

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



El Programa “Chasqui” para mejorar la Preparación Técnica de Atletas en Pruebas de Velocidad en la Categoría “C” Varones del Ámbito Urbano de Puerto Maldonado-2021.

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR

SANCHEZ MACAHUACHI, Carlos Alberto

PUERTO MALDONADO

2021

PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO

Tesis

El Programa “Chasqui” para mejorar la Preparación Técnica de Atletas en Pruebas de Velocidad en la Categoría “C” Varones del Ámbito Urbano de Puerto Maldonado-2021.

Línea de investigación

El Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la Educación Física

Designación del Jurado - Resolución N° 288 – 2021- GR – MDD/DRE/IESPP “NSR” –D.

Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira

Presidente

Mg. Yesenia Verónica Manrique Jaramillo

Secretaria

Lic. Carlos Washington Silva Ttito

Vocal

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mi padre y hermano Omar, a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que en este momento hubiera sido tan especial para ellos, como lo es para mí. A mis hermanos, a quien los quiero, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuestos a escucharme y ayudarme en cualquier momento con su apoyo y mi esfuerzo hasta lograr la meta.

Carlos

Agradecimiento

A mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa casa de estudios y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo. Al IESPP “NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”, por haberme brindado tantas oportunidades y enriquecer mis conocimientos.

Carlos

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Carlos Alberto Sánchez Macahuachi, estudiante de la Carrera Profesional de educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, identificado(a) con DNI 04816383 con la tesis titulada: “El programa “CHASQUI” para mejorar la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.”

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
- 3) La tesis no es copia ni plagio; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, 08 de diciembre del 2021.

Carlos Alberto Sánchez Macahuachi
DNI: 04816383

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARACIÓN JURADA	5
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	10
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. <i>Problema General</i>	15
<i>¿De qué manera el programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado?</i>	<i>15</i>
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i>	15
1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	16
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	16
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	16
1.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	17
1.4.1. <i>Hipótesis General</i>	17
1.4.2. <i>Hipótesis Específicas</i>	17
1.5.1. <i>Justificación Normativa</i>	17
1.5.2. <i>Justificación Pedagógica</i>	18
1.5.3. <i>Justificación Metodológica</i>	18
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO.....	19
1.6.1. <i>Variable independiente: “Programa Chasqui”</i>	19
1.6.2. <i>Variable dependiente: Preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad.</i>	19
1.6.3. <i>Operacionalización de las Variables</i>	20

CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	21
2.1.1. <i>Ámbito Internacional</i>	21
2.1.2. <i>Ámbito Nacional</i>	22
2.1.3. <i>Ámbito local</i>	23
2.2. BASES TEÓRICAS	23
2.2.4. LAS PRUEBAS DE ATLETISMO MÁS COMUNES	27
• PRUEBAS O CARRERAS DE VELOCIDAD	27
• VALLAS	28
• CARRERAS DE OBSTÁCULOS	29
• MARCHA	29
2.2.5. <i>Reglas básicas de atletismo de pruebas de velocidad</i>	29
• FUNDAMENTO DE LA CARRERA: LA CARRERA SE REALIZA PREVIA AL IMPULSO Y DEBE SER PROGRESIVA BUSCANDO ALCANZAR AL FINAL DE MISMA VELOCIDAD MÁXIMA.	33
• FUNDAMENTO DE LA LLEGADA: LOS PARTICIPANTES SERÁN CLASIFICADOS EN EL ORDEN EN QUE CUALQUIER PARTE DE SU TRONCO (Y NO LA CABEZA, EL CUELLO, LOS BRAZOS, LAS PIERNAS, LAS MANOS O LOS PIES) ALCANCE EL PLANO VERTICAL DEL BORDE MÁS PRÓXIMO DE LA LÍNEA DE LLEGADA.	33
2.2.6. <i>Currículo Nacional Básico (CNB)</i>	33
2.3. MARCO CONCEPTUAL	36
CAPÍTULO III	37
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	38
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.3.1 <i>Población</i>	38
3.3.2 <i>Muestra</i>	38
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	40
3.5.1 <i>La Validez</i>	41
3.5.2 <i>La Confiabilidad</i>	41
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
3.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	42
3.7.1 <i>Procesamiento de la Información</i>	42

3.7.2 <i>Análisis de Datos</i>	42
CAPÍTULO IV	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
4.1. RESULTADOS	44
4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	57
CAPÍTULO V	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
5.1. CONCLUSIONES.....	60
5.2. RECOMENDACIONES.....	61
5.3. REFERENCIA.....	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la Variable Independiente	20
--	----

Tabla 2 Operacionalización de la Variable Dependiente	20
Tabla 3 Población y muestra	39
Tabla 4 Técnicas e instrumento	40
Tabla 5 Confiabilidad.....	41
Tabla 6 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk.....	49
Tabla 7 Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad	50
Tabla 8 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad.....	50
Tabla 9 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk.....	51
Tabla 10 Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad	52
Tabla 11 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad.....	52
Tabla 12 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk.....	53
Tabla 13 Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad	54
Tabla 14 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad.....	54
Tabla 15 Prueba de normalidad Shapiro - Wilk.....	55
Tabla 16 Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad	56
Tabla 17 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados comparativos entre el pretest y post test de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad.....	45
Figura 2 Resultados comparativos entre el pre test y post test de la dimensión fundamentos de partida.....	46
Figura 3 Resultados comparativos entre el pre test y post test de la dimensión fundamentos de carrera.....	47
Figura 4 Resultados comparativos entre el pre test y post test de la dimensión fundamentos de llegada.	48

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

El método de investigación fue cuantitativo, el tipo de investigación experimental con diseño pre experimental. Para el recojo de datos se utilizó la técnica es la observación a través de una ficha estructurada que permitió recoger información en la ejecución de las sesiones de entrenamiento tomando en cuenta las deficiencias y aciertos de la técnica del atletismo. Asimismo, se validó cada una de las pruebas de los ejercicios evaluados en base al pre test en el momento inicial y posteriormente el post test que me permitió hacer un respectivo análisis e interpretación de los datos recogidos, teniendo en cuenta la implementación de parámetros que ayudaron en la mejora de la técnica en los atletas.

Los resultados que se obtuvieron en el programa “Chasqui” impactó favorablemente en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad de los atletas, como la mejora en la puesta en práctica de los fundamentos de partida, de carrera y de llegada. Esto se demuestra en los diferentes gráficos que permitieron visualizar el paso de un nivel regular a un nivel muy bueno en todas las dimensiones abordadas.

Palabras Claves: Atletismo, fundamento de partida, carrera y de llegada.

Abstract

The objective of this research is to determine how the “Chasqui” program improves the technical preparation of athletes in speed events in the “C” category in men from the urban area of Puerto Maldonado-2021.

The research method it was quantitative, the type of experimental research with pre-experimental design. For the data collection, the technique was used is the observation through a structured file that allowed to collect information in the execution of the training sessions taking into account the deficiencies and successes of the athletic technique. Likewise, each of the tests of the evaluated exercises was validated based on the pre-test at the initial moment and later the post-test, that allowed me to make a respective analysis and interpretation of the collected data, taking into account the implementation of parameters that helped in improving technique in athletes.

The results obtained in the “Chasqui” program had a favorable impact on the development of the athletes' technical preparation in speed tests, such as the improvement in the implementation of the basics of starting, running, and finishing. This is demonstrated in the different graphs that made it possible to visualize the passage from a regular level to a very good level in all the dimensions addressed.

Keywords: Athletics, starting foundation, running foundation, and arrival foundation.

INTRODUCCIÓN

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 de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El atletismo como tantos otros deportes, nació de la lucha por la supervivencia del hombre en tiempos hostiles en los que el instinto de conservación era necesario, debiendo además desarrollar habilidades como la carrera, el salto o el lanzamiento en su rutina diaria.

Esta tesis está organizada en cinco capítulos, los mismos que detallan de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I.- Considera el planteamiento del problema, descripción de la situación problemática, dentro de ello está contenido el problema general y los específicos; asimismo, se ubica los objetivos: general y específicos, la hipótesis general y específica, que nos ayudan a ver la relación entre las variables de estudio.

EL CAPÍTULO II.- Se enfoca en el marco teórico, allí se encuentran los antecedentes internacionales, nacionales y locales, y para ello también están las bases teóricas que se estuvo trabajando de acuerdo a las variables de estudios y sometidos a diferentes autores, que validan científicamente la propuesta, además, se seleccionaron temáticas a través de un glosario de términos para marco conceptual de la investigación.

EL CAPÍTULO III.- Dentro del marco metodológico se detallan las variables, el tipo de estudio, la población y muestra con quienes se realizó la investigación, así como el método de análisis que utilizado.

EL CAPÍTULO IV.- Están los resultados de las dimensiones y los ítems y discusión que se representa mediante gráficos en el cual se ven los porcentajes según las dimensiones propias de la variable de estudio.

EL CAPÍTULO V.- Aquí se encuentra las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

La práctica o competencia deportiva del atletismo en nuestra región no está al nivel de otras ciudades, porque carecen de acondicionamiento en sus pistas atléticas como los carriles incompletos, vallas, tacos de salida, testimonios entre otros, además los entrenadores y profesores de educación física no están tomando en cuenta el verdadero fin de la técnica de esta disciplina para una preparación correcta en las pruebas de velocidad en el nivel secundaria.

El problema principal que pretende resolver este programa es que a nivel de la región no existe un programa o semillero que se enfoque a la preparación de atletas, que tenga el encargo vocacional de formar adecuadamente atletas que participen en las pruebas de velocidad, tales como: los 100, 200 y 400 metros planos.

En los juegos deportivos escolares 2018; se observó, que los estudiantes presentan carencias en cuanto a la preparación técnica en la disciplina de atletismo específicamente en las pruebas de velocidad, visualizando, que los docentes no están trabajando correctamente la preparación de técnicas esencial en el atletismo por falta de capacitaciones en la especialidad antes mencionada, puesto que permitiría el mejor desarrollo de habilidades en los atletas.

En la actualidad los alumnos prefieren otros deportes dejando de lado la disciplina del atletismo muchas veces por la cantidad de pruebas que determinan. Se evidencio esta carencia en el momento de ser parte en la delegación de jueces en los juegos deportivos escolares de nuestra región, lo cual se evidencio jóvenes que desconocían las técnicas de salida, carrera y llegada, niños que no tienen un entrenamiento adecuado, lo cual influye en su rendimiento como competidores, igualmente quienes nos representaron en la etapa macro regional no pudieron lograr sus objetivos planteados, una problemática real en todos las instituciones educativas, razón por la cual se decidió plantearlo como problema para buscar una solución con el único fin de contribuir en la mejora de la preparación técnica de las pruebas de velocidad de los atletas.

Esta investigación tiene por finalidad de adecuar un programa piloto en el que se resalta desde la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad categoría “C” varones para contribuir en el desarrollo de la disciplina deportiva de atletismo en el ámbito urbano Puerto Maldonado – 2021.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿De qué manera el programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

1.2.2. Problemas Específicos

PE1 ¿De qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de partida como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

PE2 ¿De qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de carrera como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

PE3 ¿De qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de llegada como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado?

1.3. Formulación de Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.3.2. Objetivos Específicos

OE1: Determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de partida como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

OE2: Determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de carrera como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

OE3: Determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora el fundamento de llegada como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.4. Formulación de Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

HG. El programa “Chasqui” mejora significativamente la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

H0 El programa “Chasqui” no mejora la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.4.2. Hipótesis Específicas

HE₁ El programa “Chasqui” mejora significativamente el fundamento de partida como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HE₂: El programa “Chasqui” mejora significativamente el fundamento de carrera como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

HE₃: El programa “Chasqui” mejora significativamente el fundamento de llegada como parte de la preparación técnica de los atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado.

1.5. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

1.5.1. Justificación Normativa

El proyecto de investigación se respalda en la Ley General de Educación N° 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N°011-2012-ED. Asimismo, se sustenta en la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera

pública de sus docentes. Decreto supremo N° 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley y su modificatoria Decreto Supremo N° 016-2021-MINEDU, que indica que todos los egresados deben de realizar un trabajo de investigación cualitativo o cuantitativo y una vez concluido deberán sustentarlo frente a un jurado calificador, tomando en cuenta de que este sea inherente a su carrera a la cual ha sido formado; así mismo se tendrá en cuenta los aspectos considerados en reglamento institucional y en el manual del uso correcto de las normas APA para evitar cualquier error de redacción y el plagio.

1.5.2. Justificación Pedagógica

Esta investigación, es importante y fundamental para el desarrollo y progreso de los atletas en pruebas de velocidad, también es de suma importancia en su vida personal, practicando adecuadamente la actividad física para lograr una formación integral.

En ese sentido el atletismo consiste esencialmente en el inicio del estudio de este deporte, desde una perspectiva educativa que permita potenciar el desarrollo integral del atleta. Dentro de este trabajo de investigación se introducen los conocimientos básicos para la enseñanza de los tres grandes aspectos fundamentales de la técnica de las pruebas de velocidad como es el fundamento de partida, carrera y de llegada. Asimismo, dentro de esta disciplina, se describe la reglamentación básica y los elementos técnicos que la conforman, con la intención de enseñarlos desde una metodología cercana a sus intereses como deportistas que requieren perfeccionarse en las técnicas del atletismo y poder dominarlas para tener mejor fijación en sus metas.

