UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO ACADÉMICO

Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional con mención en Didáctica de la Educación Física.

Investigador:

Cueva Fuentes, Edison

Asesor:

Mg. Granados Barreto, Juan Carlos

Lambayeque, 29 de abril de 2026
Perú

TÍTULO: Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca.

Trabajo Académico presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional con mención en: Didáctica de la Educación Física



Lic. Cueva Fuentes, Edison
Autor



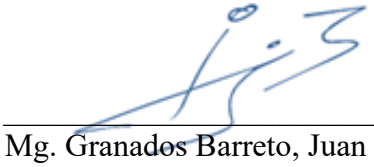
Dra. Fernández Celis María Del Pilar
Presidente



Dra. Feneo Periche Beldad
Secretario



Dr. Bustamante Cerna David
Vocal



Mg. Granados Barreto, Juan Carlos
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN VIRTUAL DE TRABAJO ACADÉMICO N° 363-2025

Siendo las 18:00 horas, del día **Abril 29 de 2026** **a través del siguiente enlace:** https://meet.google.com/ddi-qeup-wwq, por mandato de la **Resolución Nº 1330-2026-D-FACHSE** de fecha **23 de abril de 2026** que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del Jurado designado según **Resolución Nº 4437-2025-D-FACHSE** de fecha **18 de diciembre de 2025**; Jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente(a)	: **Dra. María del Pilar Fernández Celis**
Secretario(a)	: **Dra. Beldad Fenco Periche**
Vocal	: **M.Sc. David Bustamante Cerna**
Asesor(es)	: **M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto**

Con la finalidad de evaluar el Trabajo Académico titulada(o): **TALLER DE ATLETISMO PARA MEJORAR LA VELOCIDAD EN PRUEBAS DE PISTA 100 Y 200 METROS, EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE CUJILLO EN CAJAMARCA.** presentado por **CUEVA FUENTES EDISON** para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional con Mención en **Didáctica de la Educación Física.**

Leída la resolución de autorización, se inicia el acto sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros del jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al sustentante, quien respondió las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación del Trabajo Académico, **obteniendo el calificativo de** (17) (Diecisiete) **en la escala vigesimal, que equivale a la mención de** Bueno .

Siendo las 19:00 horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. María del Pilar Fernández Celis	**Dra. Beldad Fenco Periche**	**M.Sc. David Bustamante Cerna**
PRESIDENTE(A)	**SECRETARIO(A)**	**VOCAL**

OBSERVACIONES: _____

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N° 184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20º, 33º, 46º, 54º o 66º del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 267-2023-CU de fecha 20 de junio del 2023 y su modificatoria aprobada por Resolución N° 385-2023-CU de fecha 11 de diciembre del 2023) y por la Resolución N° 403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023, ésta última que amplia el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

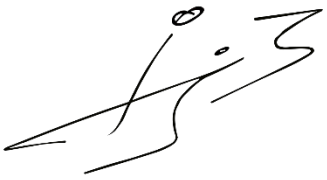
Yo, Juan Carlos Granados Barreto, usuario revisor del Trabajo Académico titulado: **Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca.**

Cuyo autor es Cueva Fuentes, Edison, Identificado (a) con DNI: 27297064; declaro que la evaluación realizada por el Programa informático **SOFWARE TURNITIN,** ha arrojado un porcentaje de similitud de 17%, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, febrero del 2026



JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR
DNI:40600973

INFORME DE SIMILITUD DE TURNITIN

Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%	17%	4%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	12%
2	globalconsultingenterprise.com Fuente de Internet	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
4	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	<1%
5	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	<1%
6	idoc.pub Fuente de Internet	<1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	<1%
8	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1%
11	atletismoedufisica.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
12	www.mechanicaljapan.com Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Centro Universitario Cardenal Cisneros Trabajo del estudiante	

JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR
DNI:40600973

14	Submitted to Universidad Tecnica De Ambato-Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE Trabajo del estudiante	<1 %
15	www.cochrane.org Fuente de Internet	<1 %
16	paolaramirez12.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
17	aprendiendoatletismo.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
18	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
20	orca.cardiff.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante	<1 %
23	pdfcoffee.com Fuente de Internet	<1 %
24	efagustinmarianapineda.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.uco.edu.co Fuente de Internet	<1 %
26	Panduro Pinedo, Percy. "Intervenciones educativas con estrategias didácticas bajo el enfoque socio-cognitivo, para mejorar el desarrollo del aprendizaje en el área Ciencias Sociales en los estudiantes del 4to. grado del nivel secundario de la Institución Educativa San Francisco-B, del distrito de Yarinacocha 2018", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru) Publicación	<1 %
27	vdocumento.com Fuente de Internet	<1 %

JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR
DNI:40600973

28	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
29	amigoseducadores2.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
30	www.juegosolimpicos2012.es Fuente de Internet	<1 %
31	www.educaplay.com Fuente de Internet	<1 %
32	www.infofinland.fi Fuente de Internet	<1 %
33	www.gestiopolis1.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		



JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR
DNI:40600973

RECIBO DIGITAL DE SIMILITUD

turnitin

Recibo digital

Este recibo confirma quesu 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:	Edison Cueva Fuentes,
Título del ejercicio:	Quick Submit
Título de la entrega:	Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pi...
Nombre del archivo:	Cueva_Fuentes,_Edison__TRABAJO_ACADEMICO.docx
Tamaño del archivo:	4.17M
Total páginas:	88
Total de palabras:	16,492
Total de caracteres:	87,077
Fecha de entrega:	18-feb-2026 11:38a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	2882417939



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

TRABAJO ACADÉMICO

Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cajibío en Cajamarca

Lambayeque - Perú

2025

JUAN CARLOS GRANADOS BARRETO
ASESOR
DNI:40600973

Derechos de autor 2026 Turnitin. Todos los derechos reservados.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Cueva Fuentes Edison, autor (a) principal, y Granados Barreto Juan Carlos asesor del **Trabajo Académico** "Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca." declaro bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, febrero de 2026



Lic. Cueva Fuentes Edison
Autor



Mg. Granados Barreto, Juan Carlos
Asesor

DEDICATORIA

A mis padres, esposa e hija, quienes me brindaron en todo momento su apoyo incondicional, para ver cristalizado este anhelado sueño.

EDISON

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a Dios por mi increíble familia, que siempre me ha apoyado, me ha enseñado a apreciar todo lo que tengo y me ha dado ejemplo de superación, humildad y sacrificio. Su aliento me ha ayudado a alcanzar este éxito inculcándome el impulso para triunfar en la vida. Su inestimable e inquebrantable apoyo es algo con lo que aspiro a contar siempre.

Gracias

ÍNDICE

ACTA DE SUSTENTACIÓN 3
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD 4
DEDICATORIA 10
AGRADECIMIENTOS 11
ÍNDICE 12
ÍNDICE DE TABLAS 13
RESUMEN 14
ABSTRACT 15
INTRODUCCIÓN 16
I. MARCO REFERENCIAL 18
1.1. Referencia Teórica Conceptual 18
1.1.1. Reflexiones teóricas acerca de la enseñanza aprendizaje del deporte en la escuela. 18
1.1.2. El atletismo en el marco de la Educación Física escolar: 21
1.1.3. El Atletismo como deporte educativo: 22
1.1.4. Clasificación del Atletismo. 24
1.1.5. Las carreras. 26
1.1.6. Carrera de 100 metros planos: 27
1.1.7. La carrera de 200 metros 29
1.1.8. La velocidad como capacidad física 29
1.1.9. Evolución de la velocidad: 31
II. CONTENIDO 35
2.1. Evaluación Inicial 35
2.2. Programa de Intervención 37
2.2.1. Datos generales: 37
2.2.2. Presentación: 37
2.2.3. Objetivos de la propuesta: 38
2.2.4. Programación de actividades: 38
2.2.5. El modelo o diseño didáctico: 41
2.2.6. Sesiones de aprendizaje – enseñanza: 41
2.3. Resultados de la evaluacion de salida 74
2.4. Comparacion de resultados de la evaluación de entrada y salida 76
III. CONCLUSIONES 79
IV. RECOMENDACIONES 80
V. REFERENCIAS 81
VI. ANEXOS 83

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 01: RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA DE CADA ESTUDIANTE DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN.....35
TABLA 02: RESUMEN DE RESULTADOS POR COMPONENTE 36
TABLA 03: RESUMEN DE RESULTADOS POR COMPONENTE 36
TABLA 04. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA DE CADA ESTUDIANTE DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN.....74
TABLA 05. PRUEBA DE 100 MTS PLANOS 75
TABLA 06. PRUEBA DE 200 MTS PLANOS 75
TABLA 07. COMPARACION DE RESULTADOS DE 100 Y 200 MTS PLANOS 76
TABLA 08. COMPARACION DE SALIDA DE 100 MTS PLANOS 77
TABLA 09. COMPARACION DE ENTRADA Y SALIDA 200 MTS PLANOS.....78

RESUMEN

El presente trabajo académico tuvo como finalidad mejorar la capacidad física de la velocidad en las pruebas de 100 y 200 metros planos en estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “San Fernando”, ubicada en el distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca. A partir de un diagnóstico inicial, se evidenciaron limitaciones significativas en la ejecución técnica de la carrera y bajos niveles de velocidad, situación asociada a factores contextuales, pedagógicos y motrices propios del entorno rural. Frente a esta problemática, se diseñó y aplicó un taller de atletismo estructurado en diez sesiones de enseñanza-aprendizaje, fundamentado en principios pedagógicos de la educación física escolar y en el enfoque educativo del deporte. El programa incluyó actividades lúdicas, ejercicios técnicos progresivos y evaluaciones sistemáticas orientadas al desarrollo de la velocidad de desplazamiento, la coordinación motriz y la correcta ejecución de la técnica de carrera. Los resultados obtenidos a través de la evaluación de salida permitieron evidenciar mejoras en el rendimiento de los estudiantes, reflejadas en una disminución de los tiempos registrados y en una ejecución más eficiente de los patrones motores durante las pruebas de velocidad. En conclusión, el taller de atletismo demostró ser una estrategia pedagógica pertinente y eficaz para fortalecer la velocidad en el contexto escolar, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y reafirmando la importancia del atletismo como medio educativo dentro del área de Educación Física.

Palabras clave: atletismo escolar, velocidad, educación física, pruebas de 100 y 200 metros, taller deportivo.

ABSTRACT

This academic work aimed to improve the physical capacity for speed in the 100 and 200-meter sprints among first-year secondary school students at the "San Fernando" Educational Institution, located in the district of Cujillo, province of Cutervo, region of Cajamarca. An initial assessment revealed significant limitations in running technique and low speed levels, a situation associated with contextual, pedagogical, and motor factors specific to the rural environment. To address this problem, a structured athletics workshop was designed and implemented, consisting of ten teaching-learning sessions based on the pedagogical principles of school physical education and the educational approach to sport. The program included recreational activities, progressive technical exercises, and systematic evaluations focused on developing running speed, motor coordination, and the correct execution of running technique. The results obtained through the exit evaluation demonstrated improvements in student performance, reflected in a decrease in recorded times and a more efficient execution of motor patterns during the speed tests. In conclusion, the athletics workshop proved to be a relevant and effective pedagogical strategy for strengthening speed in the school context, contributing to the students' holistic development and reaffirming the importance of athletics as an educational tool within the Physical Education curriculum.

Keywords: school athletics, speed, physical education, 100 and 200 meter races, sports workshop.

INTRODUCCIÓN

La Institución educativa San Fernando se encuentra en el distrito de Cujillo, el cual forma parte de los 15 distritos de la provincia de Cutervo, administrada por el Gobierno Regional de Cajamarca en Perú. Está situado en el departamento de Cajamarca, en la margen izquierda del río Marañón, entre los ríos Malleta y Silaco, en el extremo oriental de la provincia.

Con alturas que van desde los 490 metros sobre el nivel del mar (Puerto Malleta) hasta los 2.000 metros sobre el nivel del mar (caserío de Yunchaco), Cujillo presenta una orografía muy accidentada.

de 2.000 metros sobre el nivel del mar (elevación en el caserío de Yunchaco) a m.s.n.m. (Puerto Malleta). Su extensión territorial de 108,93 km² supone alrededor del 3,6% de la superficie total de la provincia. La ciudad de Santiago de Cujillo, que le sirve de capital, está a 1.579 metros sobre el nivel del mar. La temperatura media anual es de 20°C, con olas de calor que alcanzan los 29°C. El Distrito cuenta con 2,330 habitantes, de los cuales 1,152 son hombres y 1,178 son mujeres, según el Censo de Población y Vivienda 2017 del INEI.

