnicas de atletismo. Editorial Paidotribo. Barcelona España.
- Sánchez A. A. (1996). Fundamentos Biológicos de la Educación. Bases para la intervención psicomotriz. Barcelona: Ediciones EUB
- Sánchez B. F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Sánchez G. R. (2011). La salud y las actividades aeróbicas. Editorial Visor. España
- Saura A. J. y Otros. (1997). 1088 ejercicios en circuito. Paidotribo. Barcelona
- Segura R. J. (2000). 1009 Ejercicios y juegos de fútbol. Edit. Paidotribo – Barcelona
- Santis Ch. (2005). Manual de capacitación en Iniciación deportiva en el atletismo. Servis port LTDA. Región Magallanes.

ANEXOS

Anexo N° 01 TEST

Destinatarios: estudiantes del Cuarto Grado de educación Secundaria de la IE “Emblemático Juan Manuel Iturregui” de Lambayeque.

Objetivo: determinar el nivel de desarrollo de la técnica lineal en el lanzamiento de bala en el atletismo.

Nombres y Apellidos:.....

Fecha de Evaluación:.....

LANZAMIENTO DE BALA TECNICA LINEAL	NIVELES DE LOGRO			
	AD	A	B	C
ITEMS				
Reconoce las fases del lanzamiento lineal.				
Sujeta correctamente la bala con la mano derecha e izquierda.				
Sitúa la bala entre la clavícula y la mandíbula del (cuello).				
Coordina sus movimientos al lanza la bala.				
Se desplaza adecuadamente en el contenedor para efectuar el lanzamiento de bala.				
Ejecuta el lanzamiento con impulso en la pista del lanzamiento lineal.				
Mantienen el equilibrio dinámico en el momento de deslizarse hacia atrás.				
Gira en sentido al lanzamiento				

Fuente: test adaptado del desarrollo de habilidades atléticas. Rius S. J. 2005

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Las imágenes que se presentan muestran el desarrollo de las sesiones de aprendizaje aplicadas durante el proceso de intervención profesional, estas comprenden la sesión n° 11 a la sesión n° 15.

Las imágenes muestran a la docente desarrollando el calentamiento físico y acciones de aprendizaje vinculadas a la enseñanza y aprendizaje del lanzamiento lineal de la bala en el atletismo.

Imagen N° 1 Y N° 2

Actividades de calentamiento y educación del gesto motriz para el lanzamiento de la bala.



Imagen N° 3 y N° 4

Docente evaluando la mecánica del movimiento en el lanzamiento de bala en la plataforma deportiva con pelotitas de trapo.



Imagen N° 5 y N° 6

Docentes investigadoras indicando la mecánica del movimiento de las fases del lanzamiento de bala en la plataforma deportiva con pelotitas de trapo.



Imagen N° 7 y N° 8

Docentes investigadoras indicando la mecánica del movimiento de las fases del lanzamiento de bala en la plataforma deportiva con pelotitas de trapo



SOLICITUD PARA PRÁCTICAS



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA N° 10106 "JUAN MANUEL ITURREGUI" - LAMBAYEQUE

CREADO POR LEY N° 10262 - 27-10-45

CÓDIGO: 0452599

Telf.: 282605

SOLICITO:

Solicitó: Permiso para realizar
prácticas de segunda
especialidad. N° 2333

JUSTIFICACIÓN INASIST. ☒

CERTIFICADO ESTUDIOS ☐

TRASLADO MATRÍCULA ☐

VACANTE..... ☐

AUTORIZACIÓN PARA EVALUACIÓN EN OTRA I.E..... ☐

AUTORIZ. CLASE. MAGIST. ☐

EXONERACIÓN ED. FÍSICA ☐

EXONERACIÓN ED. RELIGIOSA ☐

EVALUACIÓN RECUP/SUBSAN ☐

CONSTANCIA DE ESTUDIOS ☐

OTROS..... ☐

SEÑOR: DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "JUAN MANUEL ITURREGUI" - LAMBAYEQUE

Florencia Margarita Torres Davila y María Candelaria
Apellidos y Nombres del Usuario Díaz Cananango

DNI

Dirección domiciliaria

Teléfono

Apellidos y Nombres del Estudiante

Grado/Sección

Fundamentación del pedido:

Que siendo necesario realizar prácticas de segunda
Especialidad en Pedagogía de la Educación Física
de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, para
elaborar el informe de proyecto de tesis, solicitamos Ud.
nos permita realizar las prácticas en la I.E. Juan
Manuel Iturregui en el área de Educación Física.

Anexos:

DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION LAMBAYEQUE	
UGEL - LAMBAYEQUE	
I.E. JUAN MANUEL ITURREGUI	
RECEPCION	
N° 1541	FECHA: 30/1/16
HORA: 11:3	FIRMA: [Firma]
Lambayeque, 03 de Junio del 2016	
Firma: [Firma]	

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Lic. José Javier Olivos Zunini, docente /asesor de tesis de la estudiante: Flor Margarita Torres Dávila de Ocupa Titulada ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS FUNDAMENTADAS EN EL CONSTRUCTIVISMO PARA FORTALECER EL APRENDIZAJE DE LA LECTOESCRITURA EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SABIO ANTONIO RAIMONDI” – HUARAZ – ANCASH 2017, luego de la revisión exhaustiva del documento constato que la misma tiene un índice de similitud de 6 % verificable en el reporte de similitud del programa Turnitin.

El suscrito analizo dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Lambayeque, Enero de 2023


Lic. José Javier Olivos Zunini
Asesor


Flor Margarita Torres Davila de Ocupa
Autora



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Flor Candelaria
Título del ejercicio: Quick Submit
Título de la entrega: FLOR Y CANDELARIA - IF
Nombre del archivo: TRABAJO_ACADEMICO.pdf
Tamaño del archivo: 4.38M
Total páginas: 156
Total de palabras: 26,147
Total de caracteres: 132,973
Fecha de entrega: 17-ene.-2024 06:31p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2272843567

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO
SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD CON
MENCIÓN EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO ACADÉMICO

APLICACIÓN DE PLANES DIDÁCTICOS EN EDUCACIÓN FÍSICA
PARA MEJORAR LA TÉCNICA LINEAL DE LANZAMIENTO DE
BALA: ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E. "JUAN MANUEL
ITURREGUI" LAMBAYEQUE 2016

INVESTIGADORAS:
FLOR MARGARITA TORRES DÁVILA MARÍA
CANDELARIA DIAZ CARRANZA DE SANDOVAL

ASESOR:
JOSÉ JAVIER OLIVOS ZUNINI

LAMBAYEQUE, 2019

Derechos de autor 2024 Turnitin. Todos los derechos reservados.

Lic: José Javier Olivos Zunini
Asesor

FLOR Y CANDELARIA - IF

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.unprg.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

1library.co

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Lic: José Javier Olivos Zunini

Asesor