1.5.3. Justificación Metodológica

Para lograr los objetivos del programa "Chasqui", se acude a la ejecución de circuitos de entrenamiento mediante un proceso metodológico de sesiones de entrenamiento. Cada uno de esos procesos han sido evaluados a través de una guía de observación que se relacionan con los objetivos y dimensiones del programa. Por ello, las estrategias estuvieron diseñados para que el atleta pueda mejorar su desempeño en cada una de las técnicas trabajadas, las mismas que estaban referidas a la salida, carrera y llegada. Para este trabajo, se requirió de una adecuada revisión bibliográfica, de manera que cada sesión tenga un respaldo cognitivo en el trabajo de cada uno de los atletas.

1.6 Variables de Estudio

1.6.1. Variable independiente: “Programa Chasqui”

Definición Conceptual. El propósito del programa “Chasqui” es reforzar y generar el desarrollo en la disciplina del atletismo en los estudiantes de la categoría “C” varones que empiezan su etapa como atletas, lo cual les permitirá consolidar de manera progresiva sus habilidades básicas, a través de circuitos y se pueda ver la progresión en el desarrollo del esquema corporal, el conocimiento y trabajo en equipo a través del proceso de socialización con énfasis en el aspecto afectivo del estudiante al interactuar con sus pares.

Definición Operacional. Esta variable será analizada mediante la aplicación de una guía de observación a los estudiantes que permita recoger datos a través de la percepción directa de hechos educativos.

1.6.2. Variable dependiente: *Preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad.*

Definición Conceptual. El concepto de preparación técnica consiste en la optimización sistemática de las formas y variaciones propias de una modalidad deportiva para optimizar el rendimiento. Los atletas deben aprender los patrones motores de deporte y consolidarlos para aplicarlos en las competencias.

Definición Operacional. Esta variable será analizada mediante la aplicación de la guía de observación, que recojan lo trabajado en las sesiones de aprendizaje, las que nos permitirán verificar la efectividad en las mejoras de la preparación técnica de los atletas en las pruebas de velocidad que se desarrollarán durante la ejecución del programa. Todo ello se verificará con la aplicación del SPSS que facilitará la tabulación y los resultados de la investigación.

1.6.3. Operacionalización de las Variables

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Independiente

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Nivel y Rango
Dimensión 1: □ Circuitos Corresponde a una estructura sistemática organizada de entrenamiento.	Circuito individual Circuito en parejas y de	Sesiones de entrenamientos. en 1-28	1.- Deficiente 2.- Regular 3 series 10 repeticiones 3.- Buena 4 series 10 repeticiones 4.- Muy buena 5 series 10 repeticiones 5.- Excelente 6 series 10 repeticiones

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Dependiente

Dimensiones	Indicadores	ítems	Nivel y rango
Dimensión 1: Fundamento de partida. Lamine (1991)	Posición a sus Marcas	1,10	1.- Deficiente 2.- Regular 3 series 10 repeticiones 3.- Buena 4 series 10 repeticiones 4.- muy buena 5 series 10 repeticiones 5.- Excelente 6 series 10 repeticiones
Dimensión 2: Fundamento de carrera. Lamine (1991)	Carrera	11, 20	
Dimensión 3: Fundamento de llegada. Lamine (1991)	Llegada	21, 28	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Ámbito Internacional

Infante Ojeda, Ángel y Flores Labrada, Yudiel (2017) en su artículo: Los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo. En sus hallazgos de este estudio mostraron que las mejoras del rendimiento deberían tener lugar a través de la aplicación de los resultados de estudios biomecánicos que se derivan del análisis de los fundamentos técnicos de la carrera. El uso máximo de las posibilidades corporales de los atletas es posible si los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen la calidad de la técnica de carrera son estudiados. Así mismo, indican que el máximo aprovechamiento de las posibilidades corporales de los atletas solo es posible si se estudian los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en la calidad de la técnica de las carreras.

Segovia Muñoz, Paula (2008) en su tesis titulada: Iniciación al atletismo a través del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.

Tuvo como objetivo general: Trabajar en los alumnos los fundamentos básicos del atletismo en su etapa de iniciación.

Terminado el programa tuvo la siguiente conclusión: Los campeonatos de atletismo de los colegios donde los alumnos tienen la oportunidad de participar y poder vivenciar una competencia con alumnos de otros establecimientos de las mismas edades de ellos que favorecen los progresos de su preparación para una perfección del desarrollo del deporte del atletismo.

2.1.2. Ámbito Nacional

Marrufo (2019), en su investigación titulada “El atletismo en educación”. 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 en velocidad o resistencia, distancia o altura; en número de pruebas individuales o en equipo. Así mismo es el deporte en el que se fundamentan todos los demás, el cual pone en curso todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo queda bien reflejado en que suele considerarse el más importante de los deportes en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos. Concluye que en el Perú aún falta la implementación de instrumentos para la preparación de los atletas, un descuido de las autoridades quienes están 37 años a cargo de las direcciones de las instituciones de promover el equipamiento para las futuras competencias, donde los estudiantes tengan la libertad del dominio de su capacidad y tener a futuros buenos atletas en todas las disciplinas. Las instituciones educativas no están fomentando la cultura del atletismo solo se incentivan con la teoría y no se realiza dichas disciplinas con la finalidad de prepararlos para que tengan un buen rendimiento en las competencias mundialistas.

Con esta data, se pretende realizar un programa que ayude a mantener la preparación constante en la técnica a los deportistas de atletismo, al ser un deporte que requiere participación completa de los deportistas en la categoría C, cuya finalidad es trabajar las pruebas de velocidad que conciernen en sus diversas modalidades y además resulta preponderante en toda competencia.

Zapata Ruiz, Gian Luis Gilberto (2019) en su monografía de suficiencia profesional titulado: Las carreras de medio fondo y fondo. Concluye que es tan importante es

el desarrollo de la técnica en el atleta, ya que si tenemos una correcta técnica nos ayudara a mejorar el rendimiento en la prueba, corrigiendo errores comunes que se cometen durante la prueba.

2.1.3. Ámbito local

Después de la revisión de las diferentes bases de datos en la Región de Madre de Dios, no se ha podido encontrar trabajos de investigación que se relacionen directa o indirectamente con nuestra investigación.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. *El Atletismo Como Deporte*

Timón Benítez (2010) El atletismo, (en griego αθλος [athlos], «lucha»), 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 de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El atletismo como tantos otros deportes, nació de la lucha por la supervivencia del hombre en tiempos hostiles en los que el instinto de conservación era necesario, debiendo además desarrollar habilidades como la carrera, el salto o el lanzamiento en su rutina diaria.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

Actualmente, el calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos.

2.2.2. Evolución Histórica. Grandes Hitos En El Atletismo.

La primera aparición del atletismo (aunque distaba mucho de la concepción que hoy se tiene del mismo), surge fruto de la necesidad de supervivencia del hombre, que en la prehistoria le obligaba a capturar otras especies para alimentarse, estar en constante estado de alerta, así como salvar obstáculos de distinta naturaleza en cualquier momento.

Poco a poco las funciones utilitarias del hombre de las cavernas derivaron primero, en un sentimiento de envidia, y más tarde, en otro algo más sofisticado de competición.

Fueron los egipcios los primeros en desarrollar el atletismo como deporte, en tiempos de la duodécima dinastía. Más tarde en Japón, se dio una actividad similar con los djinrishki o conductores de coches, que demostraron una resistencia superior a la de cualquier persona normal.

El atletismo ha existido también en estado natural en otros pueblos no menos lejanos en Asia Central. Los kirghizes, los bechkirs y los turkmenos organizaron muy pronto juegos mortuorios que comprendían ejercicios físicos como la carrera a pie, el tiro con arco y otros lanzamientos.

Correspondió a los griegos, no obstante, incorporar los ejercicios gimnásticos a ese atletismo tan rudimentario de la época. En Atenas fue donde se estableció la diferencia entre la carrera en su estado puro y un atletismo en el que la armonía, la belleza del gesto e incluso un sentido de la competición próximo al de comienzos del siglo XIX, pasaron a ser predominantes.

Homero en “La Odisea”, describió con abundancia los detalles de la importancia de la idea del deporte que tenía la sociedad griega de la época. Lucha, carreras, competiciones solemnes que llevaban impregnadas la idea de ceremonias religiosas, y donde se exaltaba la vida mundana como base del helenismo.

Es entonces cuando nace el concepto de atleta, palabra que surge de la voz “altos”, que en griego significa recompensa. (Timon Benitez, 2010)

Marrufo (2019) “El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se vienen celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los 12 juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776a.C. durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146a.C. en el año 394d.C., el emperador romano Teodosio abolió los Juegos”. “Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Estas fueron restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad de siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868)” (Martínez, 2014).

2.2.3. El Atletismo

La palabra atletismo proviene del vocablo griego *atletes* y tiene como significado todo individuo que compete con el fin de obtener un reconocimiento. Conocido como el deporte de mayor antigüedad, con una estructura sólida y organizada, el atletismo consiste en un conjunto de pruebas de carácter deportivo basadas en carreras, saltos y lanzamientos.

El atletismo encuentra su origen en los juegos que se hacían en el espacio público de Grecia y Roma. Comúnmente se dice que el atletismo es el “deporte natural” que implica lo básico de la acción humana con relación a lo necesario para el desarrollo humano. Es decir, hace referencia a la necesidad humana de correr, saltar y lanzar, de hacer ejercicio como parte de las necesidades de nuestro cuerpo.

El atletismo reúne sobre un mismo estadio, como se hacía en la antigüedad, las carreras y concursos divididos según tipo de ejercicio. La realización de estas actividades atléticas conlleva la ejercitación muscular empleando principalmente la fuerza., (Raffino M. E., 2020)

García, (1986) Menciona que

El atletismo es el conjunto de ejercicios físicos (carreras, saltos y lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas y psicológicas del ser humano, nos da la oportunidad de potenciar nuestras capacidades físicas a partir del entrenamiento y la disposición para la competencia, sea individual que por equipos. (Citado por Guanoluisa & Portugal, 2015 p. 89-90).

El atletismo como deporte es todo lo anterior, pero más allá de todo esto es la herramienta más valiosa para llegar a nuestros alumnos en todas las edades, que, estando motivados en cualquier deporte, encuentran en el atletismo, una eficaz ayuda en el proceso de mejorar en sus posibilidades físicas y mentales mediante la adecuada concentración y ejecución del movimiento, además que les enseña a descubrir y reafirmar las infinitas posibilidades que tiene en su cuerpo.

Según Nikolaievich (2007) menciona que

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan destacar además la preparación auxiliar (p.)

La preparación física generalmente pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. Unos índices elevados de preparación general en el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales para perfeccionar de forma los demás aspectos de la preparación técnica, táctico psíquico. Un proceso de la preparación física organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras. (LA PREPARACION FISICA, 2007)

Carbajal (2004) afirma “El atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de estas. La lucha contra el tiempo y la distancia es un factor

importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo”. En la actualidad, el atletismo designa un conjunto de actividades deportivas competitivas o no, que pueden ser practicadas en lugares cubiertos o al aire libre, que comprenden entre otras, maratón, Cross, saltos, carreras, lanzamientos (de jabalina, de martillo, de peso y de disco) y pruebas combinadas. Las variaciones se basan en velocidades, distancias y resistencia. Quien practica atletismo es un atleta, término que deriva del griego “áethlos” con el significado de competencia o lucha. Del griego, la palabra pasó al latín como “athleta” y así llegó a nuestro idioma. (p,16). Para Carbajal se consideran los siguientes ítems: (CHAVEZ CHITE, 2018).

2.2.4. Las Pruebas de Atletismo más Comunes

El término atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas, y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, Cross y otras carreras en ruta de distancias variables. Desde entonces, la trayectoria de este deporte internacional ha seguido evolucionando, desde los primeros Juegos Olímpicos en la Olimpia del año 1222 a. C hasta la actualidad, desde un cómo enseñamos cuáles son las principales pruebas de atletismo del s. XXI.

- Pruebas o carreras de velocidad.
- Vallas.
- Carreras de fondo y medio fondo.
- Carreras de relevos.
- Carreras de Obstáculos.
- Marcha.
- **Velocidad:** Torres, J. (1996) citado por Muñoz, (2008) define la velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.
- **Pruebas o Carreras de Velocidad**

Torres, J. (1996) citado por Daniel Muñoz, (2008) define la velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Las carreras o pruebas de velocidad son unas de las pruebas más representativas del atletismo, y consisten en que un individuo/corredor recorra una distancia predeterminada en el menor tiempo posible. El corredor se sitúa en su calle o carril (está prohibido invadir la calle del resto de atletas) y, tras el disparo que inicia la competición, se impulsan desde los tacos de salida para lograr la mejor marca de entre todos los participantes. El impulso debe ser tan explosivo que es muy importante que el velocista haga un buen ejercicio de calentamiento y entrene su estrategia de salida.

Las distintas variedades de pruebas de velocidad incluyen los 100, 200 y 400 metros lisos.