Es una zona relativamente pobre, los pobladores son la mayoría de zona rural, dedicados principalmente a la agropecuaria, desarrollándose la agricultura con una diversidad de cultivos temporales y permanentes, predominando el cultivo de café, frijol, caña de azúcar, maíz, yuca y frutales varios. Las familias desarrollan jornadas de trabajo que empiezan a las 4:00 a.m. hasta las 5 o 6 p.m. donde también intervienen la mayoría de nuestros estudiantes.

La institución educativa San Fernando de Cujillo, fue creada mediante RDZ 00502, del 09 de julio de 1982. Es una institución que promueve una educación científica y humanista de alta calidad, respondiendo a las necesidades reales del contexto, donde nuestros estudiantes alcanzan su total desarrollo intelectual, moral, físico, espiritual y emocional.

Es una Institución educativa con muchas necesidades, con un pabellón de 5 aulas construido de material rustico (adobe y techos de eternit), servicios higiénicos del mismo material, pero cuenta con un espacio de recreación a aire libre, donde los estudiantes desarrollan sus clases de Educación Física.

Cuenta con 1 director, 8 docentes, 4 nombrados y 4 en calidad de contratados, que atienden a 50 estudiantes, distribuidos del 1º al 5º de secundaria. Nuestros estudiantes son muy activos, responsables y comprometidos con el desarrollo de sus aprendizajes. Aunque al ser de familias humildes, en sus horas libres deben colaborar, con la faena familiar, esto no les permite disfrutar de su tiempo libre, y desarrollar otras acciones como practicar actividades físico

deportivas. Sin embargo, esa misma acción les permite desarrollar ciertas capacidades físicas como la fuerza.

En cuanto al desarrollo físico motor, no se le da mucha importancia, quedando relegado de sus actividades, a un mero deporte dominical o por ferias de aniversario. En ese sentido, nuestros estudiantes presentan ciertas deficiencias en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas, excepto en la fuerza, además de ciertas deficiencias en cuanto al aprendizaje y desarrollo motor, por ejemplo:

- Descoordinación de brazos y piernas al correr los movimientos al correr.
- Cuando corren, no amortiguan adecuadamente el paso
- Corren con las rodillas extendidas, lo que no les permite dar una buena zancada
- La respiración al correr es deficiente lo que no les permite mantener un ritmo de carrera adecuado.
- Su nivel de velocidad es muy débil.

Esto se pudo observar en las diferentes prácticas de actividades físico deportivas realizadas con los estudiantes en las clases de educación física y se corroboró con la evaluación de entrada. Por lo que se planteó la propuesta del Taller de atletismo, con el fin de superar las dificultades identificadas.

El presente trabajo académico, está estructurado en dos partes:

En la parte I: Se crea el Marco de Referencia, teniendo en cuenta los elementos teóricos y conceptuales que informaron el diagnóstico realizado, así como los objetivos y las tácticas de intervención en las circunstancias reales.

En la parte II: Se presenta el Cuerpo Capitular o Proceso de la intervención, conformado por la evaluación inicial, en la última sección se incluyen los resultados y su interpretación, el diseño de la propuesta, la evaluación final, la evaluación comparativa de los resultados y su interpretación y, por último, las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos.

I. MARCO REFERENCIAL

1.1. Referencia Teórica Conceptual

1.1.1. Reflexiones teóricas acerca de la enseñanza aprendizaje del deporte en la escuela.

El deporte es un recurso muy fuerte al que recurrimos muchos profesores de educación física, para alcanzar los objetivos propuestos, sin embargo, muchas veces es utilizado equivocadamente, sin ningún tipo de criterios u objetivos educativos. Muchos autores coinciden que es en la escuela donde se debe empezar la enseñanza de los deportes, pero respetando siempre una serie de fases, que responden a la edad y las características de los estudiantes. Limones Florido, estructura las fases para el proceso de enseñanza y aprendizaje de los deportes en la escuela (Limones, 2001, págs. 23-24):

- ***Presentación Global del deporte:*** en primer lugar, explicar situaciones generales del deporte, como significado, objetivos, beneficios además del reglamento básico y técnicas específicas
- ***Familiarización perceptiva:*** en esta fase, se trata de que, el individuo se relacione de manera práctica, con los aspectos fundamentales del deporte, experimentando una sensación motriz, a través de diferentes estímulos y la información que estos transmiten. El profesor orienta la atención del estudiante con actividades que le ayuden a descubrir los indicios correctos.
- ***Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución****:* el estudiante construye modelos o patrones técnicos en función a las características del deporte a practicar, estos patrones, normalmente, incorporan una serie de movimientos intrincados, con un fin u objetivo. En esta fase el estudiante debe llegar a ejecutar la técnica correctamente.
- ***Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación:*** se trata de que el estudiante pueda utilizar los patrones técnicos aprendidos, en situaciones reales del deporte en sí, es decir aplicar l aprendido en busca del objetivo del deporte: correr 100m, saltar, o lanzar. Es decir que el alumno pueda experimentar la dificultad real de la ejecución del ejercicio. Esta fase marca el final de la etapa de introducción en los deportes individuales, cuando no hay un componente motor táctico significativo, y el alumno habrá alcanzado la operatividad esperada. Sin embargo, en otros

deportes, fundamentalmente colectivos, donde el factor decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase. (Limones Florido, 2001)

- ***Creación de los esquemas fundamentales de decisión:*** se intenta que el estudiante pueda asimilar situaciones favorables y desfavorables, las pueda asimilar y mejorar, se entiende que esto es un proceso largo, pero una vez asimiladas, pasan a formar parte de la experticia del estudiante y en un futuro el desarrollo del esquema de decisión del alumno será más sencillo.
- ***Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos:*** las estrategias básicas del juego en conjunto deben plantearse en forma sistemática. Cada estudiante, en función a sus características, aporta en el esfuerzo colectivo y la aplicación eficiente de cada estrategia, serán lecciones importantes.
- ***Acoplamiento técnico y táctico de conjunto:*** el trabajo en equipo, la cooperación de todo el equipo en busca de lograr el objetivo, es la etapa final de la iniciación a los deportes de equipo, se debe resaltar la importancia de la coordinación y sincronización de acciones. (Limones, 2001, págs. 23 - 24)

Según el autor, debemos hacer caminar al estudiante entre la reflexión y la práctica, mostrarle el carácter lúdico, integrador y saludable del deporte, en el que lo importante es su desarrollo personal y no la competitividad o el triunfalismo, y además ayuda a la práctica de valores, la autoestima, la colaboración, la unidad y el bienestar tanto de las personas como de la sociedad. Para ello la práctica deportiva debe contar con recursos materiales, instructivos y organizativos que apoyen la existencia de circunstancias en las que los alumnos reflexionen sobre los objetivos de la práctica deportiva en la escuela. De ese modo plantear actividades de forma transparente y acogedora, lo que realza los elementos recreativos y saludables de la práctica por encima de los puramente competitivos.

El aprendizaje deportivo, es un proceso y como tal debe pasar por diferentes etapas o fases, así lo indica Ozolín, quien explica el proceso de evolución deportiva, es decir las etapas por las que el estudiante debe pasar en el aprendizaje deportivo (Ozolin 1983, como se cita en Limones Florido, 2001):

- ***Iniciación****:* la iniciación deportiva se da en la escuela a partir de los 7 y 8 años. Las actividades se desarrollan a partir de una educación física de base y psicomotriz; puede durar de 2 a 4 años, en función a las características de

desarrollo del individuo.

- ***Elección – especialidad:*** **normalmente puede** se da a partir de los 14 años, se caracteriza por la multilateralidad en la práctica deportiva, pero multilateralidad dentro de un deporte elegido (ej. Futbol, jugar de extremo derecho, de libre, de interior izquierdo, etc.). se pueden desarrollar ejercicios focalizados, según la necesidad de cada deporte, dura entre 2 y 4 años, dependiendo del nivel de adaptación biológica del individuo y constancia en el entrenamiento.
- ***Especialización:*** es a partir de los 16 años, que los ejercicios de aplicación y asimilación deben tener un fin concreto en la especialidad elegida. También dura entre 2 y 4 años, dependiendo de la evolución del individuo.
- ***Alto rendimiento:*** a los 18 años el individuo está en capacidad de desarrollar al máximo las capacidades físicas y perfeccionamiento del deporte que se practica. Puede durar hasta 10 años.
- ***Mantenimiento:*** puede durar 10 años. Se trata de llegar a un record o mantenerse en la elite.

A manera de resumen, las etapas por las que pasa el niño en su evolución deportiva, a excepción de la etapa de alto rendimiento y mantenimiento, se dan en la escuela, por las edades que comprenden. En estas etapas, pasan por una serie de aprendizajes, que le permiten desarrollar adecuadamente, con miras al perfeccionamiento y especialización. Debemos conocer y respetar el proceso de aprendizaje, identificando las diferentes etapas por las que están atravesando nuestros estudiantes y proponer actividades de acuerdo a su nivel y características de desarrollo. Para efectos de este informe me centrare en la etapa de iniciación y Elección, puesto que se va a desarrollar en estudiantes del primer grado de secundaria los cuales están entre los 13 y 14 años, en palabras de Ozolín, las actividades para estos estudiantes deben estar direccionadas a trabajar la globalidad del cuerpo, pero con el desarrollo específico de un deporte, en este caso mejoraremos la velocidad en el atletismo.

El atletismo por ser un deporte individual, tiene ciertas características que debemos tener en cuenta para el proceso de enseñanza y aprendizaje.), para el caso específico del atletismo, Gil y De la Reina considera que se dan tres ciclos.:

- ***Primer Ciclo (6-8 años):*** por la edad de los niños, refiere que debe darse un

conocimiento básico y general del atletismo. El objetivo es desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas y la transferencia hacia a ciertas aptitudes y habilidades, empezando por la movilidad, el salto y el lanzamiento.

- ***Segundo Ciclo (8-10 años):*** En esta edad los estudiantes pueden ya crear y desarrollar los modelos técnicos de ejecución, es decir se puede dar el aprendizaje de los fundamentos de la técnica. S e puede utilizar la competencia, pero como un elemento de motivación que permita en el estudiante despertar el interés y las ganas de mejorar
  siempre. Se debe procurar presentarla en forma de relés, circuitos que combinan varios eventos, etc.
- ***Tercer Ciclo (10-12 años):*** a estas edades se deben poner énfasis en el conocimiento de las numerosas estrategias, los conceptos de la normativa y el avance de las estrategias centradas en la competencia, tanto teóricas como prácticas. (Gil y De la Reina en 1997, como se cita en Valero y Gómez, 2014, págs. 46-47)

Estos argumentos apoyan este proyecto, puesto que la intención es valorar el aspecto educativo de los deportes, específicamente el atletismo, respetando las características de las etapas por las que atraviesan nuestros estudiantes. Está orientado a entrenamiento multifuncional que mejora la forma física y la salud, especialmente en la velocidad, a través de actividades que propicien la participación de todos los estudiantes. Este tratamiento, aunque no es exclusivo, es propio de la Educación Física escolar.

1.1.2. El atletismo en el marco de la Educación Física escolar:

La Educación Física es reconocida a menudo se considera un componente esencial y beneficioso del proceso educativo global. En nuestro marco curricular está desarrollada desde el enfoque de la Corporeidad, en su dimensión global y compleja, en particular de la motricidad. Por su parte, como actividad física, el deporte ayuda a construir ideales morales, principios éticos y normas de comportamiento, además de mejorar el cuerpo humano.

El atletismo al igual que otros deportes, como medio de la Educación Física tiene por objeto servir de herramienta en el desarrollo del ser humano. Es una invención cultural humana que se practica en todas las comunidades de un modo u otro.

Dado que en el atletismo se ponen de manifiesto las habilidades motrices básicas de correr, saltar y lanzar, en el Marco Curricular para la Educación Básica Regular peruana, el atletismo desarrolla las diferentes competencias del área de Educación Física; de manera directa desarrollas las competencias: "Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad" e "Interactúa a través de sus habilidades socio motrices" y de manera indirecta la competencia "Asume una vida saludable" y su introducción se da desde los primeros ciclos educativos (MINEDU, 2019).

Sin embargo, muchas veces a menudo pensamos en el atletismo en términos de récords, entrenamientos intensos, etc., pero la idea de este deporte es más amplia en el marco de la educación física. Es fundamental distinguir entre los deportes de élite y de competición y el atletismo escolar, o formativo, en función de cómo se enseñan durante los procedimientos metodológicos y no de sus patrones técnicos. Por eso durante el periodo escolar los maestros debemos ayudar a nuestros estudiantes a lograr su desarrollo integral, pasando por mejorar su condición física y preservar su salud, el atletismo es un medio educativo que nos permite trabajar y desarrollar tanto habilidades motrices como capacidades físicas básicas, como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la fuerza. Para efectos de este trabajo nos vamos a centrar en la velocidad, no solo como una modalidad del atletismo, sino como capacidad física.