- Prueba de 100m planos: consta en recorrer un tramo de la pista atlética de ocho carriles en una de las partes rectas de la misma cuya salida se la efectúa con los atletas en la misma altura con la ayuda de un partido y con salida baja. Récord Mundial. - Masculino: Usain Bolt 9,58seg Femenino: Florence GriffithJoyner 10,49seg (IAAF, 1996-2015).
- Prueba de 200m planos: se corre en la pista atlética y consta en recorrer una curva y una recta. Su largada se caracteriza por la salida baja, los atletas están ubicados en cada carril en forma escalonada que representa el descuento para cada carril. Récord Mundial. - Masculina. Usain Bolt 19,19seg. Femenino. Florence GriffithJoyner 21,36 seg. (IAAF, 1996-2015).
- Prueba de 400m: salida baja, completan una vuelta al anillo atlético y su ubicación de partida es de forma escalonada en función al carril asignado con su respectivo descuento que permite recorrer igual distancia a todos los atletas. Esta prueba demanda un alto nivel de resistencia a la velocidad por lo que su preparación se torna muy exigente en base a entrenamientos con presencia de niveles de ácido láctico muy altos. Récord Mundial. - Masculino. Michael Johnson 43,18 seg Femenino. Marita Koch 47,60 seg. (IAAF, 1996-2015).

- **Vallas**

Al igual que en las pruebas de velocidad, el objetivo del atleta es hacer el recorrido en el menor tiempo posible, pero esta vez debe saltar diez vallas durante la carrera. En este tipo de ejercicio, es muy importante, además de la velocidad, la flexibilidad y la coordinación del deportista.

Existen las carreras de 110 metros vallas (masculino), donde las vallas alcanzan los 106,7 centímetros; los 100 metros vallas (femenino), en la que la valla mide 84 cm; y por último los 400 metros vallas, que corren tanto hombres como mujeres, y que es la de mayor recorrido en esta categoría.

- **Carreras de Relevos**

Es la única prueba de atletismo que se realiza por equipos. En las dos variedades, los 4x100 metros y los 4x400 metros, hay cuatro corredores que deben pasarse de unos a otros el testigo corriendo siempre en su misma calle. No es necesario decir que, entre las cualidades de estos participantes, aparte de la velocidad, está la coordinación.

- **Carreras de Obstáculos**

La más conocida es la de los 3000 metros, y durante esta prueba, los corredores, individualmente, tendrán que saltar vallas y superar una fosa con agua.

- **Marcha**

La curiosidad de esta carrera es que, a diferencia de en otras pruebas de velocidad, el corredor no puede levantar los dos pies del suelo al mismo tiempo, es decir, que siempre debe tener un pie en tierra. De ahí, el extraño movimiento de cadera que les observamos durante la competición. Se trata de atletas con gran capacidad de resistencia y sentido del ritmo. Las distancias para recorrer son de 20 y 50 kilómetros para hombre, y de 20 kilómetros para mujeres.

2.2.5. Reglas básicas de atletismo de pruebas de velocidad

1. Salir a la hora del disparo.
2. Mantenerse en su carril.
3. No hacerle nada al otro competidor.
4. Tener su número de competidor.
5. No hacer trampa.

2.2.6. Capacidad Física Básica de Resistencia

Define la capacidad como la posibilidad de éxito en la ejecución de una tarea o en el ejercicio de una profesión. Asimismo, Garth y Col (1996): conjunto de capacidades que

permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana tiempo posible (Gel, 1991, Citado por Martínez, 2002).

➤ **Resistencia**

Porta (1988) (citado por (Muñoz, 2008) define la resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible

a) Resistencia Aeróbica

Según Perelló (2003,) Cuando los ejercicios son de intensidad moderada, donde las necesidades de O₂ de los músculos para su actividad son abastecidas en su totalidad por el oxígeno que tomamos de la respiración, sin necesidad de obtenerlo de las reservas de nuestro organismo, de modo que no se produce deuda de oxígeno; predomina por lo tanto la vía aeróbica como productora de energía. Citado por (Chavez & quispe, 2018).

Es la capacidad de nuestro metabolismo, para aplazar o soportar la fatiga y el agotamiento. Algunos ejercicios que fomentan la resistencia aeróbica son:

- **Aeróbico**

Consiste en una sesión de movimientos rítmicos, a menudo acompañados de música, que mantienen el cuerpo en constante movimiento y el corazón latiendo a un ritmo elevado pero regular.

- **Caminar**

El más simple de todos los ejercicios aeróbicos, no implica pasear con un ritmo detenido, sino caminar sostenidamente y a buen paso durante al menos media hora. Es perfectamente combinable, no obstante, con la recreación y los paseos o excursiones, incluso dentro de la ciudad.

- **Trotar**

La versión más intensa y con más impacto de la caminata, imprime un mayor ritmo de esfuerzo cardíaco y por lo tanto es mucho más demandante. Además, si no se ejecuta bien, puede producir daños en las rodillas y las articulaciones inferiores.

- **Saltar la cuerda**

Lo que pareciera un juego infantil, es un gran ejercicio aeróbico. Mantener el cuerpo en constante suspensión, empujando con los pies sucesivamente contra el suelo, exige al corazón

y a los pulmones un esfuerzo sostenido que, además, utiliza tanto los músculos inferiores como superiores.

Como consejo recomendamos definir previamente planes semanales o mensuales de ejercicio, será más fácil que te comprometas a cumplirlos; además, de esta forma puedes diseñar un esquema con un aumento gradual, que es lo más recomendado.

b) Resistencia Anaeróbica

Según Perelló (2003) Los ejercicios de alta intensidad se realizan en "ausencia de oxígeno", es decir hay un predominio de los procesos anaeróbicos sobre los aeróbicos, al obtener una gran parte del oxígeno necesario para desarrollar la actividad de las reservas que tiene el organismo; si este esfuerzo de alta intensidad se mantiene durante un tiempo prolongado, se produce una deuda de oxígeno que será proporcional al mayor o menor predominio de los procesos anaeróbicos y a la duración del esfuerzo.(p,76)

Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:

➤ **Resistencia Anaeróbica Aláctica.**

Involucra esfuerzos muy breves e intensos (de 0 a 16 segundos), en los que la presencia de oxígeno es casi nula. Sin embargo, el empleo del ATP no sub produce sustancias de desecho.

➤ **Resistencia Anaeróbica Láctica.**

Al involucrar esfuerzos poco intensos, pero de mediana duración (de 15 segundos a 2 minutos), la ausencia de oxígeno debe compensarse con algún proceso de obtención de energía, que en este caso es a través de la fermentación láctica (de allí su nombre). El inconveniente de dicho proceso energético de emergencia es que subproduce ácido láctico, que al acumularse en las articulaciones o la musculatura causa la llegada muy rápida de la fatiga.

Según cómo te encuentres físicamente lo ideal es que todo vaya en ascenso según tu capacidad viendo cada día que los ejercicios que te propongas hacer sea de forma gradual haciendo de estos un reto para el siguiente día. Ya que es un factor determinante el no dejar de hacerlo hasta que veas tus propios resultados.

Flexibilidad: Martínez-López (2003), la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares. Citado por (Bragança, y otros, 2008).

2..2.7. *Fundamentos Técnicos de la Partida Baja*

Técnica de salida: las carreras de velocidad es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos. En esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible y así optimizar la fase de aceleración. (Lamine, 1991)

- **Posición “A sus marcas”**

El objetivo es sumir una adecuada posición inicial.

Características Técnicas:

- Ambos pies están en contacto con el suelo.
- Rodilla de la pierna trasera se apoya en el suelo.
- Manos en el suelo, un poco más separadas que el ancho de hombros,
- los dedos arqueados.
- Cabeza alineada con la espalda, vista apunta hacia abajo.

- **Posición de “Listos”**

El objetivo: de esta fase es adoptar una posición apropiada para el impulso de salida, en esta fase se realizan las siguientes acciones.

Características Técnicas:

- Talones presionan hacia atrás.
- Rodilla de la pierna delantera en ángulo de 90°.
- Rodilla de la pierna trasera en ángulo de 120-140°.
- Caderas apenas más altas que los hombros, tronco inclinado hacia
- delante.
- Hombros apenas adelante de las manos.

- **Fase de “Impulso”:**

El objetivo Abandonar los tacos y prepararse para la primera zancada.

- El tronco se endereza y eleva a medida que los pies presionan firmemente sobre los tacos.

Las manos se elevan desde el suelo en forma conjunta y luego

balancean alternativamente.

- El empuje de la pierna posterior es potente y breve y el de la pierna anterior un poco menos potente y más largo.
- La pierna posterior balancea rápidamente hacia delante, mientras el cuerpo se inclina hacia adelante.
- La rodilla y cadera están totalmente extendidas durante el impulso.
- **Fundamento de la Carrera:** La carrera se realiza previa al impulso y debe ser progresiva buscando alcanzar al final de misma velocidad máxima.
- ✓ fase de impulso: se produce por la extensión de la rodilla.
- ✓ fase de suspensión: al término de la impulsión se entra en la fase de suspensión o de vuelo.
- ✓ fase de apoyo: el pie adelantado desde su posición más elevada termina su trabajo activo, volviendo al terreno de forma natural de arriba abajo, sin ser lanzado adelante y ser forzar su extensión.
- ✓ fase de recepción: es la fase en la que el pie y la pierna apoyados reciben el peso del cuerpo.
- ✓ La aceleración: esta fase es un factor muy importante para alcanzar altas velocidades y realizar una eficiente transición hacia la máxima velocidad.
La aceleración tiene como objetivo aumentar la velocidad, mediante el incremento de la longitud de la zancada y la frecuencia de la misma.
- **Fundamento de la Llegada:** Los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco (y no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada.
- ✓ posición del cuerpo: la cabeza, tronco y cadera se mantienen en una misma línea, deben formar un solo bloque unido y compacto para mejor aprovechamiento del trabajo activo de las piernas.
- ✓

2.2.6. Currículo Nacional Básico (CNB).

MINEDU (2016): Es uno de los instrumentos de la política educativa de la Educación Básica. Muestra la visión de la educación que queremos para los estudiantes de las

tres modalidades de la Educación Básica: Educación Básica Regular, Educación Básica Especial y Educación Básica Alternativa. Le da un sentido común al conjunto de esfuerzos que el Ministerio de Educación del Perú realiza en la mejora de los aprendizajes, desarrollo docente, mejora de la gestión, espacios educativos e infraestructura (p.4).

Perfil de egreso: Es la visión común e integral de los aprendizajes que deben lograr los estudiantes al término de la Educación Básica. Esta visión permite unificar criterios y establecer una ruta hacia resultados comunes que respeten nuestra diversidad social, cultural, biológica y geográfica. Estos aprendizajes constituyen el derecho a una educación de calidad y se vinculan a los cuatro ámbitos principales del desempeño que deben ser nutridos por la educación, señalados en la Ley General de Educación: desarrollo personal, ejercicio de la ciudadanía, vinculación al mundo del trabajo y participación en la sociedad del conocimiento.

Aprendizaje del área de educación física: El estudiante practica una vida activa y saludable para su bienestar, cuida su cuerpo e interactúa respetuosamente en la práctica de distintas actividades físicas, cotidianas o deportivas. El estudiante tiene una comprensión y conciencia de sí mismo, que le permite interiorizar y mejorar la calidad de sus movimientos en un espacio y tiempo determinados, así como expresarse y comunicarse corporalmente. Asume un estilo de vida activo, saludable y placentero a través de la realización de prácticas que contribuyen al desarrollo de una actitud crítica hacia el cuidado de su salud y a comprender cómo impactan en su bienestar social, emocional, mental y físico.

Área de educación física: La evolución de la Educación Física está determinada actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo. Las demandas sociales respecto a la formación de hábitos relacionados con el bienestar físico, psicológico y emocional han hecho que el área haya tomado cada vez más importancia en los currículos escolares. Por ello, a través de la Educación Física, se pretende que los estudiantes desarrollen una conciencia crítica hacia el cuidado de su salud y la de los demás, de manera que sean autónomos y capaces de asumir sus propias decisiones para la mejora de la calidad de vida.

El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica Regular se favorece por el desarrollo de diversas competencias. En especial, el área de Educación Física

se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias:

-Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad: El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente, según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana.

-Asume una vida saludable: El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprenda la relación entre vida saludable y bienestar, así como la práctica de actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

-Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices: En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades pre-deportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación.

2.3. Marco Conceptual

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 de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Circuito de entrenamiento: corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número +determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar.

La técnica de carrera de velocidad. El rendimiento en la velocidad depende mayormente de la habilidad para mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y de la coordinación de los músculos utilizados para producir un patrón de movimiento. La habilidad para coordinar las acciones musculares impactará directamente sobre la técnica. La inhabilidad para coordinar los músculos rápida y eficientemente resultará en menores velocidades de carrera y posiblemente será la causa de lesiones.

La salida. Primer fundamento importante y necesario de la postura del cuerpo, donde refleja la correcta posición de las manos, dedos, las piernas, rodilla y la cadera.

La carrera. Inmerso al desplazamiento donde resalta el trabajo de brazos y piernas relacionados a la coordinación de su biomecánica de manera sincronizada incluyendo las zancadas por cada espacio que se desplaza.

La llegada. Refleja la postura adecuada del tronco de manera inclinada que genere mayor proyección de sobrepasar la línea de meta.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

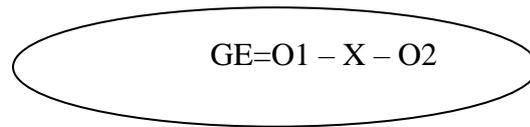
3.1. Tipo y Nivel de la Investigación

Experimental debido a que su finalidad es el control de fenómenos, se fundamenta en la manipulación activa y el control sistemático. Se aplica a áreas temáticas susceptibles de manipulación y medición. (Carrasco, 2006, p.60).

Buendía, Colas y Hernández (1998, p 94) nos dicen: “Este tipo de diseños se caracterizan por un bajo nivel de control y por tanto baja validez interna y externa. El inconveniente de estos diseños es que el investigador no puede saber con certeza, después de llevar a cabo su investigación, que los efectos producidos en la variable dependiente se deben exclusivamente a la variable independiente o tratamiento. Sin embargo, este tipo de diseños son los únicos aplicables en determinados tipos de investigación educativas.

Hernández, Fernández y Batista (2010) nos indican: El diseño que se adopta para probar la veracidad o falsedad de la hipótesis planteada es el pre experimental de un solo grupo de investigación con pre y post prueba.

El grafico que corresponde a este diseño es el siguiente:



Dónde:

GE= Grupo experimental

O1= Prueba de entrada o pretest

X = La aplicación del programa educativo

O2= Prueba de salida o post test

3.2. Diseño de la Investigación

Pre-experimental

3.3. Población y Muestra

3.3.1 Población

Según Arias F. (2006) la población es el “conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Esta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio”. (p. 81)

La población estará conformada por 25 deportistas de la categoría “c” varones de las diferentes instituciones educativas del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.

3.3.2 Muestra

Este proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población. (Hernández et al, 2010)

En el presente trabajo se realizará un muestreo no probabilístico, porque el grupo con el cual se va a trabajar ya está definido. Es decir, se trabajará con el total deportistas, que forman parte de la experiencia.

Teniendo en cuenta este concepto y el objetivo de la presente investigación, la muestra estará conformada por deportistas entre 15 a 17 años de edad del ámbito urbano de la ciudad de Puerto Maldonado. Dicha muestra se distribuye de la siguiente manera:

Tabla 3

Población y muestra

Cantidad	Edad
25	15-17 años
Total	25

Nota: elaboración propia.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1. Técnicas

Para el trabajo de investigación utilizare técnicas acordes al tema, como son la observación, la misma que fue directa, también la encuesta dirigida a los 25 estudiantes para la formación en pruebas de pista en la categoría varones de las diferentes instituciones educativas del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

3.4.2. Instrumentos

Guía de observación, es un instrumento específico de recolección de datos, que su aplicación requiere el uso de la técnica de observación. Consiste en un listado de ítems por aspectos que guían la observación del comportamiento de los sujetos del proceso educativo o la situación del hecho educativo motivo de investigación.

Ficha de observación, si a una guía se le añade recuadros para el registro de los datos observados, se convierte en una ficha de observación.

Los instrumentos son los medios para la recolección de datos y pueden ser cuestionarios, guías de entrevista, guías de observación, entre otros.

Tabla 4

Técnicas e instrumento

Técnicas	Instrumentos
Investigación documental	
Fichaje	Fichas bibliográficas Fichas textuales Fichas de resúmenes Fichas de paráfrasis
Investigación de campo	
observación	Guía de observación Ficha de observación

3.5. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Para la aplicación de estos instrumentos de recojo de información, estos, deben ser válidos y confiables. En ese sentido, el instrumento, en este caso, el cuestionario, deberá ser sometido a pruebas de fiabilidad para darle la validez necesaria para su aplicación. Para ello, el instrumento será sometido a pruebas estadísticas que permitan conocer su nivel de fiabilidad.

En esa lógica para la validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación, estos serán sometidos a un Juicio de Expertos, para ello se seleccionará a formadores del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora del Rosario”, quienes revisarán la cohesión, coherencia y consistencia de los ítems que posea el cuestionario, cotejándola además con la matriz de consistencia y operacionalización de variables de la investigación.

3.5.1 La Validez

Baechle y Earle (2008) define la validez como el grado en que una prueba o ítem de la prueba mide lo que pretende medir; es la característica más importante de una prueba. Al referirse a la validez relativa a un criterio definen a éste como la medida en que los resultados de la prueba se asocian con alguna otra medida de la misma aptitud; Consideran los autores que en muchas ocasiones la validez relativa a un criterio se estima en forma estadística utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (también denominado tabulación cruzada, a este tipo de validez se le denomina validez concurrente).

El instrumento es el medio para la recolección de datos, en mi caso utilizaré una guía de observación y test de observación. Es conveniente trabajar con instrumentos estandarizados, válidos y confiables y que posean baremos en el lugar en que piensa desarrollarse el estudio y que la población a la que se dirige sea afín.

3.5.2 La Confiabilidad

Sampieri (2014) señala que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”. En tal sentido para calcular la confiabilidad de los instrumentos se utilizará el método de “mitades partidas”, que consiste en partir el instrumento en dos partes, uno en pares y el otro en impares, para obtener un índice de correlación (p. 200).

Tabla 5

Confiabilidad

CONFIABILIDAD
Alfa de Cronbach
Kuder Richardson
> 0.70

3.6. Procedimiento de Recolección de Datos

El trabajo de campo es sumamente importante, para ello se elaborará un plan de aplicación de los instrumentos de recojo de información, por lo que se tomará en cuenta las siguientes previsiones:

Aplicar el pre test y postest en la relación a la guía de observación y ficha de observación considerando la técnica como observación.

3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento y análisis de datos se hará uso de la estadística descriptiva, que consistirá en lo siguiente:

3.7.1 Procesamiento de la Información

Se empleará el programa del Excel y el software estadístico SPSS (Versión 22), lo cual ha permitirá utilizar pruebas descriptivas, distribuciones de frecuencias, gráficas de barras y el análisis de correlación.

3.7.2 Análisis de Datos

Nivel pre – experimental desde el procesamiento de datos obtenidos en la ejecución del programa en la aplicación de los diferentes instrumentos.

3.7.3. Aspectos Éticos

La investigación, contiene fuentes de información tomadas de otros referentes en Atletismo, los cuales aportan al desarrollo de la tesis. También se toma en cuenta la experiencia profesional propia en la disciplina de Educación Física, el cual genera preponderancia en la aplicación de la tesis a presentar. Asimismo, se tiene un respeto irrestricto a los autores que se tomaron para el desarrollo teórico de la investiga.

- **La vocación:** la elección de la profesión es y debe ser elegida de forma libre y simultánea, garantizando ser un docente exitoso y de calidad.
- **La ética profesional:** es basado en valores morales de la propia persona al servicio de los demás y de sí misma.
- **Confidencialidad:** asegurar la protección de la identidad de las personas como asesores y/o informantes de la investigación.

CAPÍTULO IV

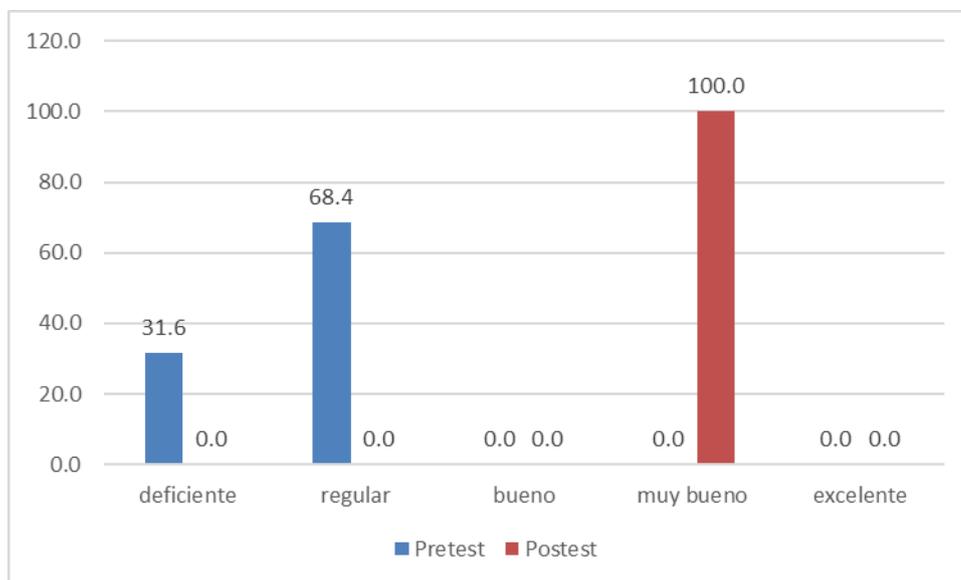
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

En el presente capítulo se detallan los resultados obtenidos a partir de la recolección de datos y posterior análisis cuantitativo. En la primera parte se muestran los resultados descriptivos en tablas y figuras y posteriormente se realizó la prueba de hipótesis con el propósito de confirmar las hipótesis de investigación.

Figura 1

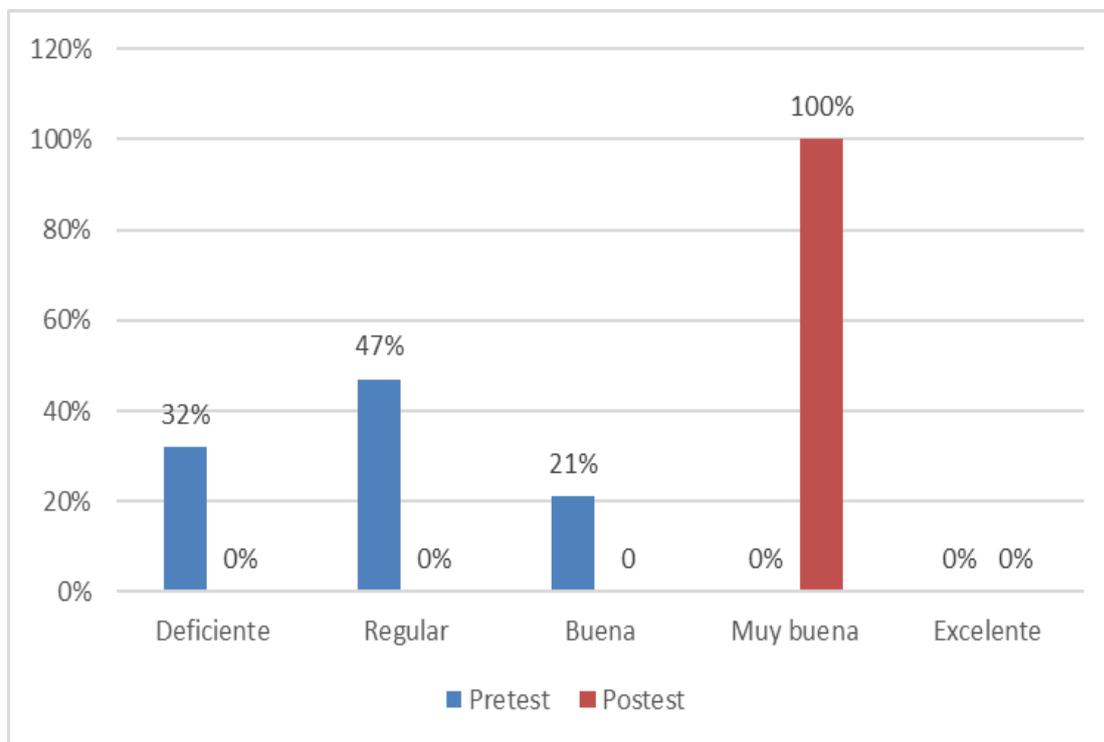
Resultados comparativos entre el pretest y post test de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad



En la figura 1 se observa que antes de la aplicación del programa “Chasqui” el 68.4% de los atletas presentaba un nivel regular de preparación técnica en pruebas de velocidad, el 31.6% tenía un nivel deficiente; después de la aplicación del programa el 100% de los atletas alcanzó un nivel muy bueno. Lo que significa que programa “Chasqui” tuvo un impacto positivo en la preparación técnica en pruebas de velocidad en los atletas.

Figura 2

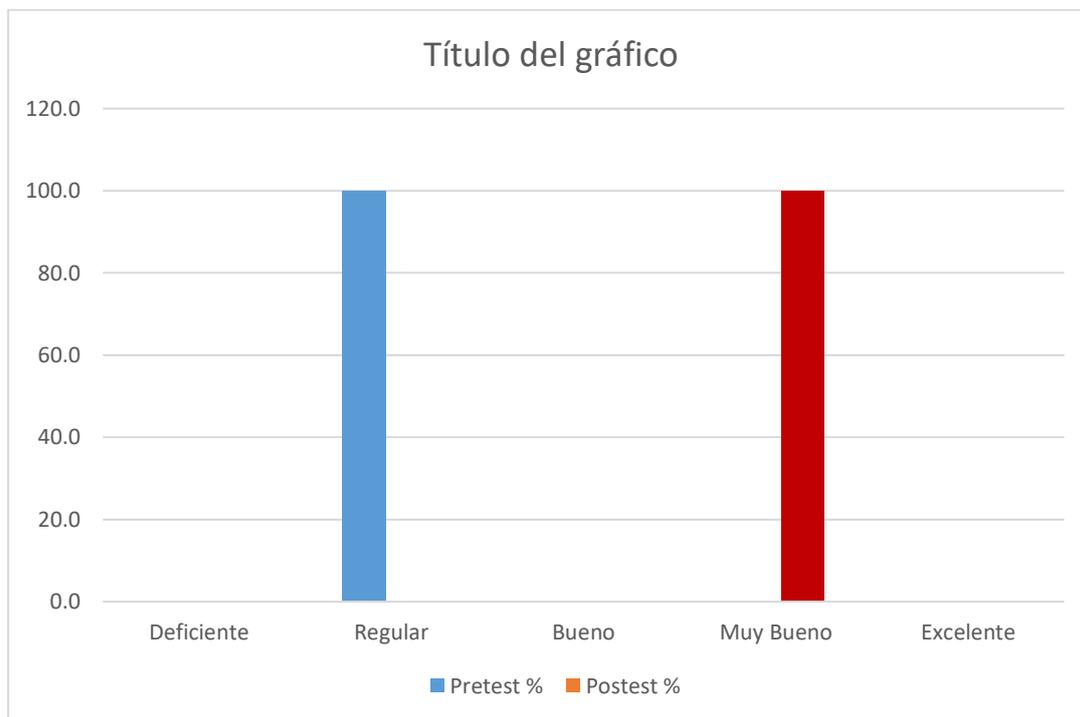
Resultados comparativos entre el pretest y post test de la dimensión fundamentos de partida



En la figura 2 se observa que antes de la aplicación del programa, el 47% de los atletas presentaba un nivel regular, el 32% tenía un nivel deficiente, mientras que el 21% presentaba un nivel bueno. Después de la aplicación del programa el 100% de los atletas presentó un nivel muy bueno. Por ello, digo que el programa “Chasqui” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad de los atletas, puesto que estos pasaron de un nivel Regular a un nivel Muy Bueno en el logro de los fundamentos de partida como a sus marcas, listos, ya.