1.1.3. El Atletismo como deporte educativo:

Alejándonos de la idea competitiva del deporte y acercándonos a una visión más global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad es el denominador común y el niño es el protagonista del proceso educativo, encontramos el deporte educativo, que presenta unos objetivos más educativos y pedagógicos aplicados al deporte de iniciación. (Blázquez, 1999).

Por su naturaleza y características, el atletismo se considera como el deporte base, dado que en su práctica se ponen en juego movimientos inherentes al ser humano, como son caminar, correr, saltar y lanzar, (movimientos fundamentales). Mismos que se agrupan, para formar parte de las diferentes pruebas del atletismo, como las pruebas de pista, compuestas por las

diferentes carreras y las pruebas de campo compuestas por los saltos, lanzamientos, además de la pruebas combinadas y marcha. Se puede definir al atletismo como la habilidad de superar a los rivales en altura, distancia, velocidad o resistencia.

En el aspecto motor, puede decirse que el atletismo permite desarrollar las habilidades y destrezas motrices, tanto básicas como específica, a partir de una variedad de movimientos, tareas y trabajos posibles, como desplazamientos en diferentes direcciones y velocidades, saltos a diferentes alturas, lanzamientos a diferentes distancias. Esto permitirá desarrollar fuerza, velocidad, agilidad, resistencia, así como todo tipo de coordinaciones, por demás importantes en el desarrollo del individuo. Quedará en manos del profesor, planificar y desarrollar actividades y sesiones de enseñanza aprendizaje para que los estudiantes, adquieran las metas planteadas.

En la cuestión cognitiva, permite el pensamiento crítico y analítico, puesto que separar los componentes de la cadena cinética del movimiento utilizando un enfoque analítico es crucial para lograr una técnica exitosa. Así, por ejemplo, al lanzar hay que seguir una secuencia organizada adecuada (pies, piernas, tronco, brazos, manos y dedos). (Timón y Hormigo, 2010).

Además, a través del atletismo se pueden desarrollar una serie de valores, como el compañerismo, la justicia, el respeto, la responsabilidad entre otros. Así como también permitirá el fortalecimiento del carácter, debido al esfuerzo que siempre se pone en práctica ara alcanzar las metas y objetivos propuestos.

En nuestro Curriculo Nacional, cuya característica es educar por competencias, el atletismo cobra relevancia, desde el nivel inicial, puesto que el desarrollo psicomotor implica trabajar todo tipo de coordinaciones, y desarrollar habilidades motrices básicas y específicas, ya en la educación secundaria, se deberá fortalecer las capacidades físicas y el espíritu competitivo que todo individuo debe tener, no para competir o para un alto rendimiento, sino para que el individuo asuma la importancia que tiene este tipo de actividades en su vida.

1.1.4. Clasificación del Atletismo.

El atletismo es un conjunto de especialidades, que a pesar de tener características comunes, la historia, las técnicas, las formas de trabajo de cada una son sustancialmente diferentes. Las especialidades se agrupan en tres grandes campos: las pruebas de pista (las carreras y la marcha atlética) las pruebas de campo (los saltos, los lanzamientos) y las pruebas combinadas (pentatlón, decatlón)

a) *Las pruebas de pista:*

Dentro de estas se encuentran las carreras de velocidad, de medio y de fondo, las carreras de saltos y las marchas.

- ✓ ***Las carreras de velocidad:*** se trata de recorrer distancias cortas en el menor tiempo posible, tratando de ganarle al tiempo**.** Estas pruebas se pueden disputar en pista cubierta o pista al aire libre**.** Aquí se agrupan las carreras que van desde los 60 hasta los 400. La prueba bandera de la velocidad es la carrera de 100 metros planos.
- ✓ ***Las carreras de medio fondo:*** en estas carreras se utilizan una combinación de velocidad y resistencia, y deben mantener una estrategia de carrera y resistencia durante todo el examen. Correr de 800 a 3.000 metros es la base de estos exámenes.
- ✓ ***Carreras de fondo:*** son carreras de larga distancia, que requieren de un mayor esfuerzo y resistencia, son una categoría de competición deportiva que incluye pruebas de carrera de mayor distancia, como el maratón de 42 kilómetros y la carrera de 5.000 metros.
- ✓ ***Carreras con obstáculos.*** son competiciones celebradas en pistas al aire libre en las que los corredores deben terminar en el menor tiempo posible, alternando la carrera cíclica con la superación de fosos llenos de agua o vallas fijas. Dentro de estas carreras están las de 110 y 400 metros con valla y 300 con obstáculos.
- ✓ ***Las marchas atléticas:*** disciplina del atletismo que consiste en realizar una serie de pasos de forma que el atleta mantenga el contacto con el suelo y no se produzca una pérdida de contacto perceptible. La pierna que avanza tiene que estar recta (no se puede doblar por la rodilla), desde el primer contacto

con el suelo hasta que se halle en posición vertical. Las competencias van desde los 10 hasta los 50 Km.

b) *Pruebas de campo:*

Dentro de las pruebas de campo en el atletismo tenemos los saltos y los lanzamientos.

- ✓ ***Saltos.*** Existen cuatro modalidades de pruebas distintas dentro de la disciplina atlética de saltos, y son las siguientes:
  - Salto de longitud
  - Triple salto
  - Salto de altura
  - Salto con pértiga
- ✓ ***Lanzamientos:*** Dentro de la disciplina de los lanzamientos deportivos se utilizan varias modalidades, entre ellas:
  - Lanzamiento de peso
  - Lanzamiento de jabalina
  - Lanzamiento de disco
  - Lanzamiento de martillo

c) **Pruebas combinadas:** Los atletas suelen competir en una variedad de pruebas de carreras, lanzamientos y saltos en el transcurso de uno o dos días, lo que convierte a las pruebas combinadas en una disciplina compuesta por muchas modalidades que se separan en múltiples eventos. Dentro de la categoría de pruebas combinadas se pueden encontrar cuatro tipos distintos, que son:

- ✓ ***El Pentatlón:*** compuesta por 5 pruebas, La competición de atletismo masculino consta de cinco pruebas: los 200 y 1500 metros lisos, el salto de longitud, el disco y el lanzamiento de jabalina.
- ✓ ***El Heptatlón:*** El heptatlón está formado por las siguientes pruebas:100 m vallas, Salto de altura, Lanzamiento de peso: 4kg, 200 m lisos, Salto de longitud, Lanzamiento de jabalina y 800 m lisos
- ✓ ***El Decatlón:*** Es disputada por el mismo atleta dos veces consecutivas. Deben completarse diez pruebas: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 metros lisos, 110 metros vallas, salto con pértiga,

lanzamiento de jabalina y 1.500 metros lisos.

1.1.5. Las carreras.

La carrera, que es una capacidad de locomoción fundamental y una progresión lógica de la marcha, se compone de actividades motoras cíclicas en las que cada componente de su estructura se repite de forma regular. Se hallan las lisas, las de obstáculos, las de relevo y las marchas. (Valero y Gómez, 2014). La carrera presenta diferentes fases:

- *Fase de apoyo:*
  - ✓ ***Amortiguamiento.*** El pie del corredor, más especialmente la región metatarsiana, hace contacto con el suelo.
  - ✓ ***Sostén.*** El momento en que la base de sustentación del corredor y la perpendicular tomada desde el centro de gravedad se alinean. Todo el metatarso del pie está en contacto con el suelo y la pierna correspondiente está flexionada en sus tres articulaciones.
  - ✓ ***Impulso:*** Las articulaciones de la cadera, la rodilla y el tobillo se extienden cuando el centro de gravedad sobrepasa la perpendicular trazada desde su punto de apoyo, y este proceso finaliza cuando la punta del pie se levanta del suelo. Con este movimiento, la masa del corredor se desplaza hacia arriba y hacia delante.

- **Fase de Vuelo*:*** Tras la finalización del impulso, la pierna inicia un movimiento de recogida, inicialmente debido a la inercia y después de forma voluntaria, a medida que el pie pierde contacto con el suelo.

  La posición del tronco facilita el movimiento de las extremidades. Se tiene que realizar una ligera inclinación del tronco adelante, cuya variación depende de la velocidad del corredor.

  La cabeza se debe de mantener en prolongación del tronco, para ello hay que mantener la vista en un punto lejano. Hay que intentar mantener una tensión baja de los músculos de la cabeza.

La función que tienen los brazos es la de coordinar los movimientos con las extremidades inferiores. Los brazos suelen estar flexionados en un ángulo de entres unos 80 y 100 grados.

1.1.6. Carrera de 100 metros planos:

Con los atletas más rápidos del mundo compitiendo, la carrera de 100 metros lisos es el acontecimiento deportivo más espectacular. El objetivo de esta competición es correr 100 metros en el menor tiempo posible. Esta prueba se corre en una sola recta, que es en la que está la línea de meta, a diferencia de las otras carreras de velocidad (los 200 y los 400).

Técnica de la carrera: la carrera puede considerarse algo fácil y desafiante a la vez. La complejidad de su mecánica lo convierte en un reto, pero es sencillo porque se trata de un talento natural que todo el mundo, incluso los menos dotados, utilizan en algún momento de su vida. Dicha técnica consiste en tres fases: fase inicial, fase de ejecución y fase final

- *Fase inicial:*

  Para empezar, los participantes se colocan los tacos a su nivel de comodidad. Normalmente hay tres variedades de espaciado entre tacos: estrecho, medio y ancho. La distancia entre los tacos determina lo lejos que están de la línea de salida. La línea de salida estará más lejos si las calas están cerca unas de otras. En cuanto a la inclinación de las calas, la cala trasera suele ser sustancialmente más vertical que la delantera. El cuerpo se posiciona de acuerdo con la señal de advertencia:

  - ✓ ***A sus puestos*:** El corredor debe colocarse detrás de los bloques con las manos separadas a la anchura de los hombros y apoyadas sobre los dedos, los brazos extendidos y perpendiculares, la pierna trasera plantada en el suelo y la rodilla delantera levantada.
  - ✓ ***Listos*:** Las caderas se mueven hacia delante para producir el desequilibrio y romper la inercia inicial, elevándose justo por encima de la línea de los hombros. Las manos soportan más del 60% del peso del cuerpo, y el pie

delantero casi el resto. El atleta también inspira y contiene la respiración mientras los pies ejercen una intensa presión sobre los talones.

- ✓ ***Disparo:*** La pierna de atrás ejerce la primera presión sobre los talones. Cuando la rodilla de la pierna de atrás se adelanta, la pierna adelantada está totalmente estirada. Mientras el otro brazo se mueve hacia atrás, el brazo que va con la pierna adelantada se mueve hacia delante.

- *Fase de Aceleración*

Alcanzar altas velocidades y pasar suavemente a la actividad a máxima velocidad dependen en gran medida de esta fase.

Mediante el alargamiento y la frecuencia de las zancadas, la aceleración busca mejorar la velocidad. El atleta completa el primer paso de este ciclo apoyando rápidamente el pie delantero en el metatarso. Para lograr una transición suave y enlazar con la carrera en curva, los primeros pasos de la aceleración se dan en línea recta al principio de los 200 y 400 metros lisos. A continuación, se incrementa la longitud y la frecuencia de la zancada. Las pantorrillas se mantienen en línea recta con el suelo.

Inclinándose hacia el interior de la pista, el cuerpo se endereza hasta su postura típica de carrera. El brazo exterior que acompaña el movimiento hacia delante y hacia atrás utiliza un golpe más fuerte para resistir la fuerza centrífuga, y la aceleración se alcanza a unos 20 o 30 metros.

- *Dosificación de la velocidad*

Tras la fase de aceleración, el atleta alcanza una velocidad de crucero óptima, que es la velocidad que el atleta puede mantener durante la mayor distancia de la carrera. Esta velocidad será mayor en la carrera de 200 metros porque la distancia a recorrer es menor, pero el atleta dosifica mejor su velocidad en la carrera de 400 metros.

- *Desaceleración*

Esta fase se produce por la fatiga neuromuscular, que disminuye la frecuencia de zancada. Como el contacto con el suelo se produce por delante de la proyección del centro de gravedad, la inclinación de la zancada a alargarse, aunque se mantenga provoca un frenazo.

- *Fase final: la llegada a la meta*

El atleta realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para llegar a la meta porque, para terminar oficialmente la carrera, debe alcanzar el borde más cercano del plano vertical con una parte de su tronco.

Crear una mayor inclinación del tronco, llevar los brazos hacia atrás y completar un remate de pecho son algunas de las estrategias empleadas en esta última etapa de la carrera.

Para lograr esta postura, el atleta puede alternativamente girar sobre su eje longitudinal y ejecutar el remate con un hombro.

1.1.7. La carrera de 200 metros

Se trata de la prueba donde se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta enfrenta una curva y luego corre en línea recta como en los 100 m. p. al partir en la curva, los atletas se posicionan en líneas de parida distintas para que no exista diferencia en la curva y todos recorran la misma distancia. La técnica de carrera es similar a la de 100 metros. Con la diferencia que hay que atacar na curva., por lo que el atleta suele dar zancadas de menor amplitud y mayor frecuencia para evitar que la fuerza centrífuga le haga salirse de la calle.