Figura 3

Resultados comparativos entre el pretest y post test de la dimensión fundamentos de carrera

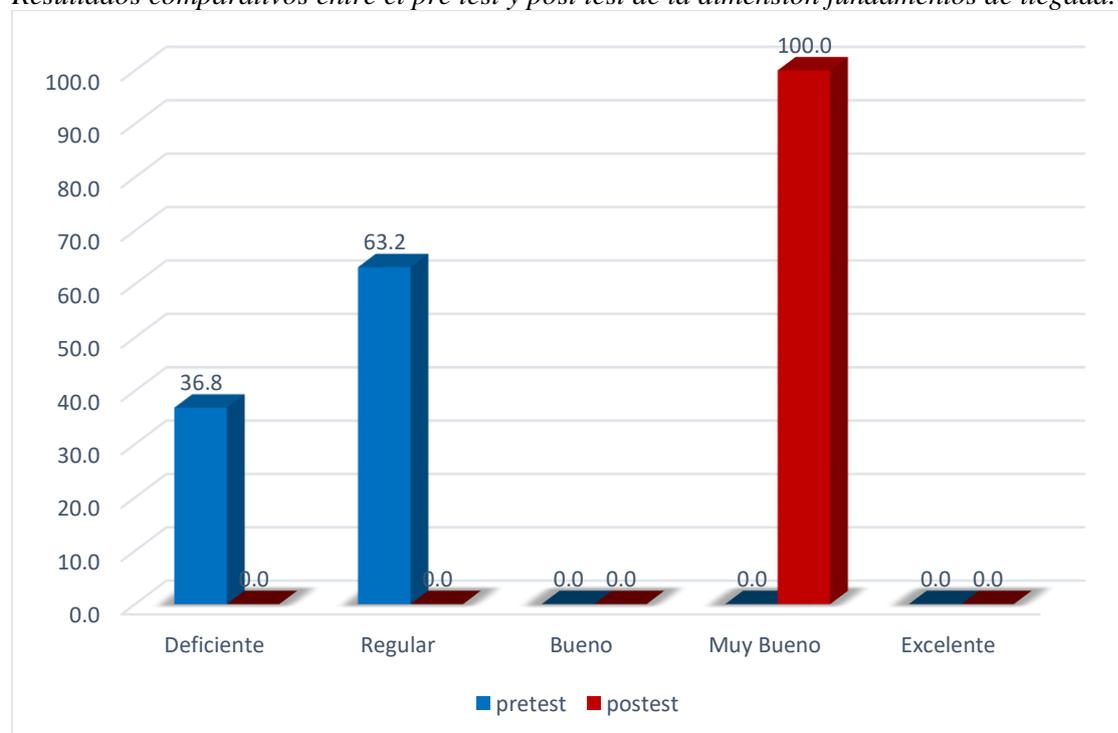


En la figura 3 se observa que antes de la aplicación del programa, el 47% de los atletas presentaba un nivel regular de desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad, el 32% tenía un nivel deficiente mientras que; el 21% presentaba un nivel bueno. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 100% de los estudiantes presentó un nivel muy bueno. El programa “Chasqui” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad de estos, ya que pasaron de un nivel regular a un nivel alto en lo que respecta a fundamentos de carrera.

Figura 4.

Figura 4

Resultados comparativos entre el pre test y post test de la dimensión fundamentos de llegada.



En la figura 4 se observa que antes de la aplicación del programa, el 36.8% de los atletas presentaba un nivel deficiente en la preparación técnica en pruebas de velocidad, el 63,2% tenía un nivel regular mientras que; Posterior a la aplicación del programa, el 100% de los atletas presentó un nivel muy bueno. Que indica que el programa “Chasqui” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad de los estudiantes, ya que los atletas pasaron de un nivel regular a un nivel Muy Bueno en lo referente a los fundamentos de llegada.

Resultados inferenciales**a) Prueba de hipótesis general**

H₀: El programa “Chasqui” no mejora significativamente la preparación técnica en pruebas de velocidad. en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

H₁: El programa “Chasqui” mejora significativamente la preparación técnica en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad difiere de la distribución normal.

Tabla 6
Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest -		Shapiro-Wilk		
Posttest		Estadístico	gl	Sig.
Diferencia		,814	19	,002
a				

Nota: Base de datos

En la tabla 1 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud de lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

e)

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

f) Estadísticos descriptivos

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pre test	19	5,89	,737	5	7
Post test	19	12,00	,000	12	12

Nota: Base de datos

En la tabla 2 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 5,89 puntos, sin embargo, en el post test la media alcanzó 12,00 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

g) Prueba estadística

Tabla 8

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	Postest - Pretest
Z	-3,888b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 3, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

a) Prueba de hipótesis específica 1

H₀: El programa “Chasqui” no mejora significativamente fundamento de partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

H₁: El programa “Chasqui” mejora significativamente fundamento de partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

Nivel de significancia

0,05

b) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de partida no difiere la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de partida difiere de la distribución normal.

Tabla 9

Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest -	Shapiro-Wilk		
Postest	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,814	19	,002
a			

Nota: Base de datos

En la tabla 4 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

c) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{W - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

d) Estadísticos descriptivos

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	19	5,89	,737	5	7
Post test	19	12,00	,000	12	12

Nota: Base de datos

En la tabla 5 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 5,89 puntos, sin embargo, en el post test la media alcanzó 12,00 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

e) Prueba estadística

Tabla 11

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	Postest - Pretest
Z	-3,888b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 6, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis

nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

a) Pruebas de hipótesis específico 2

H₀= El programa “Chasqui” no mejora significativamente la carrera como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

H₂= El programa “Chasqui” mejora significativamente la carrera como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

Nivel de significancia

0,05

f) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de la carrera no difiere de la distribución normal

H₁: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de la carrera difiere de la distribución normal.

Tabla 12

Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest - Posttest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,458	19	,000

Nota: Base de datos

En la tabla 7 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud de lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

g) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

h) Estadísticos descriptivos

Tabla 13

Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	19	2,0 0	,000	2	2
Post test	19	4,00	,000	4	4

Nota: Base de datos

En la tabla 8 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 2,00 puntos, sin embargo, en el posttest la media alcanzó 4,00 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

i) Prueba estadística

Tabla 14

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	Postest	-
	Pretest	
Z		-4,359b
Sig. asintótica(bilateral)		,000
b. Se basa en rangos negativos.		

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 9, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis

nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

Pruebas de hipótesis específico 3

H₀= El programa “Chasqui” no mejora significativamente la llegada como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

H₃= El programa “Chasqui” mejora significativamente la llegada como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

Nivel de significancia

0,05

j) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de la llegada no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión del fundamento de la llegada difiere de la distribución normal.

Tabla 15
Prueba de normalidad Shapiro - Wilk

Pretest -	Shapiro-Wilk		
Postest	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,458	19	,000
a			

Nota: Base de datos

En la tabla 10 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud de lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

k) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

l) Estadísticos descriptivos

Tabla 16

Estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	19	2,00	,000	2	2
Post test	19	4,00	,000	4	4

Nota: Base de datos

En la tabla 11 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable preparación técnica en pruebas de velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 2,00 puntos, sin embargo, en el post test la media alcanzó 4,00 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

m) Prueba estadística

Tabla 17

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la variable preparación técnica en pruebas de velocidad

	Postest - Pretest
Z	-4,359 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Nota: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 12, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que El programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

4.2. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación fue Determinar de qué manera el programa “Chasqui” mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021.

El p-valor de la prueba de rangos de Wilcoxon para la variable Preparación técnica de velocidad en pruebas de pista. fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), lo cual permitió que rechazemos la hipótesis nula y aceptemos la hipótesis alterna, la cual indica que el programa “Chasqui” mejora significativamente la preparación técnica en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021. Lo expuesto se debe a que los estudiantes, durante el programa, participaron en Aplicar el pre test y postest en la relación a la guía de observación y ficha de observación considerando la técnica como observación.

Revisando a Infante Ojeda, Ángel y Flores Labrada, Yudiel (2017) en su artículo: Los fundamentos técnicos de las carreras de fondo y medio fondo que concluye que el uso máximo de las posibilidades corporales de los atletas es posible si los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen la calidad de la técnica de carrera son estudiados. Así mismo, indican que el máximo aprovechamiento de las posibilidades corporales de los atletas solo es posible si se estudian los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen en la calidad de la técnica de las carreras. Este autor tiene mucha similitud con el resultado que alcanzo, cuando se aprovecha al máximo las potencialidades de los atletas se puede mejorar su condición técnica.

Al respecto, el programa “Chasqui” mejora la partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021. E la figura 1 se observa que antes de la aplicación del programa,

el 68.4% de los estudiantes presentaba un nivel regular de preparación técnica en pruebas de velocidad, el 31.6% tenía un nivel deficiente; posterior al programa el 100% presentó un nivel muy bueno.

Este aspecto concuerda con lo que indica Segovia Muñoz, Paula (2008) cuando habla de la iniciación al atletismo a través del entrenamiento de las capacidades físicas básicas. Pues, esto le permitió trabajar en los alumnos los fundamentos básicos del atletismo en su etapa de iniciación, que es precisamente lo que he realizado con mis atletas mejorar su aprendizaje en el uso de las técnicas de salida, carrera y llegada. Por ello, la autora dice que los campeonatos de atletismo de los colegios donde los alumnos tienen la oportunidad de participar y poder vivenciar una competencia con alumnos de otros establecimientos de las mismas edades de ellos que favorecen los progresos de su preparación para una perfección del desarrollo del deporte del atletismo. Precisamente es lo que pretendo al preparar técnicamente a un atleta, para que sea parte de una selección de una determinada institución educativa.

En la figura 2 se observa que antes de la aplicación del programa Chasqui, que el 47% de los estudiantes presentaba un nivel regular, el 32% tenía un nivel deficiente; mientras que, el 21% presentaba un nivel bueno. Luego de la aplicación del programa el 100% de los estudiantes presentó un nivel muy bueno.

Marrufo (2019), en el Perú indica que aún falta la implementación de instrumentos para la preparación de los atletas, un descuido de las autoridades quienes están 37 años a cargo de las direcciones de las instituciones de promover el equipamiento para las futuras competencias, donde los estudiantes tengan la libertad del dominio de su capacidad y tener a futuros buenos atletas en todas las disciplinas. Las instituciones educativas no están fomentando la cultura del atletismo solo se incentivan con la teoría y no se realiza dichas disciplinas con la finalidad de prepararlos para que tengan un buen rendimiento en las competencias mundialistas. Frente a esta dificultad, he propuesto el programa y he demostrado un logro muy significativo que coadyuvará sin duda en la formación de atletas.

Así mismo el programa "Chasqui" mejora la llegada como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2021. En la figura 3 se observa que antes de la aplicación del programa, el 47% de los estudiantes presentaba un nivel regular de desarrollo de la preparación técnica en

pruebas de velocidad, el 32% tenía un nivel deficiente mientras que; el 21% presentaba un nivel bueno. Posteriormente, luego de la aplicación del programa, el 100% de los estudiantes presentó un nivel muy bueno.

Zapata Ruiz, Gian Luis Gilberto (2019) en su monografía de suficiencia profesional titulado: Las carreras de medio fondo y fondo. Concluye que es tan importante es el desarrollo de la técnica en el atleta, ya que si tenemos una correcta técnica nos ayudara a mejorar el rendimiento en la prueba, corrigiendo errores comunes que se cometen durante la prueba. Con ello, se compara y prueba que mi programa tienen relación con lo hallado en esta monografía sobre la importancia de la preparación técnica de un atleta.

Finalmente consideramos que esta investigación es un aporte que permitirá contribuir a futuras investigaciones y nuevos métodos de abordaje para la preparación técnica en pruebas de velocidad.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

PRIMERA: Al concluir la aplicación del pretest, el 68.4% de los atletas presentaba un nivel regular de preparación técnica en pruebas de velocidad, el 31.6% tenía un nivel deficiente; culminado la aplicación del programa el 100% de los atletas alcanzó un nivel muy bueno. Lo que significa que programa “Chasqui” tuvo un impacto positivo en la preparación técnica en pruebas de velocidad en los atletas.

SEGUNDA: El 47% de los atletas presentaba un nivel regular, el 32% tenía un nivel deficiente, mientras que el 21% presentaba un nivel bueno, estos resultados se dieron en la aplicación del pretest. Después de la aplicación del programa el 100% de los atletas presentó un nivel muy bueno. Esto confirma la efectividad del programa “Chasqui” en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad de los atletas, demostrando el logro de los fundamentos de partida como a sus marcas, listos, ya.

TERCERA: Al momento de aplicar el pretest el 47% de los atletas presentaba un nivel regular de desarrollo en la preparación técnica en pruebas de velocidad, el 32% tenía un nivel deficiente mientras que; el 21% presentaba un nivel bueno. Después de la aplicación del post test, al finalizar el programa, el 100% de los estudiantes presentó un nivel muy bueno. Esto quiere decir que el programa

“Chasqui” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad, puesto que los atletas alcanzaron un nivel alto en lo que respecta a este fundamento.

CUARTA: al momento de aplicar el pretest, el 36.8% de los atletas presentaba un nivel deficiente en la preparación técnica en pruebas de velocidad, el 63,2% tenía un nivel regular mientras que; Posterior a la aplicación del programa, el 100% de los atletas presentó un nivel muy bueno. Que indica que el programa “Chasqui” tuvo un impacto favorable en el desarrollo de la preparación técnica en pruebas de velocidad, por esta razón queda demostrado que los atletas pasaron de un nivel regular a un nivel Muy Bueno al realizar diferentes acciones que responden a los fundamentos de llegada.

5.2. Recomendaciones

Primera: El instituto por medio de los docentes formadores de la carrera de educación física realicen actividades para fortalecer los conocimientos de la disciplina de atletismo, considerando su importancia en el desarrollo de las personas que tienen afinidad con este deporte.

Segunda: Que los docentes trabajen con los estudiantes de la carrera de educación física, de manera que puedan seguir indagando sobre el tema de atletismo y profundizar estas áreas de desarrollo técnico en atletismo para trabajar con atletas de los niveles de educación primaria y secundaria.

5.3. REFERENCIA

- Bragança, M., Bastos, A., Salguero, A., & González, R. (enero de 2008). Efdeportes.com. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- Carrasco, D., & Carrasco, D. (s.f.). Atletismo. I.N.E.F, 5.
- Carreras de velocidad carrera. (19 de noviembre de 2020). Wikilibros, 390423. Recuperado el 19 de noviembre de 2020, de Dirección URL permanente: https://es.wikibooks.org/w/index.php?title=Carreras_de_velocidad/T%C3%A9cnica&oldid=390423
- Chávez, F., & Quispe, Y. (2018). Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/unsa/8040/edcchchfe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Danlei, d. s. (2021). Revista científica trayectoria multicursos. 71. De danlei30edf@gmail.com
- Guanoluisa, N., & Portugal, J. (2015). 2011-2012. Latacunga. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2941/1/T-UTC-00444.pdf>
- Guillermo, W. (2018). El atletismo en la educación. Trujillo. Obtenido de <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/unitumbes/958/guillermo%20yupari%2c%20daniel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lagla, D. M. (2020). “Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de. Ambato.
- Lamine, D. (1991). Asociación internacional de federaciones atléticas. Mónaco: iaaf.
- Marrufo, M. (2019). El atletismo en educación. Universidad Nacional de Tumbes, Jaén. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/unitumbes/1617/marrufo%20rojas%2c%20manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martínez, L. (2002). Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte. Obtenido de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/epistemologia.htm>
- Moreno, G. (s.f.). Apuntes de atletismo. 1. Obtenido de http://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/ficha_el_atletismo.pdf
- Muñoz, D. (2008). Deportes. <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Muñiz, A. (2010). Formación deportiva. <https://efdeportes.com/efd148/la-forma-deportiva-y-el-exito-en-las-competencias.htm>
- Nikolaievich P., V. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo.
- Pariente, R. (2021). El atletismo. [https://colimdo.org/pagina/atletismo-2/#:~:text=El%20atletismo%20\(gr.,resistencia%2C%20distancia%20o%20en%20altura.](https://colimdo.org/pagina/atletismo-2/#:~:text=El%20atletismo%20(gr.,resistencia%2C%20distancia%20o%20en%20altura.)
- Souza, D. S. (2020). Como se inserta el atletismo en las clases de educación física. PARANA. <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/trajectoria/article/view/509>
- Timon Benitez, L. M. (2010). el atletismo como contenido en la educación física. Sevilla: wanceulen editorial deportiva, s.l.
- Torres, Á. A. (2012). el entrenamiento deportivo del atletismo. Ambato.

ANEXO

Anexo 1: Matriz de Consistencia

TÍTULO: El programa "CHASQUI" para mejorar la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES / DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general: ¿De qué manera el programa "CHASQUI" mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar de qué manera el programa "CHASQUI" mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>H.G. El programa "CHASQUI" mejora significativamente la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p> <p>H.O. El programa "CHASQUI" no mejora la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>	<p>Variable Independiente</p> <p>Programa "CHASQUI"</p> <p><u>Dimensiones</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Circuitos <p>Variable Dependiente</p> <p>preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad.</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Experimental</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Pre-Experimental</p> <p>G: =O _ X _ 0</p> <p>Dónde:</p> <p>O: Pre-Test.</p> <p>X: Tratamiento.</p> <p>O: Postest</p> <p>Po</p> <p>blación:</p> <p>100 estudiantes en preparación técnica de atletas</p>

Problemas específicos:	Objetivos específicos:	Hipótesis específicas:	<u>Dimensiones</u>	en pruebas de velocidad
<p>PE1: ¿De qué manera el programa “CHASQUI” mejora la partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>OE1: Determinar de qué manera el programa “CHASQUI” mejora la partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>	<p>HE1: El programa “CHASQUI” mejora significativamente la partida como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamento de Partida • Fundamento de Carrera • Fundamento de Llegada 	<p>Muestra: 25 estudiantes en preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad</p> <p>Selección Muestreo no probabilístico</p> <p>Selección: Atletas de 15 a 17 años Tamaño: 25 atletas de la categoría “c”</p>
<p>PE2: ¿De qué manera el programa “CHASQUI” mejora la carrera como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>OE2: Determinar de qué manera el programa “CHASQUI” mejora la carrera como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>	<p>HE2: El programa “CHASQUI” mejora significativamente la carrera como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.</p>		<p>Técnicas e instrumentos de recojo de datos</p> <p>Observación-Escala de estimaciones</p>
<p>PE3: ¿De qué manera el programa “CHASQUI” mejora la llegada como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020?</p>	<p>OE3: Determinar de qué manera el programa “CHASQUI” mejora la llegada como parte de la</p>	<p>HE3: El programa “CHASQUI” mejora significativamente la llegada como parte de la preparación técnica de atletas en pruebas de</p>		<p>Técnicas de análisis de datos</p> <p>Se utilizará el software SPSS 22, que nos facilitará el análisis de datos, a través de la estadística descriptiva y la estadística inferencial.</p>

	preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría "C" en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.	velocidad en la categoría "C" en varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.		
--	---	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización

Título: El programa “CHASQUI” para mejorar la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad en la categoría “C” varones del ámbito urbano de Puerto Maldonado-2020.				
Variables (Definición conceptual)	Variables (Definición operacional)	Dimensiones	Indicadores	Ítems / Índices
<p>VARIABLE 1: INDEPENDIENTE</p> <p>Programa ‘CHASQUI’</p> <p>Definición operacional</p> <p>El propósito del programa ‘CHASQUI’ es reforzar y generar el desarrollo en la disciplina del atletismo en los estudiantes de la categoría ‘C’ varones que empiezan su etapa como atletas, lo cual les permitirá consolidar de manera</p>	<p>Definición operacional</p> <p>Esta variable se desarrollará mediante la aplicación de actividades de entrenamiento para la preparación técnica de atletas en pruebas de velocidad, recoger datos a través de la percepción directa.</p>	<p>DIMENSIÓN 1:</p> <p>Circuito</p> <p>(Definición conceptual)</p> <p>Corresponde a una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio,</p>	<p>1. Circuito individual.</p>	<p>Sesión 1. Postura adecuada del esquema corporal</p>

<p>progresiva sus habilidades básicas, a través de circuitos y se pueda ver la progresión en el desarrollo del esquema corporal, el conocimiento y trabajo en equipo a través del proceso de socialización con énfasis en el aspecto afectivo del estudiante al interactuar con sus pares.</p>		<p>momento en el cual se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar</p>	<p>1.2 Circuitos por parejas.</p>	<p>Sesión 2. Fortaleciendo la postura adecuada de los dedos</p> <p>Sesión 3. Ubicación de los dedos, respetando la línea</p> <p>Sesión 4. Colocación de brazos en concordancia al ancho de los hombros</p> <p>Sesión 5. Postura de la cabeza alineada con la espalda y la mirada hacia abajo.</p> <p>Sesión 6. El atleta levanta la cadera por encima de la altura de los hombros</p> <p>Sesión 7. Los talones se llevan hacia atrás</p>
--	--	--	---------------------------------------	--

				<p>presionando los tacos.</p> <p>Sesión 8. La rodilla de la pierna adelantada queda en un ángulo aproximado de 90 grados</p> <p>Sesión 9. La rodilla de la pierna retrasada entre 120 y 140 grados aproximadamente</p> <p>Sesión 10. El atleta debe adelantar el tronco</p> <p>Sesión 11. Las manos abandonan el suelo en forma coordinada y dinámica</p> <p>Sesión 12. Hacemos acción de fuerza para que la reacción se realice en dirección de la carrera.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Sesión 13. El empuje de la pierna retrasada es poderoso y breve.</p> <p>Sesión 14. El empuje de la pierna adelantada es más duradero, pero menos poderoso</p> <p>Sesión 15. La flexión de la rodilla de apoyo es mínima durante la amortiguación</p> <p>Sesión 16. La rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas.</p> <p>sesión 17. La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la Amortiguación</p>
--	--	--	--	---

				<p>Sesión 18. La cadera, rodilla y tobillo se encuentran firmemente extendidas en el despegue</p> <p>Sesión 19. La pierna retrasada se balancea velozmente</p> <p>Sesión 20. Rodilla y pierna se mueve hacia adelante y arriba.</p> <p>Sesión 21. La pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación</p> <p>Sesión 22. Balanceo de brazo activo pero relajado</p> <p>Sesión 23. La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás</p>
--	--	--	--	---

				<p>Sesión 24. Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba</p> <p>Sesión 25. Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente</p> <p>Sesión 26. Balanceo de brazo activo pero relajado.</p> <p>Sesión 27. Inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada</p> <p>Sesión 28. inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho.</p>
--	--	--	--	--

<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Preparación técnica de velocidad en pruebas de pista.</p> <p>Consiste en la optimización sistemática de las formas y variaciones propias de una modalidad deportiva para optimizar el rendimiento. Los atletas deben aprender los patrones motores de deporte y consolidarlos para aplicarlos en las competencias.</p>	<p>VARIABLE:</p> <p>Dependiente</p> <p>Esta variable será analizada mediante un test la aplicación de la guía de observación, que recojan lo trabajado en las sesiones de aprendizaje, las que nos permitirán verificar la efectividad en las mejoras de la preparación técnica de los atletas en las pruebas de velocidad que se desarrollarán durante la ejecución del programa. Todo ello se verificará con la aplicación del SPSS que facilitará la tabulación y los resultados de la investigación</p>	<p>DIMENSIÓN 2:</p> <p>Fundamento de Partida</p> <p>las carreras de velocidad es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos. En esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible y así optimizar la fase de aceleración. (Lamine, 1991)</p>	1. Posición a sus Marcas	<p>1.Realiza la posición de enfrentados con los pulgares.</p> <p>2.Participa en la separación de manos a la anchura de hombros.</p>
			2. Posición Listos	<p>3.Realiza la ubicación de rodilla retrasada en el suelo y el pie en el taco.</p> <p>4.Participa en la elevación de cadera por encima de los hombros.</p> <p>5.Realiza La proyección de los hombros que sobrepase ligeramente la línea de salida.</p>
			2.3Disparo	6.Ejecuta la Mirada ½ metro por

		<p style="text-align: center;">Fundamento de Carrera</p> <p>La carrera se realiza previa al impulso y debe ser progresiva buscando alcanzar al final de la misma velocidad máxima(Lamine,1991)</p>		<p>delante de la línea de salida.</p> <p>7.Realiza ejercicios de hombros donde sobrepase ligeramente la línea de salida</p>
			4. fase de Apoyo Anterior	8.Ejecuta ejercicios de brazos que enfrentan a sus respectivas piernas opuestas
			5. fase de apoyo o impulso	9.Realiza acciones donde da por término la impulsión
			6. fase de vuelo o recobro	10.Participa a través de acciones donde el pie adelantado desde su posición más elevada termina su trabajo

		<p>Fundamento de Llegada</p> <p>Definición conceptual) Los participantes serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su tronco (y no la cabeza, el cuello, los brazos, las piernas, las manos o los pies) alcance el plano vertical del borde más próximo de la línea de llegada. (Lamine,1991)</p>	<p>7. fase de balanceo anterior</p>	<p>11.Realiza acciones donde el atleta identifique la carrera en competencia en sí mismo</p>
			<p>8. posición del cuerpo</p>	<p>12.Ejecuta ejercicios donde la cabeza, tronco y cadera se mantienen en una misma línea</p>