1.1.8. La velocidad como capacidad física

La velocidad resulta ser un factor importante en la condición física y determinante en los deportes explosivos, incluidos la mayoría de los deportes de campo, la carrera y el salto. El ocupar espacios, con todo nuestro cuerpo o segmentos corporales en el menor tiempo posible se considera velocidad. "*Es la capacidad de conseguir, basándose en procesos cognitivos, la máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuro muscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas*" (Grosser, 1991; como se cita en García, 2021).

Para el autor de este trabajo la velocidad es una capacidad física que nos permite realizar cualquier tipo de movimiento en un mínimo tiempo, o reaccionar lo más rápido posible ante un estímulo o desplazarnos de un lugar a otro en un corto tiempo y que está relacionada directamente con el sistema neuromuscular.

Es crucial recordar que, aunque la velocidad aumenta, el rendimiento no necesariamente mejora. Esta capacidad depende los siguientes Factores.

- ***Factor muscular:*** se trata de la rapidez de contraerse del músculo, misma que es determinada por la forma, la estructura, las características de contracción, la longitud y el grado de tono de la fibra muscular, así como por la viscosidad, la capacidad de elongación y la masa del músculo.
- ***Factor nervioso:*** Se refiere a la velocidad a la que los estímulos nerviosos atraviesan las neuronas.
- ***Factor hereditario:*** son aquellos que viene intrínsecos al individuo, se refiere a transmisión de genes de padres a hijos.

Tipos de velocidad

- **Velocidad de desplazamiento:** Completar una tarea en el menor tiempo posible, (100metros planos, 200 metros planos, etc.). Este tipo de velocidad de desplazamiento depende de:
  - ✓ *Amplitud de zancada*, es decir, lo largo que puede ser el paso. Esta a su vez depende del grado de flexibilidad, la técnica de carrera, la longitud de las extremidades inferiores y la potencia de propulsión.
  - ✓ *La frecuencia de la zancada*, es decir la cantidad de pasos en un tiempo determinado. También depende de variables neurológicas, pericia técnica, fuerza y flexibilidad.
  - ✓ *Velocidad – resistencia,* es seguir moviéndote a toda velocidad todo el tiempo que puedas. Es de tipo láctica.
  - ✓ *Factor relajación – coordinación,* es crucial, ya que nos permitirá dirigir adecuadamente la energía en los músculos que llevarán a cabo la tarea, relajando los que no. *(Basado en Grosser 1992, como se cita en* Cañizares y Carbonero, 2016).

- **Velocidad de reacción**: Capacidad de reaccionar lo más rápidamente posible ante un estímulo (ruido, aplauso, disparo, señal, etc.). En otras palabras, el tiempo que tarda un sujeto en reaccionar entre la aparición del estímulo y la respuesta observable.

- **Velocidad gestual:** La capacidad de una parte física para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

1.1.9. Evolución de la velocidad:

La velocidad es una capacidad que aumenta al mismo tiempo que se desarrollan el sistema nervioso y el aparato locomotor. Su crecimiento más acentuado se experimenta a partir de los 12 años (inicio de la pubertad), pues la fuerza muscular se incrementa de manera espectacular. El nivel máximo se consigue hacia los 20 años y con entrenamiento adecuado se puede mantener e incluso mejorar hasta los 30-35 años. López (2009) como se cita en (Bravo Apaza, 2015)

Desde los 8 hasta los 12 años se produce el máximo incremento en el desarrollo de la frecuencia de movimientos, mientras que la amplitud de los pasos aumenta progresivamente con la edad y el crecimiento. Por ello la velocidad máxima en carrera también se incrementa de forma progresiva con la edad, tanto en sujetos entrenados como en los no entrenados. La frecuencia de movimientos de un velocista es prácticamente la misma, se trate de un niño de 8-9 años como de un campeón de 22 años. Sin embargo, la velocidad de desplazamiento del campeón es más elevada por la influencia de los factores antropométricos (estatura y longitud de los miembros inferiores), y por los diferentes niveles de potencia muscular. Ambas proporcionan una mayor impulsión que determinan zancadas más amplias y consecuentemente más velocidad. (Cañizares Márquez, J. y Carbonero Celis, C., 2016)

EL inicio de la pubertad, no solo trae cambios biológicos al individuo, también hay una mejora considerable de la condición física, especialmente en los varones. Tal es el caso de la velocidad, por ejemplo, pues al aumentar la fuerza muscular de los alumnos, les proporcionan también mejores valores de velocidad. Las diferencias entre personas entrenadas y sedentarias son evidentes incluso antes de los 10 años. Los que practican deporte o actividades físicas son más rápidos y veloces. Después de la pubertad estas diferencias todavía se incrementan más, pues las personas entrenadas tienen más fuerza muscular, flexibilidad, coordinación, etc.

A manera de resumen, la velocidad es una capacidad física que depende del desarrollo madurativo del sistema neuro muscular y de las características de las fibras musculares blancas, la rapidez con que se contraen. Para su desarrollo es necesaria una alta calidad de coordinación entre el sistema nervioso y la musculatura. Es esencial aprovechar al máximo los periodos vulnerables. Dado que el desarrollo de los niños es más fuerte entre los 0 y los

10 años, podrán concentrarse durante periodos de tiempo más largos, ya que tienen más ganas e impulso para estudiar. (Cañizares Márquez, J. y Carbonero Celis, C., 2016) cita a Grosser (1992). Como profesores de Educación Física debemos tener en cuenta las características de nuestros estudiantes, y planificar actividades adecuadas, para poder desarrollar esta capacidad correctamente, No es recomendable trabajar la resistencia a la velocidad porque la fase sensible del sistema bioquímico del niño no está establecida y no eliminan suficientemente el ácido láctico a esta edad.

1.2. Propósito de la Intervención

1.2.1. Objetivo General

Desarrollar la capacidad física de velocidad en las pruebas de 100 y 200 metros planos, en los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el **año 2021** a través de un taller de atletismo.

1.2.2. Objetivo Específico

- ✓ Identificar el nivel de desarrollo de la velocidad en las pruebas atléticas de 100 y 200m de los y las estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el **año 2021.**
- ✓ Diseñar y aplicar un taller deportivo de atletismo para que permita mejorar la velocidad en las pruebas atléticas de 100 y 200 de los y las estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2020.
- ✓ Evaluar el nivel de desarrollo de la velocidad en las pruebas atléticas de 100 y 200 m en los y las estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el **año 2021.**
- ✓ Comparar el grado de desarrollo de los alumnos del grupo de intervención determinado por las evaluaciones de entrada y salida.

1.3. Estrategias de la Intervención

Para crear adecuadamente esta intervención se ha seguido un conjunto de pasos progresivamente planificados y organizados que le darán coherencia.

PASO Nº 1

Para el inició del presente trabajo se coordinó con el asesor, luego con los padres de familia, para proponerle la ejecución de este informe en la I.E., se seleccionó el aula de primer grado de educación secundaria, por presentar serias dificultades, en la capacidad física de velocidad.

PASO Nº 2

Para conocer el nivel dificultad que presentan los estudiantes, se aplicó la evaluación de entrada que consiste en un Test de 100 y 200 m, el cual nos permitirá medir el nivel de velocidad que tienen los alumnos designados al estudio antes de la aplicación del estímulo.

PASO Nº 3

En base a los datos obtenidos, se diseñó el taller de atletismo, que consiste en el desarrollo en 10 sesiones de enseñanza aprendizaje basadas en actividades motrices dinámicas y divertidas para desarrollar la velocidad.

PASO Nº 4

Después de aplicado el taller, se aplicó el test de salida, para observar los resultados obtenidos.

PASO Nº 5:

Por último realizaré la comparación de resultados, entre la evaluación de entrada y evaluación de salida, lo que permitirá analizar los logros de los estudiantes con respecto a su nivel de velocidad, en relación a los resultados de la evaluación inicial.

Cronograma

Actividades	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
Coordinación previas	**X**	**X**				
Coordinación con asesor y APAFA		**X**	**X**	**X**	**X**	**X**
Aplicación del instrumento de evaluación			**X**			

entrada.						
Aplicación del programa.			**X**	**X**	**X**	
Evaluación del instrumento de evaluación salida.						**X**
Comparación de la evaluación de entrada y salida.						**X**

II. CONTENIDO

2.1. Evaluación Inicial

En el siguiente cuadro se presentan los resultados obtenidos por cada uno de los estudiantes evaluados, los mismos que permiten determinar el nivel de su velocidad.

TABLA 01: RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA DE CADA ESTUDIANTE DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN.

Nº	ESTUDIANTES	VELOCIDAD		NIVEL DE LOGRO
		100 m.	**200 m.**	
01	JHEYMI NICOL	D	D	DEFICIENTE
02	JHORSY	D	D	DEFICIENTE
03	GUSTAVO FABIÁN	R	D	DEFICIENTE
04	JHOR DANY	R	D	DEFICIENTE
05	OSMAR BRAYNER	R	D	DEFICIENTE
06	BRENDA MILAGRITOS	D	D	DEFICIENTE
07	SEDALIAS	D	D	DEFICIENTE
08	ANGELA YESENIA	D	D	DEFICIENTE
09	YELITZA YANIRA	D	D	DEFICIENTE
10	KATIA MILAGRITOS	D	D	DEFICIENTE

NOTA: ***Evaluación de inicio, aplicada a*** *10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en* ***el año 2021.***

ANALISIS: En la tabla 01, se observa que, de 10 estudiantes evaluados, tanto en 100 como en 200 metros planos, todos se encuentran en un nivel deficiente.

TABLA 02: RESUMEN DE RESULTADOS POR COMPONENTE

PRUEBA DE 100 METROS PLANOS		
NIVELES	FRECUENCIAS	PORCETAJE
BUENO	0	0
REGULAR	3	30%
DEFICIENTE	7	70%
TOTAL	10	100%

NOTA: ***Evaluación de inicio, aplicada a*** *10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el* ***año 2021.***

Después que aplicamos el test de velocidad en una distancia de 100 metros planos, encontramos que 3 de los 10 estudiantes evaluados que representan el 30% se ubican en un nivel REGULAR, mientras que 7 de ellos que representa un 70 % se encuentran en un nivel DEFICIENTE. Lo que indica que es necesario desarrollar algunas estrategias que permitan mejorar su velocidad.

TABLA 03: RESUMEN DE RESULTADOS POR COMPONENTE

PRUEBA DE 200 METROS PLANOS		
NIVELES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
BUENO	0	0
REGULAR	0	0
DEFICIENTE	10	100%
TOTAL	10	100%

NOTA: *Evaluación de inicio, aplicada* ***a*** *10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el* ***año 2021.***

Después que aplicamos el test de velocidad en una distancia de 200 metros planos, encontramos que los 10 estudiantes evaluados que representan el 100% se ubican en un nivel DEFICIENTE. Lo que indica que es necesario desarrollar algunas estrategias que permitan mejorar su velocidad.

2.2. Programa de Intervención

Taller de atletismo para mejorar la velocidad en pruebas de pista 100 y 200 metros, en estudiantes de secundaria de Cujillo en Cajamarca.

2.2.1. Datos generales:

1. **I. E.** **: SAN FERNANDO**
2. **DISTRITO** **: CUJILLO**
3. **PROVINCIA** **: CUTERVO**
4. **REGIÓN** **: CAJAMARCA**
5. **EDAD DE LOS NIÑOS** **: 12 AÑOS**
6. **NUMERO DE ALUMNOS** **10**
7. **INICIO - TERMINO** **: AGOSTO - NOVIEMBRE 2021**
8. **DOCENTE** **: EDISON CUEVA FUENTES**

2.2.2. Presentación:

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y marcha. Es el arte de superar el rendimiento del adversario en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. Al ser un deporte medianamente “simple”, ya que no posee grandes exigencias en cuanto a estructura o tecnología y rico en acciones motrices para el ser humano, dado que integra tres habilidades básicas como el correr, saltar y lanzar se puede utilizar como contenido a desarrollar competencias y capacidades en el marco de la educación física escolar.

Esta propuesta de atletismo, pertenece al bloque de contenidos “juegos y deportes” desarrolla de manera directa las competencias: “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” y de manera indirecta la competencia “Asume una vida activa y saludable”; y está dirigida a estudiantes del 1º grado

de educación secundaria.

2.2.3. Objetivos de la propuesta:

- Mejorar la capacidad física de velocidad en los estudiantes de primer grado de secundaria de la I.E. San Fernando.
- Reconocer el deporte como una actividad inclusiva que fomenta actitudes de respeto y valoración positiva al no limitar la participación en función de la capacidad, el sexo o el lugar de origen de la persona.
- Conocer las características básicas de la prueba de 100 metros planos, así como los componentes fundamentales para su crecimiento.
- Apreciar el deporte como una forma productiva de pasar el tiempo libre.