FICHA DE EVALUACIÓN PRE Y TEST DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE ATLETAS EN PRUEBAS DE VELOCIDAD

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	FUNDAMENTOS DE LA CARRERA Y LLEGADA				
		FASE: impulso, suspensión,vuelo ,recepción, posición del cuerpo				
		ESCALA / CATEGORÍA				
		Deficiente 1	Regular 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
		Realiza las siguientes acciones: •Reconoce su carril • Brazos atrás pecho y cara adelante	Realiza las siguientes acciones: •Reconoce su carril •La zancada • Brazos atrás pecho y cara adelante	Realiza las siguientes acciones: •Reconoce el carril •Manos a la altura del tórax •La zancada • Brazos atrás pecho y cara adelante	Realiza las siguientes acciones: •Reconoce el carril •Manos a la altura del tórax •Posición de los pies adelantados y elevados • La zancada • Brazos atrás pecho y cara adelante	Realiza las siguientes acciones: •Reconoce el carril •Manos a la altura del tórax •Posición de los pies adelantado y elevados • Pie y pierna reciben el peso del cuerpo • El pies de zancada • Brazos atrás ,pecho y cara adelante
1	Angulo yuyarima pedro Gerardo					
2	Arotaype Huillca Hilmer Harry					
3	García Berrosco Dylan					
4	Ticona silva leonardo					
5	Ramírez Chipana Royle André					
6	Ramírez Noriega Gerard					
7	Guerrero Chávez Jesús					

8	Arimuya Yair					
9	Yarasca Choque Randy					
10	Balarezo Román					
11	Vela Luis					
12	Condori Antony					
13	Pacheco Samuel					
14	Villacorta Quispe franco Gerson					
15	Giraldo john Frank					
16	Aguilera Paco yasir					
17	Córdoba Luis David					
18	Salva Quispe Antonio					
19	Aybar Carhuarupay Jesús Rudix					

Anexo 4: Validez y confiabilidad de los instrumentos (aquí colocar lo que te firmaron los expertos)

	proyección de hombros sobrepase ligeramente la línea de salida.												
INDICADORES	DIMENSIÓN 2: FUNDAMENTO DE CARRERA	SI	NO	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)									
4. fase de impulso	8. Ejecuta ejercicios de brazos que enfrentan a sus respectivas piernas opuestas.												
5. fase de suspensión	9. Realiza acciones donde da por término la impulsión.												
6. fase de vuelo	10. Participa a través de acciones donde el pie adelantado desde su posición más elevada termina su trabajo.												
6. Fase de recepción	11. Realiza acciones donde el atleta identifique la carrera en competencia en sí mismo.												
INDICADORES	DIMENSIÓN 3: FUNDAMENTO DE LLEGADA	SI	NO	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)									
2.8 posición del cuerpo	12. Ejecuta ejercicios donde la cabeza, tronco y cadera se mantienen en una misma línea												

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario			
Los ítems permiten el objetivo del logro de la investigación			

Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial			
Los números de ítem son suficientes para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir			
OPINIÓN DE APLICABILIDAD	SI	NO	Observaciones
Aplicable			
Aplicable después de corregir			
No aplicable			

DATOS PERSONALES DEL JUEZ EVALUADOR				
Apellidos y Nombres	DNI N°	Grado Académico	Mención	Institución donde labora
Silva Tito Carlos Washington		Licenciado	Educación Física	IESPP "NSR"

Puerto Maldonado de setiembre de 2021.

Firma y post firma

Anexo 5: Plan del Programa, colocar el programa Chasqui aquí va con toda las sesiones

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS:

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 23/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "Chasqui"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Postura adecuada del esquema corporal		

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Se ubican 4 conos en la línea central del campo, así mismo otros conos 4 conos a cada esquina de la cancha deportivo. Los atletas se ubican en cada estación de cuatro grupos de 6 personas corren el circuito trazado		50 minutos

	<p>intercalando una carrera a velocidad de un 75% desde el cono situado en cada esquina del campo hasta el centro del campo y también a la vuelta y realizando una carrera al 50% en los laterales del campo hasta la siguiente posta. cuando el primer equipo llega a la siguiente posta sale el siguiente grupo y así sucesivamente. Así mismo se realizará una variante.</p> 		
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los deportistas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 02

I. DATOS INFORMATIVOS:

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 24/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Fortaleciendo la postura adecuada de los dedos		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	se colocarán 3 conos en una misma línea , separadas entre sí por unos 3 metros. Nos colocaremos en el centro y saldremos de forma explosiva hasta el cono de la derecha		50 minutos

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 03**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 27/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Ubicación de los dedos, respetando la línea		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Formaremos 2 grupos y trabajaremos sobre una distancia de 20 metros, repitiendo cada ejercicio 3 veces. Ejercicios: 1-sleeping, 2-impulsiones, 3-ruso, 4-talón-glúteo – 5' minutos. Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución		50 minutos

	<p>(alumnado), de la salida baja siguiendo las voces del juez. (a sus marcas, listos, ya) Se deben tener en cuenta los ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida en las pruebas de velocidad – 7' minutos.</p> <p>Formaremos parejas y realizarán alternativamente 5 veces los ejercicios siguientes sobre una distancia de 20 metros. Ejercicios: salida con 2 apoyos, salidas con 3 apoyos, salida baja acompañada de las voces del juez – 8' minutos.</p>		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad</p> <p>Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves.</p> <p>Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

.....

DOCENTE FORMADOR

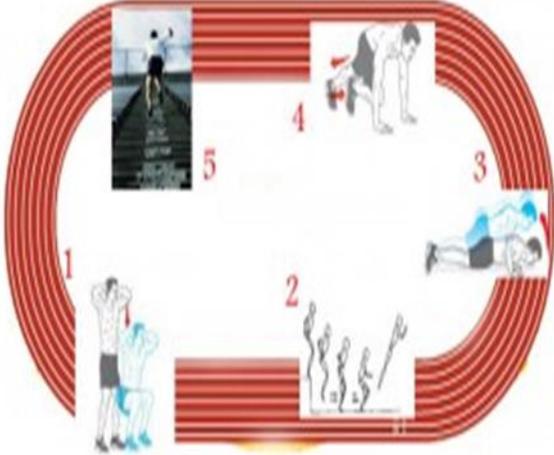
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 04**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 28/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Colocación de brazos en concordancia a la anchura de los hombros		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Reglas, estrategias, técnica, importancia, de las carreras de velocidad (vallas y relevo). ➤ PARTIDA, para las carreras de velocidad: (vallas y relevo). sus pasos; a sus marcas, listos y ya o fuera.		50 minutos

	<p>Los atletas se ubican en columnas, realizaran los ejercicios de los pasos de las carreras.</p> <p>➤ Trotes por todo el perímetro de la loza deportiva realizan actividades, ejercicios localizados, saltos, (adelante, atrás, izquierda, derecha, con un pie cae con los dos), con variantes, trabajos individual y en parejas. Luego en parejas saltos al compañero, sin tocar al compañero</p>  <p>El diagrama muestra un campo deportivo con una pista roja en forma de U. Se numeran cinco puntos de ejercicio: 1. Un atleta realizando un ejercicio de equilibrio con un pie adelantado. 2. Un atleta realizando un ejercicio de saltos con los brazos extendidos. 3. Un atleta realizando un ejercicio de saltos con los brazos extendidos. 4. Un atleta realizando un ejercicio de saltos con los brazos extendidos. 5. Un atleta realizando un ejercicio de saltos con los brazos extendidos.</p>		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 05**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 29/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Postura de la cabeza alineada con la espalda y la mirada hacia abajo.		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Los alumnos se ubican en columnas, trotan por el perímetro del campo, seguidamente, formados realizan, flexión, extensión y movimientos articulares en todo el cuerpo, luego saltos con dos y un pie (variantes),		50 minutos

	<p>individualmente y en parejas. seguidamente realizaran los ejercicios para pasar obstáculos utilizando a sus compañeros y una soga ubicada a diferente altura. etc.</p> 		
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 06**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 30/09/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Levanta la cadera por encima de la altura de los hombros		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	A desde la posición de tumbado boca abajo con las manos a la altura de los hombros, a la señal del controlador empezará a cronometrar y saldremos corriendo hacia el cono B, lo doblarán e Irán hasta el último cono colocado en el centro para hacer zig-zag hasta el final y		50 minutos

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 07

I. DATOS INFORMATIVOS:

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 01/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Los talones se llevan hacia atrás presionando los tacos		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Los alumnos formados en filas (10) ubicados ordenadamente en un área determinada, trabajos por filas, realizan trabajos de reacción, con variantes y por distancias de menor a mayor indicándoles la meta punto de llegada después de las carreras de velocidad		50 minutos

	<p>cada uno de los pasos de las carreras de velocidad, buscar la coordinación motoras piernas - brazos dentro de las salidas en cada competencia</p> 		
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 08**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 04/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La rodilla de la pierna adelantada queda en un ángulo aproximado de 90 grados		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	vamos a alternar tres tipos de pasos: tu ritmo fácil, medio y rápido. empieza a trotar a un paso "fácil o suave", tranquilo, para completar 10 minutos de calentamiento. Después, cambiamos del ritmo fácil y empezamos a correr a un paso medio durante un minuto, luego aceleramos el ritmo y		50 minutos

	<p>corremos 30 segundos a paso rápido, después nuevamente 1 minuto a paso medio, luego otra vez los 30 segundos rápidos y así, sucesivamente (1 minuto a paso medio X 30 segundos a paso rápido). Repetir el ejercicio unas 5 veces y luego vuelve a caminar unos 5 minutos a paso “suave o fácil” como recuperación.</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 09**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 05/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La rodilla de la pierna retrasada entre 120 y 140 grados aproximadamente		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Salidas de todo tipo: normal, pies juntos, de espaldas pies juntos, de rodillas, de rodillas y de espaldas, sentados, tumbados... voltereta y sprint		50 minutos

	<p>Jugaremos con la colocación de las manos para que sea más divertido.</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

.....

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 10**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 06/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Levantar el tronco a una cierta altura		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Salidas de todo tipo de parejas: normal, pies juntos, de espaldas pies juntos, de rodillas, de rodillas y de espaldas, sentados y tumbados, agarrados de la mano, cogidos del hombro. Jugaremos con la colocación de las manos para		50 minutos

	<p>que sea más divertido. Se tirará un balón y tendrán que conseguirlo (lanzarlo de todas las maneras posible, con y sin finta)</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 11**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 07/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Las manos abandonan el suelo en forma coordinada y dinámica		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	la velocidad de acción y reacción de los participantes. Al oír la señal de preparados el ejecutante se ha de colocar detrás de la línea de salida. Al oír la voz de ya debe salir en sprint (máxima		50 minutos

	<p>velocidad) para pisar la línea contraria a una distancia de 5 metros. Debe pisar cada línea 5 veces en total. En el último desplazamiento, deberá atravesar la línea de salida para pisar detrás de ella. En ese momento se parará el cronómetro.</p>		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>



.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 12**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 08/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Hacemos acción de fuerza para que la reacción se realice en dirección de la carrera		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

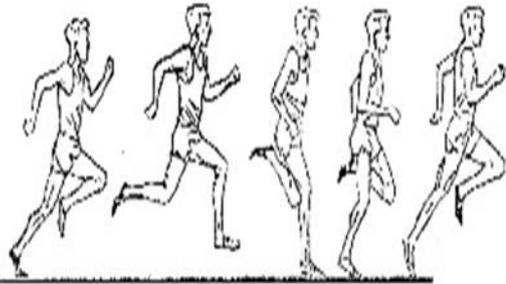
SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Ampliar la zancada progresivamente 1 apoyo entre pica y pica -Saltos a pies juntos por encima de las vallas y aceleración -Amplitud introduciendo una pierna en cada aro		50 minutos

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 13**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 11/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	El empuje de la pierna retrasada es poderoso y breve.		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	TRABAJO DE SRPINT Velocidad simple: El jugador tiene que intentar correr lo más rápido posible. El jugador va a progresar ya que se encuentra en una situación de concentrar toda su energía y factores nerviosos en un sólo esfuerzo. No debemos centrarnos en este ejercicio, ya que		50 minutos

	<p>podemos estancarnos. Un grupo de 25 adolescentes. Espacio de entre 20 y 60 metros de longitud. Durante el entrenamiento realizaremos 5 carreras entre esas distancias, descansando entre una y otra en torno a 3 minutos. Si utilizamos una distancia menor, como es 20 metros, podemos realizar el ejercicio de modo que tras cada sprint nos desplazamos a trote durante 40 segundos, así sucesivamente hasta completar las 5. -Estrategia: Global pura. -El objetivo básico es mejorar la coordinación de movimientos para conseguir superar la barrera de la velocidad y mejorar la resistencia.</p>  <p>SALIDA - TECNICA DE CARRERA - CIERRE DE CARRERA</p>		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

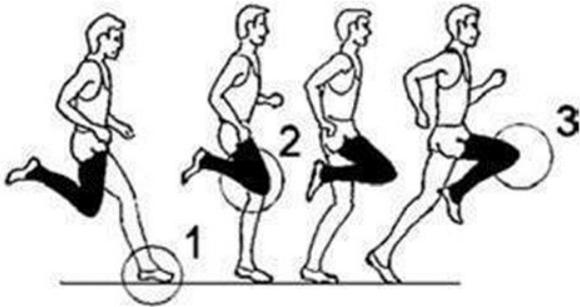
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 14**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 12/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	El empuje de la pierna adelantada es más duradero, pero menos poderoso		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Prueba a acercar el pie al glúteo doblando la rodilla, y una vez tengas el pie lo más pegado posible (como en el n°2 de la ilustración de abajo), levanta la rodilla despacio hacia adelante. Ahora vuelve a bajar el pie al suelo y prueba a levantar lentamente la pierna hacia delante con la pierna estirada, en este caso deberías notar mucha más		50 minutos