2.2.4. Programación de actividades:

Luego del diagnóstico correspondiente y la selección de capacidades, se priorizaron las actividades, a desarrollar considerando las características e intereses de los estudiantes, las que presentamos a continuación.

Nº	Nombre de la actividad	Capacidad	Indicadores	Estrategias	Recursos	Tiempo
01	**La partida baja en las pruebas de velocidad**	Adecua su cuerpo a las diferentes fases de la partida baja en las pruebas de velocidad en el atletismo	Realiza las posiciones de la partida baja para la carrera correctamente	✓ Explicación, demostración, ejecución ✓ Asignación de tareas	✓ DVD ✓ TV ✓ Silbato ✓ Conos	**90 min**
02	**Corre que te alcanzo**	Utiliza sus habilidades motrices básicas de correr, en diferentes situaciones de juego.	Participa activamente y adecuadamente en las diferentes situaciones de juego	✓ Resolución de problemas ✓ Estrategias lúdicas	✓ Silbato ✓ Conos ✓ Campo deportivo	**90 min**
03	**La técnica de la carrera**	Identifica y utiliza la técnica de la carrera adecuadamente.	Coordina sus movimientos para elevar las rodillas y apoyar sus pasos en los metatarsos al correr.	✓ Explicación, demostración, ejecución ✓ Asignación de tareas.	✓ DVD ✓ Silbato ✓ Conos	**90 min**
04	**Mejoro mi técnica de la carrera**	Identifica y utiliza las partes de su cuerpo que intervienen en la técnica de la carrera adecuadamente.	Coordina el movimientos de sus brazos al elevar las rodillas y apoyar sus pasos en los metatarsos al correr	✓ Explicación, demostración, ejecución ✓ Asignación de tareas.	✓ DVD ✓ TV ✓ Silbato ✓ Conos	**90 min**
05	**Seguimos mejorando la técnica de la carrera**	Identifica y utiliza las partes de su cuerpo que intervienen en la técnica de la carrera adecuadamente.	Coordina el movimientos de brazos y piernas, eleva las rodillas y apoya sus pasos en los metatarsos al correr	✓ Resolución de problemas. ✓ Estrategias lúdicas.	✓ Silbato ✓ Conos ✓ Campo deportivo	90 min

06	**Perfecciono mi técnica de carrera**	Reconoce y utiliza correctamente la técnica de la carrera en diferentes situaciones	Coordina el movimientos de brazos y piernas, eleva las rodillas y apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos al correr	✓Explicación, demostración, ejecución	✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Conos ✓ Campo deportivo	90 min
07	**La carrera más espectacular: los 100 m. p.**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en las diferentes fases de la carrera de 100 metros planos.	Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta y la velocidad al correr	✓Resolución de problemas ✓Estrategias lúdicas	✓ Reproductor DVD ✓ Conos ✓ Silbato ✓ Cronometro	**90 min**
08	**La carrera de 200 m. p.**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en las diferentes fases de la carrera de 200 metros planos.	Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr	✓Resolución de problemas ✓Estrategias lúdicas	✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Conos	**90 min**
09	**Juegos de correr para desarrollar mi velocidad**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en los diferentes juegos desarrollados	Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr	✓Estrategias lúdicas	✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Conos	**90 min**
10	**Juegos pre deportivos para mejorar la velocidad**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en los diferentes juegos desarrollados	Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr	✓Estrategias lúdicas	✓ Silbato ✓ Cronometro ✓ Conos	90 min

2.2.5. El modelo o diseño didáctico:

El modelo utilizado es el planteado por la unidad de estudios de la segunda especialidad en didáctica de la educación. Tiene en cuenta los cinco componentes didácticos -objetivo, contenidos, método, forma y medios- planteados por Álvarez de Zayas. Sus dos componentes principales son la parte informativa y la parte específicamente didáctica.

9. Datos informativos.

Aquí, citamos el título de la sesión, las preocupaciones curriculares, nuestras estadísticas y la información sobre el I.E.

10. Aspectos didácticos.

Considerado como el elemento central del diseño, en el que los elementos antes mencionados se ordenan de forma sistemática. Mientras que el método, los medios, la forma y la evaluación se fusionan en una matriz porque crean un proceso dinámico, los objetivos y los contenidos se mencionan por separado porque contienen la intencionalidad de la formación. Examinemos:

10.1. Objetivos: explica «para qué sirve enseñar y aprender» y esboza los objetivos de la sesión.

10.2. Contenidos: responde a la pregunta «¿Qué se enseña y se aprende?» y se compone de conocimientos, habilidades y actitudes.

10.3. Secuencia didáctica: es donde se combinan los elementos de forma en su dimensión temporal, evaluación, medios (recursos didácticos) y método (estrategias didácticas).

2.2.6. Sesiones de aprendizaje – enseñanza:

A continuación, se enumeran las actividades que componen la propuesta, creadas en diez sesiones de enseñanza-aprendizaje de 90 minutos de duración cada una.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 1

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : La partida baja en las pruebas de velocidad
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de Maximizar el empuje de las piernas sobre sí mismo, mostrando seguridad y respeto

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** **Partida baja**	Adecua su cuerpo a las diferentes fases de la partida baja en las pruebas de velocidad en el atletismo	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes les comento algunas cosas sobre el desarrollo de la clase y les invito a responder las siguientes preguntas: ¿Saben cuántos tipos de partidas se pueden utilizar en el atletismo? ¿conocen como es la partida baja? ¿Han oído hablar de las fases de la partida? ¿Saben cuántas y como son? Luego les pido que en calma y en silencio observen un video (https://www.youtube.com/watch?v=bMnOLpNMnwI) sobre las fases de la partida en las carreras de velocidad en el atletismo. Después de observar el video inicio el dialogo en base a las preguntas antes mencionadas. Luego les indico el tema a tratar "La partida baja en las pruebas de velocidad". En seguida y en orden nos dirigimos al campo deportivo y realizamos el calentamiento Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. Luego los estudiantes corren en todas las direcciones: izquierda, derecha, adelante y atrás; realizan skipin alto y bajo en distintas direcciones. Luego los estudiantes corren a la señal del profesor y libremente por todo el campo, adoptan diferentes posiciones, echados, sentados, arrodillados, apoyo palmar, etc. luego realizan estiramientos	Reproductor de video Tv DVD	20	

PROCESO	Los alumnos se reúnen en 5 grupos, cada grupo se ubica en un lugar del campo y se le entrega una ficha informativa sobre las fases de la partida baja en las pruebas de velocidad. Para que la analicen y la puedan practicar. El profesor acompaña a cada grupo explicando y absolviendo dudas de los estudiantes. Comenzarán y correrán pequeñas distancias en grupos. Formados en columnas realizan el juego del cazador por parejas, uno se cola adelante y el cazador se coloca detrás de su compañero en partida baja, todos saldrán a velocidad a la señal del profesor (silbato). Al retornar invierten papeles. Correcciones y repeticiones Ahora los grupos en la misma formación anterior realizan pequeñas carreras libres de 5, 10, 20 y 30 metros con las tres fases de la partida. Luego reunidos en parejas, uno de ellos realiza una carrera de 10 metros, con las tres fases de la partida y el otro compañero lo evalúa según la ficha de evaluación brindada por el profesor, luego invierten papeles. Hacen sus correcciones con el apoyo del profesor	Plataforma deportiva Conos	50	Realiza las posiciones de la partida baja para la carrera correctamente
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, luego se asean.		20	

BIBLIOGRAFÍA:

- De Castro Mangas, Adela (2008). Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas Narceas, SA. Ediciones, Madrid.
- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 2

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : Corre que te alcanzo
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de utilizar sus habilidades motrices básicas de correr, en diferentes situaciones, mostrando seguridad y respeto

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** **Juegos de correr**	Utiliza sus habilidades motrices básicas de correr, en diferentes situaciones de juego.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes nos dirigimos al campo. Ya en el campo les invito a responder las siguientes preguntas: ¿Recuerdan la clase anterior? ¿Cuántos tipos de partidas hay? ¿Cuántas eran las fases de la partida baja? ¿son fáciles o difíciles? Después del diálogo les indico el tema a tratar. Hoy vamos a utilizar nuestra habilidad motriz de correr en el tema: "Corre que te alcanzo". Ahora vamos a calentar Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. Luego realizan skipin bajo sobre su sitio, los estudiantes Corre en todas las direcciones: izquierda, derecha, adelante y atrás; realizan skipin alto y bajo. Luego realizan pequeñas carreras de velocidad a una distancia de 5 m. Luego los estudiantes realizan estiramientos y ejercicios de respiración. Luego se hidratan	Cronómetro Campo deportivo	20	

PROCESO	Los estudiantes se organizan para participar en los siguientes juegos: ***Juego del pañuelo:*** Se crean dos filas una detrás de otra (con numeración secuencial), y cuando se muestra su número, correrán en sentido contrario para recuperar el pañuelo correspondiente (ya sea rojo o blanco). ***Juego el cazador cazado:*** Las filas se disponen aproximadamente un metro una detrás de otra. La persona de atrás se situará detrás de la línea en posición de cazador (posición inicial baja), y su compañero correrá para evitar ser atrapado. Correrán hacia la otra línea al recibir una señal, ya sea visual o auditiva, y viceversa. Comenzarán y correrán pequeñas distancias en grupo. Ahora los estudiantes se forman en parejas y realizan los siguientes ejercicios cinco veces seguidas sobre una distancia de 20 metros. Los ejercicios incluyen arrancada baja con la voz del juez, arrancada con dos apoyos y arrancada con tres apoyos, (el profesor) – 8 minutos. Luego se reunieron para competir en el torneo relámpago del evento de velocidad(30 metros) con partida baja .	Cronómetro Conos	50	Participa activamente y adecuadamente en las diferentes situaciones de juego
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, luego se asean.		20	

III. BIBLIOGRAFÍA:

- De Castro Mangas, Adela (2008). Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas Narceas, SA. Ediciones, Madrid.
- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 3

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : La técnica de la carrera.
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de reconocer y practicar la técnica de la carrera, mostrando seguridad y respeto

2.1. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** **Técnica de la carrera**	Identifica y utiliza la técnica de la carrera adecuadamente.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes en el aula y les pido que observen el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=0mqORNMFaXM luego les pregunto ¿Qué observaron en el video? ¿pueden describir como se corre? Después del dialogo les comunico el tema a tratar: Hoy nos iniciaremos en la técnica de la carrera. Luego nos dirigimos al campo deportivo. Ahora vamos a calentar Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. Luego realizan skipin bajo sobre su sitio, los estudiantes corre en todas las direcciones: izquierda, derecha, adelante y atrás; realizan skipin alto y bajo en distintas direcciones Luego los estudiantes realizan estiramientos y ejercicios de respiración. Luego se hidratan	Dvd Reproductor de video Cronómetro Campo deportivo	20	

PROCESO	En el campo, los estudiantes pueden ir de un lado para otro y desarrolla las siguientes acciones: Caminan hacia adelante, luego hacia atrás, lento luego rápido. Caminan en apoyo de los metatarsos, luego en talones. Correcciones y repeticiones Realizan elevación alternada talón y la rodilla. Elevan el fémur de la pierna hasta la horizontal y, al mismo tiempo, elevan el talón del pie por debajo de las nalgas, lo que se traduce en una zancada corta y una buena coordinación de los brazos. Correcciones y repeticiones  Ahora realizan elevaciones del talón al glúteo. Este ejercicio es idéntico al anterior, con la excepción de que la rodilla no está elevada. El eje de empuje tronco-pierna tendrá una pequeña inclinación hacia delante, y la frecuencia de ejecución variará, siendo esta última mayor. Correcciones y repeticiones  Realizan elevación de pie con la pierna estirada, el pie se eleva un poco cuando la parte delantera del pie realiza pequeños impulsos, lo que da lugar a una zancada corta pero de alta frecuencia. Correcciones y repeticiones.  Ahora manteniendo el gesto técnico, saltar hacia arriba desde la posición de skipping. Se debe utilizar la misma pierna para la caída (apoyo), y luego la otra pierna una vez más. Correcciones y repeticiones 	Cronómetro Conos	50	Coordina sus movimientos para elevar las rodillas y apoyar sus pasos en los metatarsos al correr

	Realizan pequeñas competencias de carreras de 5, 10 y 20m, enfatizando en la técnica de la carrera Ahora realizan impulso (saltos) intentar aumentar la zancada al tiempo que se levantan las rodillas. Se ejecutará de forma continua, de forma muy parecida al gesto de correr, pero con zancadas muy amplias o saltos repetidos. Correcciones y repeticiones  Ahora realizan carreras de 30-50 metros realizarse gradualmente hasta alcanzar una intensidad aproximada del 90-95%.  Luego conversan sobre sus apreciaciones de la carrera. Luego se reunieron para competir en la prueba de velocidad (30 metros) del torneo relámpago con partida baja .			
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, luego se asean.		20	

BIBLIOGRAFÍA:

- De Castro Mangas, Adela (2008). Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas Narceas, SA. Ediciones, Madrid.
- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 4

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2 Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : Mejoro mi técnica de la carrera
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

COMPONENTES DIDACTICOS:

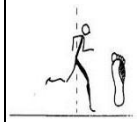
2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de reconocer y aprender la técnica de la carrera, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
➢ **Atletismo** ➢ **Pruebas de velocidad** ➢ **Técnica de la carrera:** ✓ **Fase de apoyo:** • **Amortiguamiento** • **Sostén** • **Impulso**	Identifica y utiliza las partes de su cuerpo que intervienen en la técnica de la carrera adecuadamente.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes, luego les pregunto ¿Recuerdan la sesión anterior? ¿Cuál será la forma correcta de correr? ¿Cuántas fases tiene la carrera? ¿Qué es el amortiguamiento? Después del dialogo, les informo a los estudiantes el tema a tratar: Fases de la técnica de la carrera, Fase de apoyo y fase de vuelo. Se reúnen en 5 equipos a los cuales se les entrega una ficha informativa sobre la técnica de la carrera (ver anexo 1). Discuten la ficha en equipos por 5 minutos. Luego les hago las mismas preguntas: ¿Cuántas fases tiene la carrera? ¿Qué es el amortiguamiento? ¿Qué es el impulso? Después de escuchar sus respuestas les explico que: El pie del corredor, y más concretamente la región metatarsiana, entra en contacto con el suelo.    Después de la explicación realizamos el calentamiento. Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. A continuación, ejecutan un salto bajo en el que los alumnos corren en varias direcciones, entre ellas hacia delante, hacia atrás, hacia delante y hacia atrás,	Cronómetro Campo deportivo Conos	20	

	derecha e izquierda; realizan skipin alto y bajo en distintas direcciones Luego los estudiantes realizan estiramientos y ejercicios de respiración. Luego se hidratan			
PROCESO	Los estudiantes reunidos en 5 equipos, cada equipo forma una columna, realizan los siguientes ejercicios: Camina sobre los dedos con las rodillas estiradas a diferentes distancias: 5, 10, 20 y 30 metros. Correcciones y repeticiones  Skipping bajo y skkipin alto, a diferentes distancias: 5, 10, 20 y 30 metros. Correcciones enfatizando el contacto del pie con el suelo y el movimiento de los brazos, repeticiones.  Avanzan saltando en un pie, a diferentes distancias, 5, 10, 20 y 30 m. primero lo hacen con el pie derecho y luego con la izquierda. Correcciones enfatizando el contacto del pie con el suelo y el movimiento de los brazos, repeticiones  Avanzan elevando los talones a los glúteos, a iguales distancias que los anteriores. Correcciones enfatizando el contacto del pie con el suelo y el movimiento de los brazos, repeticiones. 	Cronómetro Conos	50	Coordina el movimientos de sus brazos al elevar las rodillas y apoyar sus pasos en los metatarsos al correr

	Avanzan dando zancadas con una elevación de rodillas a la altura de la cadera y amortiguando la caída del pie en la zona de los metatarsos. Correcciones enfatizando el contacto del pie con el suelo y el movimiento de los brazos, repeticiones.  Ahora los estudiantes por equipos realizan diferentes carreras de 10, 20 y 30 metros, entre ellos corrigen el amortiguamiento del pie. Ahora realizamos pequeñas competencias de velocidad de 30 metros. Enfatizamos en el amortiguamiento con la zona de los metatarsos del pie.			
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, luego se asean.		20	

III. BIBLIOGRAFÍA:

- De Castro Mangas, Adela (2008). Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas Narceas, SA. Ediciones, Madrid.
- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- https://www.planetatriatlon.com/tecnica-carrera-vuelo/

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 5

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2 Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : seguimos mejorando la técnica de la carrera
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de reconocer y aprender la técnica de la carrera, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad Técnica de la carrera:** ✓ **El amortiguamiento** ✓ **El sostén** ✓ **Impulso**	Identifica y utiliza las partes de su cuerpo que intervienen en la técnica de la carrera adecuadamente.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3.Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes, luego les pregunto ¿Recuerdan la sesión anterior? ¿Cuántas fases tiene la carrera? ¿Alguien puede describirlas? Después del dialogo, les informo a los estudiantes el tema a tratar seguiremos aprendiendo: Fases de la técnica de la carrera. Después de la explicación realizamos el calentamiento. Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. Luego caminan libremente por el campo solo con el apoyo de los dedos de los pies. En la posición de pie, a una señal elevaran los dos talones y luego los bajaran, luego elevar las rodillas de manera alternada y con movimiento de brazos. Realizan skipin bajo sobre su sitio, los estudiantes corren en todas las direcciones: izquierda, derecha, adelante y atrás; realizan skipin alto y bajo en distintas direcciones Luego los estudiantes realizan estiramientos y ejercicios de respiración. Luego se hidratan	Cronómetro Campo deportivo	20	

PROCESO	Cuando el profesor da la señal, el alumno que está enfrente del otro en un par de parejas empieza a caminar de puntillas, mientras que su compañero trata de alcanzarlo. Correcciones y repeticiones. Luego aminan en talones. Ahora lo hacen corriendo. Ahora realizan saltos cortos en puntas de pies, siempre el que esta atrás trata de alcanzar al que va adelante. Realizan el mismo salto, pero elevando alternadamente las rodillas. Ahora realizan zancadas cortas elevando la rodilla derecha, luego elevan la elevan la rodilla izquierda. Correcciones y repeticiones. Realizan las mismas zancadas con elevación alternada de rodillas en cada zancada. Correcciones y repeticiones. Ahora por parejas realizan los ejercicios anteriores. Uno trabaja, mientras su compañero le corrige los movimientos. Ahora los estudiantes participan en competencias de recorrer pequeñas distancias, 5, 10, 15, 20 y 30 m. correcciones enfatizando en la técnica de la carrera y repeticiones.	Cronómetro Conos	50	Coordina el movimientos de brazos y piernas, eleva las rodillas y apoya sus pasos en los metatarsos al correr.
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, luego se asean.		20	

BIBLIOGRAFÍA:

- De Castro Mangas, Adela (2008). Juegos para Educación Física: Desarrollo de destrezas básicas Narceas, SA. Ediciones, Madrid.
- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- https://www.planetatriatlon.com/tecnica-carrera-vuelo/
- https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk03KFRm

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 6

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2 Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : Perfecciono mi técnica de carrera
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria seráncapaces de reconocer y ejecutar la técnica de la carrera correctamente, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad Técnica de la carrera:** ✓ **El amortiguamiento** ✓ **El sostén** ✓ **Impulso**	Reconoce y utiliza correctamente la técnica de la carrera en diferentes situaciones.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes y dialogamos a cerca de las actividades realizadas hasta el momento en base a estas preguntas: ¿Qué hemos venido trabajando durante estas semanas? ¿Cómo es la técnica de la carrera? ¿Qué diferencia encuentran como corrían antes y como corren hoy? Después del dialogo, les informo a los estudiantes el tema a tratar hoy desarrollaremos actividades para Perfeccionar la técnica de la carrera. Después de la explicación realizamos el calentamiento. Los alumnos deambulan libremente por el campo de deportes mientras realizan diversos ejercicios de calentamiento físico, como la circunducción del brazo, la torsión del tronco, la rotación de la cadera, la elevación de la pierna delantera, la circunducción del pie y los movimientos de la articulación cuello-cabeza. Luego caminan libremente por el campo solo con el apoyo de los dedos de los pies. En la posición de pie, a una señal elevaran los dos talones y luego los bajaran, luego elevar las rodillas de manera alternada y con movimiento de brazos. Luego realizan elevación alternada de rodillas y elevación de talones. Luego los estudiantes realizan estiramientos y ejercicios de respiración. Luego se hidratan	Cronómetro Campo deportivo	20	

PROCESO	Los estudiantes formados en 5 columnas, a la señal del profesor realizan las siguientes acciones: Caminan en puntas de pies hacia el otro lado del campo Se desplazan saltando en puntas de pies. Luego en skiping Ahora enfrente de cada fila se colocan 5 conos a una distancia de 1m uno del otro, y a la señal del profesor salen corriendo dando una zancada en cada cono. Correcciones y repeticiones Se aumenta la distancia de los conos de manera diferenciada, el segundo a 1.20m del primero, el 3º a 1.5 del segundo, el 4º a 1.70 del tercero y el quinto a 2m del cuarto. Los estudiantes salen corriendo dando un paso en cada cono, es decir la zancada debe alcanzar la distancia de cada cono. Correcciones y repeticiones. Ahora colocamos 10 bastones delante de cada columna, cada uno a 2m de distancia. A la señal del profesor los estudiantes salen corriendo tratando de dar cada paso entre los bastones sin pisarlos ni bajar la velocidad. Correcciones y repeticiones Luego realizan competencias de carreras de 30, y 50 metros. Correcciones y repeticiones.	Cronómetro Conos	50	Coordina el movimientos de brazos y piernas, eleva las rodillas y apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos al correr
CIERRE	Los alumnos, realizan ejercicios de relajación y respiración Dialogan sobre la clase desarrollada, en base a las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció la sesión de hoy? ¿Cuál fue la parte más difícil? ¿están mejorando su forma de correr? luego se asean.		20	

BIBLIOGRAFÍA:

- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- Olivera Beltrán Javier (2003) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Volumen II, 6ª Edición. Editorial Paidotribo.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 7

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : La carrera más espectacular: los 100 m p.
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de conocer y practica las fases de la prueba de 100 metros planos, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás.

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** ✓ **La carrera de 100 metros planos**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en las diferentes fases de la carrera de 100 metros planos.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Los alumnos mueven el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, la cintura, las rodillas y los tobillos mientras se desplazan libremente por el campo. Caminan en puntas de pies, elevan los muslos de manera alternada y continuada, elevan los talones de manera alternada y continuada, se desplazan lateralmente, de espaldas, realizan carreras cortas a alta velocidad. Al termino realizan ejercicios de respiración y estiramiento muscular. Luego se hidratan			
PROCESO	Los estudiantes formados en una fila al inicio del campo realizan: Pasos cortos relajados Pasos largos relajados Carrera elevando los muslos 10 m Carrera elevando solo muslo izquierdo Carrera elevando solo muslo derecho Carrera elevando los muslos de manera alternada y continuada Carrera lateral elevando los muslos Carreras cortas con progresión de velocidad Carreras desde la posición de sentados Carreras desde la posición de echados Estiramientos musculares Formados en 4 columnas, los estudiantes realizan pequeñas competencias de 30 m, 50, 80 m. con partida alta y partida baja. En grupos de 4 estudiantes realizan competencias de 100m. con las tres fases de la partida. Al termino realizan estiramientos musculares y ejercicios de relajación	Conos Silbato Cronometro		Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr

CIERRE	Reunidos en gran grupo, dialogan sobre el tema en base a estas preguntas. ¿Qué les pareció las actividades? ¿Qué les pareció la prueba de 100 metros? ¿Cómo podrían describir esta prueba?			

III. BIBLIOGRAFÍA:

- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- Olivera Betrán Javier (2003) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Volumen II, 6ª Edición. Editorial Paidotribo.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 8

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : La carrera de 200 m p.
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de conocer y practica las fases de la prueba de 200 metros planos, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás.

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** ✓ **La carrera de 200 metros planos**	Conoce y ejecuta la técnica correcta en las diferentes fases de la carrera de 200 metros planos.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes y le proyecto los siguientes videos: y https://www.youtube.com/watch?v=VVsEiUspj5s. Al termino propiciamos el dialogo: ¿Qué tipo de carrera es la que se vio en el video? ¿Qué diferencia encuentran con la carrera de 100 M.P.? Después del dialogo, les comento la sesión: *Hoy vamos a practicar la carrera de 200 metros planos* inmediatamente les explico. ***En el atletismo moderno, el sprint de 200 metros, también conocido como los 200 metros lisos, es una prueba de velocidad que comienza en la curva de la pista justo antes de la recta de meta. Esto significa que los atletas no se colocan a la misma altura en la salida porque, en este escenario, los corredores más alejados recorrerían una distancia mayor. Según el reglamento de la IAAF, las carreras realizadas con vientos superiores a 2,0 m/s (metros por segundo) no están permitidas a efectos de récord.*** Luego los invito a observar el siguiente video: *https://www.youtube.com/watch?v=ZFiZgrr1EkY* . Al término, nos desplazamos hacia el campo. Los alumnos se pasean libremente por el campo mientras comenzamos el calentamiento, moviendo el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, la cintura, las rodillas y los tobillos. Caminan en puntas de pies, elevan los muslos de manera alternada y continuada, elevan los talones de manera alternada y continuada, se desplazan lateralmente, de espaldas, realizan carreras cortas a alta velocidad. Al termino realizan ejercicios de respiración y estiramiento muscular. Luego se hidratan	Reproductor de video	20 min.	