	<p>tensión y te debería costar mucho más, ¿no es cierto? ¡Obvia decir que al llevar la rodilla flexionada nos costará mejor lanzar el impulso hacia delante como en el número 3 de la ilustración</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 15**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 13/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La flexión de la rodilla de apoyo es mínima durante la amortiguación		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Este evento demanda la obediencia de la velocidad de carrera dentro de estrictos requisitos de velocidad. Este es un evento individual en un contexto de equipo. Cada participante se limita a una tabla de velocidad para ayudar a su equipo.		50 minutos

			
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 16**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 14/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas.		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Sobre una distancia de 100-200-m, correr a velocidad variada según las instrucciones impartidas por el profesor. El primer requisito será mantener una velocidad "regular".		50 minutos

			
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad</p> <p>Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves.</p> <p>Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 17**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 15/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Las carreras se desarrollarán fundamentalmente sobre distancias de 100m a 400m y se repetirán 2-4 veces para perfeccionar la regla de velocidad (Esto es más importante que solo aumentar la resistencia física).		50 minutos

			
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad</p> <p>Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves.</p> <p>Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

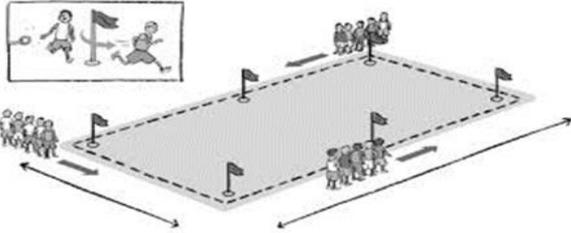
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 18**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 18/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La cadera, rodilla y tobillo se encuentran firmemente extendidas en el despegue		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Hacer que un grupo de alumnos complete diferentes carreras (distancia y velocidad variada) unidos entre sí por una cuerda (u otro implemento: cinta, cubierta de bicicleta) o forzarlos a correr en varios grupos.		50 minutos

			
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad</p> <p>Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves.</p> <p>Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

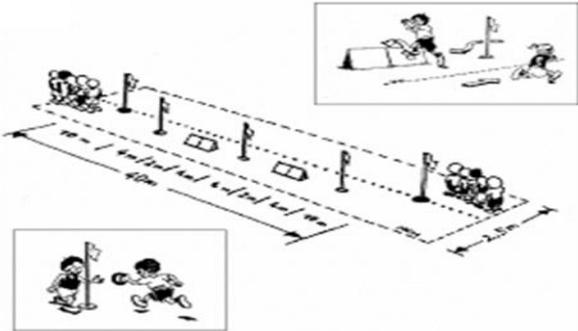
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 19**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 19/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La pierna retrasada se balancea velozmente		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	En diferentes circuitos, los corredores tendrán que ajustar su paso al de un compañero de equipo, que esté cerca suyo o a cierta distancia.		50 minutos

			
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

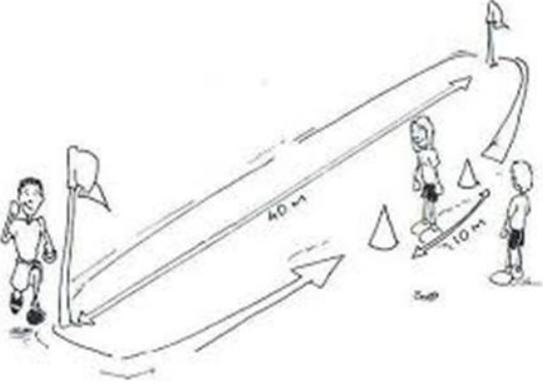
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 20**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 20/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Rodilla y pierna se mueve hacia adelante y arriba		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	la carrera de Fórmula Uno es un compendio de problemas/situaciones de carrera. Cada elemento puede estar sujeto a un trabajo preliminar. Trayecto y equipamiento seguro, máximo 60-70m de distancia		50 minutos

			
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 21**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 21/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Fase de aceleración: Comienza esta fase después de perder el contacto con la línea de salida, la aceleración no es más que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementa la longitud de los pasos.		50 minutos

	<p>La aceleración, Se desplaza primero hacia delante el brazo contrario de la pierna que se encuentra atrás, si es la pierna derecha, será el brazo izquierdo.</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 22**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 22/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Balanceo de brazo activo pero relajado		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Fase del paso lanzado: Comienza esta fase cuando ha concluido la fase de aceleración, al alcanzar la velocidad máxima. Durante esta fase, los movimientos de los brazos y piernas deben ser lo más amplios posible. Como el movimiento de brazos y piernas por naturaleza se realiza coordinadamente, en la medida en		50 minutos

	<p>que se mueven los brazos se mueven las piernas, manteniéndolos relativamente relajados para garantizar movimientos rápidos.</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

.....

DOCENTE FORMADOR

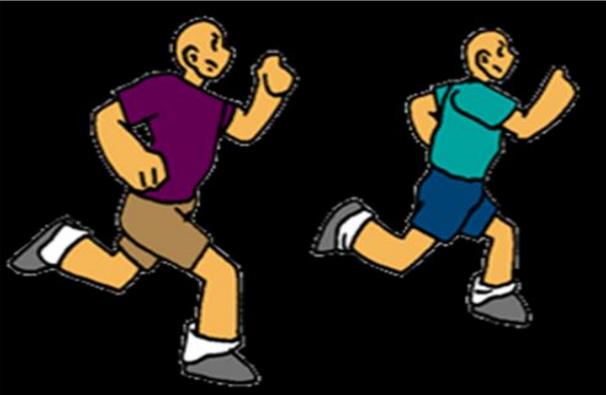
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 23**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 25/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás		

II.SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	los últimos pasos de la carrera cuando el atleta se acerca a la línea de llegada deben prepararse para ejecutar una flexión de tronco. La carrera se considera concluida cuando el atleta alcance con cualquier parte de su tronco el plano vertical de la línea de llegada, cuando cruce la línea de llegada		50 minutos

			
<p>CIERRE:</p>	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

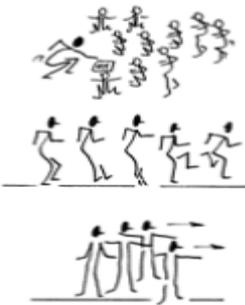
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 24**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 26/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia adelante y arriba		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos

DESARROLLO:	<p>Se continuará con la progresión de la resistencia que corresponde a dos series de 3 minutos de carrera y un minuto de recuperación.</p> 		50 minutos
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

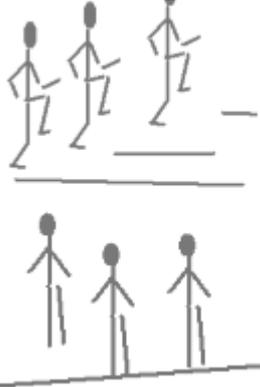
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 25**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 27/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente		

II. SECUENCIA METODOLÓGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	Desde diferentes posiciones saldrán velocidad en una distancia de 20 metros a la señal del profesor. - Ejercicios de multisaltos. - se variantes		50 minutos

			
CIERRE:	<p>Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

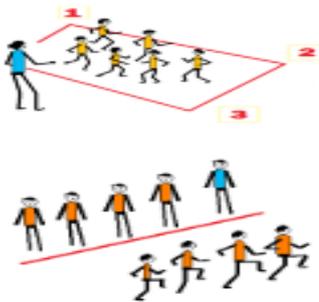
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 26**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 28/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Balanceo de brazo activo pero relajado.		

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos

DESARROLLO:	<p>Juegos de velocidad reacción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desde la posición de parado los alumnos realizaran progresiones ascendentes y descendentes, en una distancia de 20m. • Lo alumnos ubicados en filas a la señal del profesor saldrán a velocidad desde diferentes posiciones. (parado, sentado, cubito ventral, cubito dorsal)3 veces de cada forma. • Se les enseñara las fases de la partida baja, todos practicarán el gesto técnico de la partida baja, luego se observará la reacción de los alumnos en la fase de “ya”. 		50 minutos
CIERRE:	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. • Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo. 		20 minutos

.....

.....

INVESTIGADOR

DOCENTE FORMADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

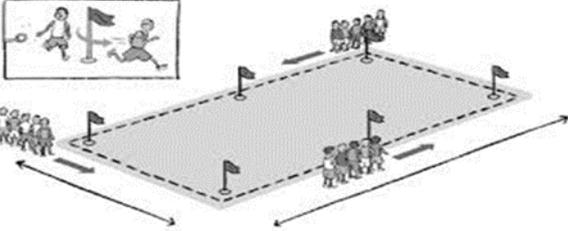
CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 27**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 29/10/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	Inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada		

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	-Se les enseñara las fases de la partida baja, todos practicarán el gesto técnico de la partida baja, luego se observará la reacción de los alumnos en la fase de "ya". - Los alumnos se ubican en dos filas uno detrás del otros separados a una distancia		50 minutos

	<p>de tres metros, a la señal del profesor, la fila de atrás tendrá que tratar de atrapar la fila de adelante, luego se invierten las filas. (hacer variantes)</p> <p>- En grupos de 4 realizarán carreras de rapidez en una distancia de 40 metros,</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>-Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad</p> <p>-Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves.</p> <p>-Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 28**I. DATOS INFORMATIVOS:**

I.E.	: Aplicación "NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO" - Puerto Maldonado.		
Edades	: 15 a 17 años		
Responsable	: Est. Carlos Alberto Sánchez Macahuachi		
Tiempo	: 90 min.	Fecha: 03/11/2021	
Técnica	: Explicativa demostrativa		
Programa	: "CHASQUI"		
PROPÓSITO	DESEMPEÑO	EVALUACIÓN	PRODUCTO
Los participantes realizan circuitos coordinados con autonomía con relación a su cuerpo para mejorar la técnica.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.	Ficha de observación	La ejecución de circuitos para mejorar la técnica
TEMA	inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho.		

II. SECUENCIA METODOLOGICAS:

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESCRIPCION DE LAS ESTRATEGIAS Y/O ACTIVIDADES	RECURSOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO:	Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad. Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna. Hacemos un trote suave.	Campo deportivo. Silbato. Tablero. Fichas de trabajo. Conos Pelotas	20 minutos
DESARROLLO:	-La extensión de la carrera da aproximación varía entre 10 pasos para los principiantes y de más de 20 pasos para los atletas de alto nivel. - La técnica de carrera es similar a la de velocidad.		50 minutos

	<p>- La velocidad aumenta continuamente hasta la tabla de despegue. - Los últimos 3 pasos se caracterizan por ser largo, más largo. Corto y rápido.</p> 		
<p>CIERRE:</p>	<p>-Relajación y volver a la calma con ejercicios de menor intensidad. Realizamos elongaciones y ejercicios de relajación para regresar el organismo a la calma, con respiraciones leves. Los atletas se sientan en el campo deportivo y realizan la respiración (inhalación y exhalación), luego relajan sus piernas elevándolos hacia arriba con pequeños movimientos y realizando un estiramiento con los brazos hacia abajo.</p>		<p>20 minutos</p>

.....

.....

INVESTIGADOR

CARLOS ALBERTO SANCHEZ MACAHUACHI

DOCENTE FORMADOR

CARLOS WASHINGTON SILVA TTITO

Anexo 6: evidencias fotográficas.

El día de la apertura del programa.



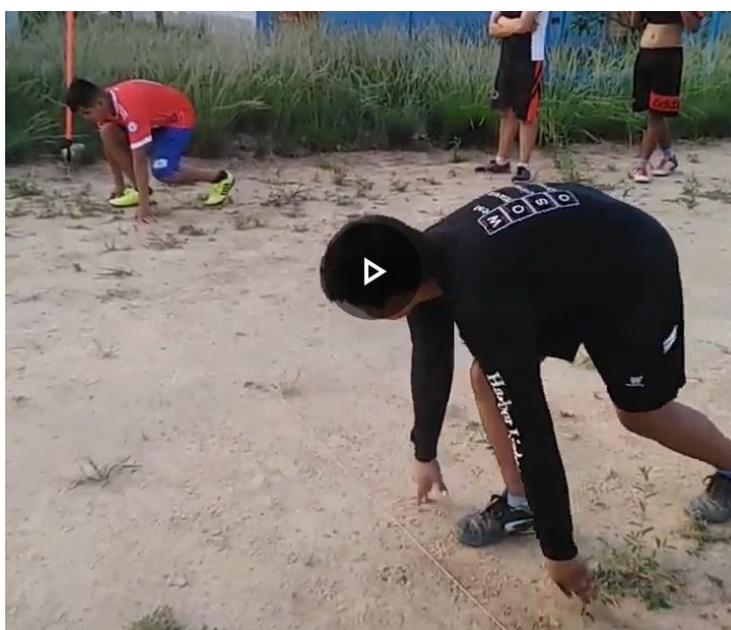
Con los atletas después del trabajo en la pista de carrera



En la aplicación del pretest



Aplicando el pretest en la pista de velocidad





Antes de comenzar el trabajo un calentamiento, estiramiento



En la aplicación del posttest



El momento de la llegada