PROCESO	En ambos lados del campo, se marca una línea curva con los conos, los estudiantes en grupos de 5 integrantes, realizan pruebas individuales en las curvas, primero caminando, luego corriendo lentamente, luego corriendo a velocidad. Se realizan aclaraciones y correcciones de acuerdo al segundo video observado, luego repeticiones. Luego realizan pequeñas competencias en las curvas utilizando las tres fases de la partida. Al termino realizan estiramientos musculares y ejercicios de relajación.	Conos Silbato Cronometro		Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr
CIERRE	Reunidos en gran grupo, dialogan sobre el tema en base a estas preguntas. ¿Qué diferencia encuentran entre las carreras de 100 y 200 m.? ¿Cuál te parece mejor? ¿Porque? ¿en que nos ayuda este tipo de actividades?			

BIBLIOGRAFÍA:

- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- Olivera Betrán Javier (2003) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Volumen II, 6ª Edición. Editorial Paidotribo.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 9

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : **1º**
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : Juegos de correr para desarrollar mi velocidad
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de conocer y practica las fases de la prueba de 200 metros planos, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás.

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** ✓ **30,50 y 80 metros planos** ✓ **100 y 200 metros planos** **Juegos de correr**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en los diferentes juegos propuestos.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

2.3. Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes y dialogamos sobre las actividades realizadas hasta hoy. La técnica de la carrera y la importancia de la velocidad. les explico el propósito de la clase: Mejorar la velocidad, a través de juegos de correr. les pido realizar el calentamiento con los siguientes ejercicios: Realizan carrera lateral en ambas direcciones izquierda y derecha, corren libremente realizando movimientos articulares, luego caminan dando pasos largos, luego con pequeños saltos, luego realizan cambios de ritmo al sonido del silbato. Al termino realizan estiramientos musculares.			
PROCESO	Reúno a los estudiantes en tres equipos A, B y C. Los equipos A y B, formados en columnas al inicio de la plataforma deportiva, mientras que el C, estará disperso al frente en una zona demarcada. Al sonido del silbato salen los primeros de cada equipo, en busca de capturar a uno del grupo C, si atrapan a alguno, saldrán más compañeros de su mismo equipo a apoyarlo y llevaran al compañero atrapado como prisionero. Gana el que más prisioneros tenga. Luego intercambian papeles de manera que los tres equipos se enfrenten entre sí. A B 	Conos Silbato Cronometro		Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr

	Les pido a los estudiantes que propongan una variante al juego y las ponemos en práctica. Ahora se forman dos equipos, ubicados en columnas al inicio del campo, a 40m de distancia se traza una línea y se colocan conos al frente de cada columna, a la señal del profesor, el primero de cada equipo sale corriendo a velocidad, se forma detrás de línea marcada y da una señal a su compañero de equipo, para que salga corriendo. Gana el primer equipo en formarse. Se realizan correcciones y repeticiones. Reunidos en el centro del campo reflexionamos sobre los juegos desarrollados. Como se sintieron, tuvieron dificultades, como corrieron, utilizaron la técnica de la carrera, que diferencia encuentran entre como corrían antes y como corren ahora.			
CIERRE	Reunidos en gran grupo, dialogan sobre el tema en base a estas preguntas. ¿Qué les pareció las actividades? ¿Qué les pareció la prueba de 10 metros? ¿Cómo podrían describir esta prueba?			

BIBLIOGRAFÍA:

- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- Olivera Betrán Javier (2003) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Volumen II, 6ª Edición. Editorial Paidotribo.

SESIÓN DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE N° 10

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1. Institución Educativa : SAN FERNANDO
1.2. Nivel / Modalidad : Secundaria
1.3. Grado : 1º
1.4. Área Curricular : Educación Física
1.5. Tema : **Juegos pre deportivos para mejorar la velocidad.**
1.6. Lugar y fecha : Cujillo
1.7. Duración : 90 min.
1.8. Docente : EDISON CUEVA FUENTES

II. COMPONENTES DIDACTICOS:

2.1. Objetivo:

Al final de la sesión los alumnos y alumnas del 1º de secundaria serán capaces de conocer y practica las fases de la prueba de 200 metros planos, mostrando seguridad en sí mismo y respeto hacia los demás.

2.2. Contenidos:

Conocimientos	Capacidades	Actitudes
Atletismo **Pruebas de velocidad** ✓ **La carrera de 200 metros planos**	Utiliza la técnica correcta de la carrera en las diferentes fases de la carrera de 200 metros planos.	Muestra seguridad en sí mismo y respeto hacia los compañeros

Secuencia Didáctica:

MOMENTOS	ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES O METODOLOGÍA	MEDIOS O MATERIALES	TIEMPO	INDICADORES DE EVALUACIÓN
INICIO	Saludo a los estudiantes y nos desplazamos hacia el campo. Los alumnos se pasean libremente por el campo mientras comenzamos el calentamiento, moviendo el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, la cintura, las rodillas y los tobillos. Caminan en puntas de pies, elevan los muslos de manera alternada y continuada, elevan los talones de manera alternada y continuada, se desplazan lateralmente, de espaldas, realizan carreras cortas a alta velocidad. Al termino realizan ejercicios de respiración y estiramiento muscular. Luego se hidratan			
PROCESO	Los estudiantes reunidos en dos equipos de 5 integrantes, se forman en columnas al inicio del campo, a 4º metros de cada columna se ubican dos cirulos con objetos de diferente color en cada circulo (equipo A, conos azules y equipo B, conos rojos) en el trayecto de cada equipo se colocan tres vallas, al sonido del silbato los primeros de cada columna deben salir corriendo, tomar un objeto de su círculo y colocarlo dentro del circulo adversario, dar la vuelta y regresar a su columna, para darle la mano a su compañero y que haga lo mismo. Gana el equipo que más objetos puso en el círculo contrario. Realizo correcciones y repetimos el juego. Al término, pido a los estudiantes que le hagan una variante al juego y la ponemos en práctica. Los se relajan y se hidratan. En la misma disposición anterior, se colocan obstáculos alrededor del campo, simulando ser una pista atlética, se forman un integrante de cada equipo se forma al lado de cada obstáculo, al sonido del silbato salen a la carrera sortean su	Conos Silbato Cronometro		Coordina el movimiento de brazos y piernas, eleva las rodillas, apoya e impulsa sus pasos con los metatarsos, a la vez que mantiene y aumenta la velocidad al correr

	obstáculo y se colocan frente al otro obstáculo. Salen solo a la señal del profesor. Realizo correcciones y repetimos el juego. Ahora en la misma disposición realizamos carreras de relevos, al sonido del silbato sale solo el primero de cada columna, sortea sus obstáculos y toca a su compañero para que continué la carrera. Reflexionamos en función a las actividades realizadas. Ahora en la misma disposición, pero todos formados al inicio del campo, cada estudiante tendrá que sortear todos los obstáculos, llegar al inicio y dar la posta a su compañero de equipo. Gana el primer equipo en sortear todos los obstáculos. Reflexionamos en función a las actividades desarrolladas			
CIERRE	Reunidos en gran grupo, dialogan sobre el tema en base a estas preguntas. ¿Qué les pareció el desarrollo del proyecto? ¿Qué creen que han aprendido? ¿Sienten que han mejorado? les felicito por sus logros y agradezco por su participación.			

BIBLIOGRAFÍA:

- Gonzáles Reyes, Luís, (2004) Atletismo I (Pruebas de Pista). Lima, Perú: CIFPS UNE.
- Ministerio de educación (2018) Currículo Nacional de Educación – Minedu: Lima, Perú.
- Olivera Betrán Javier (2003) 1169 Ejercicios y Juegos de Atletismo Volumen II, 6ª Edición. Editorial Paidotribo.

1.1. Resultados de la evaluación de salida

En el siguiente cuadro se presentan los resultados obtenidos por cada uno de los estudiantes evaluados, después de la intervención, los mismos que permiten determinar el nivel en que se encuentran.

TABLA 04

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA DE CADA ESTUDIANTE DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN.

Nº	ESTUDIANTES	VELOCIDAD		NIVEL DE LOGRO
		100 m.	**200 m.**	
01	JHEYMI NICOL	R	R	REGULAR
02	JHORSY	B	B	BUENO
03	GUSTAVO FABIÁN	B	B	BUENO
04	JHOR DANY	B	B	BUENO
05	OSMAR BRAYNER	B	B	BUENO
06	BRENDA MILAGRITOS	R	R	REGULAR
07	SEDALIAS	B	B	REGULAR
08	ANGELA YESENIA	R	R	REGULAR
09	YELITZA YANIRA	B	B	BUENO
10	KATIA MILAGRITOS	B	R	BUENO

NOTA: *Evaluación de salida, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

ANALISIS: En la tabla 04, se observa que, de 10 estudiantes evaluados, en 100 metros planos, 7 de ellos muestran un nivel Bueno, 3 estudiantes muestran un nivel Regular, mientras que en 200 metros planos, 6 estudiantes alcanzan un nivel Bueno y 4 de ellos Regular.

TABLA 05

PRUEBA DE 100 MTS PLANOS

PRUEBA DE 100 METROS PLANOS		
NIVELES	FRECUENCIAS	PORCETAJE
BUENO	7	70%
REGULAR	3	30%
DEFICIENTE	0	00%
TOTAL	10	100%

NOTA: *Evaluación de salida, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

Después que aplicamos el test de velocidad en la distancia de 100 metros planos, encontramos que 3 de ellos que representan un 30%, se ubican en un nivel REGULAR, mientras que 7 de ellos que representa un 70 % se encuentran en un nivel BUENO.

TABLA 06

PRUEBA DE 200 MTS PLANOS

PRUEBA DE 200 METROS PLANOS		
NIVELES	FRECUENCIAS	PORCETAJE
BUENO	6	60%
REGULAR	4	40%
DEFICIENTE	0	00%
TOTAL	10	100%

NOTA: *Evaluación de inicio, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

Después que aplicamos el test de velocidad en la distancia de 100 metros planos, encontramos que los 10 estudiantes, 4 de ellos que representa el 40% se encuentra en un nivel REGULAR, Mientras que 6 estudiantes, que representan el 60%, se Ubican en un nivel BUENO.

1.2. Comparacion de resultados de la evaluación de entrada y salida

TABLA 07

COMPARACION DE RESULTADOS DE 100 Y 200 MTS PLANOS

Nº	ESTUDIANTES	PRUEBA DE ENTRADA			PRUEBA DE SALIDA		
		100 m.	**200 m.**	**NIVEL DE LOGRO**	**100 m.**	**200 m.**	**NIVEL DE LOGRO**
01	JHEYMI NICOL	D	D	DEFICIENTE	R	R	REGULAR
02	JHORSY	D	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
03	GUSTAVO FABIAN	R	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
04	JHOR DANY	R	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
05	OSMAR BRAYNER	R	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
06	BRENDA MILAGRITOS	D	D	DEFICIENTE	R	R	REGULAR
07	SEDALIAS	D	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
08	ANGELA YESENIA	D	D	DEFICIENTE	R	R	REGULAR
09	YELITZA YANIRA	D	D	DEFICIENTE	B	B	BUENO
10	KATIA MILAGRITOS	D	D	DEFICIENTE	B	R	BUENO

NOTA: *Evaluación de salida, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

TABLA 08
COMPARACION DE SALIDA DE 100 MTS PLANOS

100 METROS PLANOS				
NIVELES	**PRUEBA DE ENTRADA**		**PRUEBA DE SALIDA**	
	F	**%**	**F**	**%**
BUENO	0	0	7	70%
REGULAR	3	30%	3	30%
DEFICIENTE	7	70%	0	00%
TOTAL	10	100%	10	100%

NOTA: *Evaluación de entrada y salida, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

Como se puede apreciar en la tabla 8, para la prueba de 100 metros planos, se ha obtenido una significativa mejora, es decir el 70% de estudiantes se ha obtenido un nivel BUENO, con lo que respecta a su velocidad. Aunque aún existe un 30% en el nivel regular, podemos decir que el programa aplicado en la intervención ha sido beneficioso.

TABLA 09
COMPARACION DE ENTRADA Y SALIDA 200 MTS PLANOS

200 METROS PLANOS				
NIVELES	**PRUEBA DE ENTRADA**		**PRUEBA DE SALIDA**	
	F	**%**	**F**	**%**
BUENO	0	0	6	60%
REGULAR	0	0	4	40%
DEFICIENTE	10	100%	0	00%
TOTAL	10	100%	10	100%

NOTA: *Evaluación de salida, aplicada a 10 estudiantes del primer grado de Educación Secundaria I.E. "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, en el año 2021.*

Como se puede apreciar en la tabla 9, para la prueba de 200 metros planos, se ha obtenido una significativa mejora, es decir el 60% de estudiantes se ha obtenido un nivel BUENO, con lo que respecta a su velocidad. Aunque aún existe un 40% en el nivel regular, podemos decir que el programa aplicado en la intervención ha sido beneficioso.

II. CONCLUSIONES

El nivel de desarrollo de la velocidad para las pruebas de 100 y 200 metros planos, de los estudiantes del primer grado de secundaria de la I.E. “San Fernando” del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, mejoró significativamente, esto gracias a la aplicación del proceso de intervención.

La aplicación de la prueba de entrada, permitió identificar l nivel de desarrollo de la velocidad para los 100 y 200 metros planos de los estudiantes miembros del grupo de intervención, se logró constatar que ese nivel era deficiente, tal como lo muestran las tablas 1, 2 y 3

El proceso de intervención se diseña a manera de taller deportivo, donde se aplicaron 10 sesiones de enseñanza aprendizaje, planificadas en función a las características de los y las estudiantes, respetando las fases del aprendizaje motor y deportivo, expresadas por Limones y Ozolin.

La evaluación de salida permitió conocer los resultados de las y los estudiantes del grupo de intervención, mismo que ubica al 70% en un nivel de velocidad bueno y un 30% en un nivel regular, así lo demuestran las tablas 4, 5 y 6.

Al comparar los resultados de la prueba de entrada con la prueba de salida, se pudo constatar que el nivel de progreso fluctúa entre un 60 y 60% de mejora, en cuanto al nivel de desarrollo de la velocidad para los 100 y 200 metros planos, así lo demuestran las tablas 7, 8 y 9.

III. RECOMENDACIONES

- ✓ A los y las docentes de Educación Física se recomienda proponer proyectos de investigación desde las aulas, planificando y aplicando estrategias que respondan a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes, con la finalidad de mejorar el desarrollo motor y los logros de aprendizajes de los y las estudiantes.

- ✓ Esta propuesta está abierta a ser mejorada y aplicada en otras realidades, a fin de validarla y generalizarla, buscando más y mejores resultados en beneficio en el área de educación física.

- ✓ A los directores, docentes de segunda especialidad de la UNPRG, seguir promoviendo y difundiendo investigaciones en diferentes áreas del aprendizaje, especialmente desde el área de Educación Física, con la finalidad de generalizar esta praxis en el ámbito educativo.

IV. REFERENCIAS

Álvarez Ramos, D. y. (2012). *Plan para entrenar talentos de atletismo en etapa de iniciación.* España: Editorial Académica Española.

Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el Deporte escolar* (4ª ed.). España: Inde Publicaciones.

Bravo Apaza, J. (2015). *Tesis: El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la I.E. Secundaria Nº 32 de Puno.*

Campos Granell, J. y Gallach Lazcorre, J. (2017). *Las Técnicas del Atletismo. Manual Práctico de enseñanza.* Barcelona: Paidotribo.

Campos Granell, J. y Gallach Lazcorreta, J. (2004). *Las Técnicas del Atletismo: Manual Práctico de enseñanza.* Barcelona: Paidotribo.

Cañizares Márquez, J. y Carbonero Celis, C. (2016). *Enciclopedia de la Educación Física en la Edad Escolar* (2ª ed.). España: Wanceulen.

De Castro Mangas, A. (2008). *Juego Para Educación Física: Desarrollo de destrezas Básicas.* Madrid: Narcea SA.

De Castro Mangas, A. (s.f.). *El Atletismo en la Escuela a través de la Educación Física.* Madrid: Narcea.

Gonzales Reyes, L. (2004). *Atletismo: pruebas de pistas.* Lima: CIFPS-UNE.

Hornillos Baz, I. (2000). *Atletismo.* España: Inde.

Hurtado, P., Montes, J y Serrat, R. (2005). *Manual Básico de Atletismo.* Ediciones Serbal.

Konovalova, E. y Cruz Cerón, J. (2006). *Educación Física y deporte.* Cali: Programa Editorial Universidad del Valle.

Limones Florido, J. (2001). *Atletismo Recreativo.* España: Esteban Sanz.

Mariano García, V. (2021). *Las Cualidades Físicas y su Evolución, aplicación a niños y adolescentes.* España: Wanceulen.

MINEDU. (2019). *Marco Curricular Nacional.* Lima: MINEDU.

Monrroy Antón, A. (2008). *Atletismo para Niños. Ejercicios de Iniciación.* Sevilla: Wanceulen.

Olivera Betrán, J. (2003). *1169 ejercicios y Juegos de Atletismo* (6ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

Pius Sant, J. (2018). *Metodología y técnicas del atletismo.* Barcelona: Paidotribo. Polischuk, V.

(2003). *Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento* (3ª ed.). Barcelona: Padiotribo.

Prado Durán, V. y Blanco Luengo, D. (2020). *100 Ejercicios y Juegos Seleccionados de Iniciación al Atletismo: Carreras.* España: Waceulen.

Timón Benitez, L Y Hormigo Gamarrro, F. (2010). *El Atletismo como contenido en la Educación Física Escolar, Principios metodológicos básicos, jugos y actividades para su desarrollo.* Sevilla: Wanceulen.

Valero Valenzuela, A. (2015). *Sesiones de Atletismo. Carreras.* Madrid: Pila Teleña.

Valero Valenzuela, A. y Gómez Mármol, A. (2014). *Fundamentos del Atletismo.*

Claves para su enseñanza. Madrid: Pila Teleña.

Velázquez Videaux, J. (2020). *Grandes Momentos del Atletismo Cubano.* Cuba:Editorial Científico Técnica.

Vinuesa, M. y. (1997). *Tratado de Atletismo.* Madrid: Esteban Sanz M.

Weineck, J. (2016). *Entrenamiento Total.* Barcelona: Paidotribo.

V. ANEXOS

ANEXO 1

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Item	COMPONENTES	Escala de Valoración		
TECNICA DE CARRERA		B	R	M
	VELOCIDAD			
08	Prueba de 100 m.			
09	Prueba de 200 m.			

TABLA DE VALORACIÓN 100 m.p

ESCALA DESCRIPTIVA	ESCALA LITERAL	ESCALA VALORATIVA T (seg.)	
		varones	Damas
BUENO	B	13 - 14	13:30-14.30
REGULAR	R	14 - 15	14:31 – 15:30
DEFICIENTE	M	15 - +	15:31 - +

TABLA DE VALORACIÓN 200 m.p

ESCALA DESCRIPTIVA	ESCALA LITERAL	ESCALA VALORATIVA T (seg.)	
		varones	Damas
BUENO	B	30 - 31	31:30-32.30
REGULAR	R	31 - 32	32:31 – 33:30
DEFICIENTE	M	32 - +	33:31 - +

ANEXO 2
PERMISOS Y AUTORIZACION

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación
CARTA DE COMPROMISO DE ASESORÍA DE INVESTIGACIÓN

N° 123

Lambayeque, 6 de Noviembre de 2025

Dr. / Dra. Doris Díaz Vallejos
Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación
Presente.

1. Datos del/la asesor(a)

Apellidos y nombres: GRANADOS BARRETO JUAN CARLOS
DNI: 40600973 Condición/Categoría: NOMBRADO - ASOCIADO
Departamento Académico adscrito: EDUCACIÓN
Correo institucional: jgranadosb@unprg.edu.pe Celular: 961832169

2. Declaración de compromiso

Yo, el (la) suscrito(a) docente, identificado(a) líneas arriba, **me comprometo y asumo la asesoría del proyecto y del informe final de investigación** de los(as) estudiantes que se detallan en el cuadro siguiente, pertenecientes a los diversos **Programas de pregrado / posgrado de la FACHSE**, conforme a la normativa universitaria vigente.

3. Relación de asesorados(as)

N°	Apellidos y nombres del (de la) asesorado(a)	Programa: Pregrado (Regular/ P. Esp.) /Maestría/Doctorado/Segunda Especialidad y mención	Título del proyecto o trabajo de investigación
1	CUEVA FUENTES EDISON	Segunda Especialidad mención: Didáctica de la Educación Física	Taller de atletismo para mejorar la Velocidad en pruebas de pista 100 y 200 mts. en estudiantes de secundaria de Cajamarca.
2			

3. Alcances y obligaciones del compromiso. Me obligo a:

- **Orientar metodológicamente** el desarrollo del proyecto y del informe final, asegurando el rigor científico, la pertinencia ética y el cumplimiento de los estándares de calidad académica.
- **Cumplir y hacer cumplir** los plazos establecidos en el cronograma del curso/trámite y en la normativa interna (Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos y disposiciones complementarias).
- **Realizar revisiones y levantar las observaciones** junto con el o los asesorados en tiempo oportuno.
- **Velar por el respeto de la propiedad intelectual** y la originalidad del trabajo, promoviendo el uso responsable de fuentes y herramientas de verificación de similitud.
- **La vigencia del compromiso** se extiende desde la fecha de su suscripción hasta la sustentación del trabajo de investigación incluyendo, de ser el caso, la atención a las observaciones que pudieran surgir posteriormente.

Firma del/la asesor(a)	Huella digital
Apellidos y nombres GRANADOS BARRETO JUAN CARLOS	

Vo. Bo. (uso institucional):

Unidad de Investigación FACHSE: _____ Fecha de recepción: 06 / 11 / 2025

AI-8954BA-2025

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

AUTORIZACIÓN:

EL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN FERNANDO" DEL DISTRITO DE CUJILLO, PROVINCIA DE CUTERVO, REGIÓN CAJAMARCA, QUE AL FINAL SUSCRIBE:

AUTORIZA al Prof. EDISON CUEVA FUENTES, trabajador nombrado de la IES "San Fernando" del distrito de Cujillo, realizar la aplicación de trabajo académico consistente en el desarrollo de 10 sesiones de clase en el área de Educación Física con los estudiantes del 1er grado de secundaria de la mencionada IE. Dichas prácticas se llevarán a cabo entre los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2021, turno mañana, con asistencia de los estudiantes en la modalidad semi-presencial. Por lo que se le recomienda al mencionado docente, tomar acciones de prevención, respecto al Protocolo de distanciamiento social durante el desarrollo de sus actividades deportivas dentro de la IE.

Se le expide la presente autorización a solicitud del interesado para fines que estime conveniente.

Cujillo, 01 de octubre del 2021.

Consejo Directivo de APAFA IESM "SAN FERNANDO" PRESIDENTE CUJILLO

PELAYO SANTOS DELGADO
DNI 27253266

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

CONSTANCIA SOBRE EJECUCIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

EL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "SAN FERNANDO" DEL DISTRITO DE CUJILLO, PROVINCIA DE CUTERVO, REGIÓN CAJAMARCA, QUE AL FINAL SUSCRIBE;

HACE CONSTAR:

Que, el ***prof. EDISON CUEVA FUENTES,*** identificado con DNI N° 27297064, docente nombrado en la I.E.S "San Fernando" del distrito de Cujillo, provincia de Cutervo, región Cajamarca, ha cumplido a cabalidad con la ***ejecución y/o aplicación del trabajo académico,*** requisito para obtener el título de Segunda Especialidad: Área de Educación Física, en la Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo" de Lambayeque; dicho trabajo fue ejecutado durante los meses de ***noviembre, octubre y diciembre del 2021***, con la participación de los estudiantes del ***1er Grado de Secundaria***, a través de la modalidad semi-presencial.

Dejo constancia que los trabajos ejecutados por el mencionado docente, consistente en el desarrollo de 10 sesiones de clase de atletismo, contribuyeron de gran manera en el fortalecimiento de las capacidades y competencias deportivas de los participantes.

Se le expide la presente Constancia, ha solicitud de la parte interesada para fines que estime conveniente.

Cujillo, 28 de diciembre del 2021.

Consejo Directivo de APAFA I.E.S "SAN FERNANDO" PRESIDENTE CUJILLO

PELAYO SANTOS DELGADO
DNI N° 27253266

ANEXO 3
GALERIA FOTOGRÁFICA





PROFESOR EXPLICANDO LAS ACTIVIDADES A LOS ESTUDIANTES





ESTUDIANTES DESARROLLANDO ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO





ESTUDIANTES DESARROLLANDO JUEGOS DE CORRER





PRACTICAS DE 100 Y 200 METROS PLANOS





EXPLICACION Y DEMOSTRACION: TECNICA DE LA CARRERA





EJECUCION DE JUEGOS PRE- DEPORTIVOS PARA LA VELOCIDAD



ESTUDIANTES INTEGRANTES DEL GRUPO DE INTERVENCIÓN



VISTA INTERIOR DE LA I.E. SAN FERNANDO DE CUJILLO