



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación**

**Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

---

LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE  
LA ESCUELA LUIS A. MARTÍNEZ DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA,  
CANTÓN AMBATO EN EL PERIODO JULIO-OCTUBRE DEL 2010

---

---

**AUTOR: Vásquez Brito Santiago Javier**

**TUTOR: Lic. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez.**

**AMBATO – ECUADOR**

**2010**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O  
TITULACION**

**CERTIFICA.**

Yo Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez con Cedula de Identidad No. 180320420-3 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación sobre el tema: “Los medios audiovisuales en el desarrollo del rendimiento deportivo en los estudiantes de la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en el periodo Julio-Octubre del 2010”, desarrollado por el egresado. Santiago Javier Vásquez Brito, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos Técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Concejo Directivo.

Ambato 24 de Octubre del 2010.

---

**TUTOR**

**Lic. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez**

### **AUTORÍA DE LA INVESTIGACION**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

**Santiago Javier Vásquez Brito**

**C.I. 180240713-8**

**AUTOR**

**AL CONCEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y DE LA EDUCACION**

La Comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o titulación, sobre el tema: **“LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA LUIS A. MARTÍNEZ DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA, CANTÓN AMBATO EN EL PERIODO JULIO-OCTUBRE DEL 2010”**. Presentado por el Sr. Santiago Javier Vásquez Brito, egresado de la carrera de promoción Septiembre 2009 – Febrero 2010 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de (números) 9.8 (letras) Nueve Punto Ocho en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente.

## **LA COMISIÓN**

---

Ing. M.Sc. Ivonne B. Freire LL  
Sarabia

---

Ing. Fernando Javier Carrillo

## **DEDICATORIA**

Todo esfuerzo tiene su recompensa agradezco a Dios por haberme permitido existir a mis padres por darme la vida, el apoyo brindado durante mi preparación y en especial a mis docentes que contribuyeron para formarme como un ente profesional para poder servir a la comunidad.

## **AGRADECIMIENTO**

Son tantas personas a las cuales debo parte de este triunfo, de lograr alcanzar mi culminación académica, la cual es el anhelo de todos los que así lo deseamos.

Definitivamente, Dios, mi Señor, mi Guía, mi Proveedor, mi Fin Ultimo; sabes lo esencial que has sido en mi posición firme de alcanzar esta meta, esta alegría, que si pudiera hacerla material, la hiciera para entregártela, pero a través de esta meta, podré siempre de tu mano alcanzar otras que espero sean para tu Gloria.

Con mucho cariño principalmente a mi madre, que es mi soporte en la vida. Y un agradecimiento especial por todo a la Sra. Mavell Muñoz V. por darme sus sabios concejos brindaron durante mi preparación, para que sea un hombre de bien y poder contribuir con la sociedad. A los docentes de la universidad por impartir sus conocimientos para formarme como un buen profesional.

## **INDICE GENERAL**

**A.- PRELIMINARES**

**PAGINA**

PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DEL TRABAJO.....	iii
APROBACION DEL TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
INDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	.ix

## INDICE GENERAL

	Pag
Introducción	
El problema.....	1
Contextualización.....	1
Análisis crítico.....	4
Prognosis.....	5
Formulación del problema.....	5
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
Marco teórico.....	8
Fundamentación Filosófica y legal.....	16

Aspectos generales.....	18
Componentes y sistemas de los audiovisuales.....	24
Audiovisuales.....	28
Incorrecta aplicación de métodos y reglas.....	30
Bajos resultados.....	33
Rendimiento deportivo.....	36
Hipótesis y señalamiento de variables.....	41
Marco Metodológico.....	42
Población.....	43
Operacionalización de variables	
Variable independiente.....	45
Variable dependiente.....	46
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
Plan para el procesamiento de la información.....	48
Análisis e interpretación de resultados.....	49
Conclusiones.....	59

Recomendaciones.....	60
Propuesta.....	61
Justificación y objetivos.....	62
Modelo operativo.....	64

### INDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

	Pag.
Cuadro No 1 Muestra y población.....	43
Cuadro No 2 Las Técnicas y los instrumentos.....	46
Cuadro No 3 Tabla porcentuales.....	49
Cuadro No 4 Tabla porcentuales.....	50
Cuadro No 5 Tabla porcentuales.....	51
Cuadro No 6 Tabla porcentuales.....	52
Cuadro No 7 Tabla porcentuales.....	53
Cuadro No 8 Tabla porcentuales.....	54
Cuadro No 9 Tabla porcentuales.....	55
Cuadro No 10 Tabla porcentuales.....	56
Cuadro No 11 Tabla porcentuales.....	57
Cuadro No 12 Tabla porcentuales.....	58
Cuadro No 13 Cronograma de actividades.....	66
Grafico No 1 Árbol de problema.....	4

Grafico No 2	Red de inclusión.....	17
Grafico No 3	Representación de datos.....	49
Grafico No 4	Representación de datos .....	50
Grafico No 5	Representación de datos.....	51
Grafico No 6	Representación de datos.....	52
Grafico No 7	Representación de datos.....	53
Grafico No 8	Representación de datos.....	54
Grafico No 9	Representación de datos.....	55
Grafico No 10	Representación de datos.....	56
Grafico No 11	Representación de datos.....	57
Grafico No 12	Representación de datos.....	58

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACION**

**TEMA: “Los medios audiovisuales en el desarrollo del rendimiento deportivo en los estudiantes de la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en el periodo Julio-Octubre del 2010.”**

**AUTOR:** Santiago Javier Vásquez Bito

**TUTOR:** Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez

**RESUMEN:** En la actualidad las actividades físicas, deportivas y recreativas están aportando beneficios saludables a la sociedad en general, a través de la práctica de diferentes disciplinas, las cuales han demostrado por medios audiovisuales a mantener un buen rendimiento deportivo.

Para mejorar el desenvolvimiento de los estudiantes en su rendimiento deportivo se basa en la ejecución de ejercicios y como componente de importancia se incluye el trabajo constante, la cual además de motivar, sirve para dosificar adecuadamente las cargas de trabajo de las clases; dentro de ésta se debe tener en cuenta parámetros de entrenamiento cuidadosamente diseñados para salvaguardar la integridad física de los estudiantes.

En la presente Investigación se pone de manifiesto la utilización los medios audiovisuales como herramienta de adiestramiento y capacitación de los estudiantes con el fin de que busquen caminos de innovación que le acerquen al mejoramiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje y generen niveles máximos de conocimientos en beneficio de la salud de la población.

## **INTRODUCCION**

Los cambios que se han operado en la sociedad moderna, han generado un incremento notable del ritmo de la actividad humana, lo que impone la necesidad de

la búsqueda constante de nuevos métodos pedagógicos que posibiliten acceder a los medios audiovisuales en los conocimientos actuales, optimizando cada vez más el proceso de enseñanza aprendizaje en el rendimiento deportivo.

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con niños se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, los medios audiovisuales ayudaran en un campo de experimentación e investigación sobre el rendimiento tanto estudiantil como deportivo con la ventaja de poder constatar de forma exacta su progreso en beneficio de sus actitudes y aptitudes educacionales.

En el entrenamiento deportivo también se pone de manifiesto dicho progreso y es necesario lograr métodos más adecuados para poder desarrollar de la forma más eficaz las posibilidades de los practicantes.

## **CAPITULO N° 1**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA**

“Los medios audiovisuales en el desarrollo del rendimiento deportivo en los estudiantes de la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en el periodo Enero-Marzo del 2011.”

### **1.2 .1Contextualización.**

#### **1.2.1.1Macro**

Bucear en la historia del atletismo nos lleva a bucear en la historia de la humanidad. Los orígenes del 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 en el rendimiento deportivo que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo. constituyen actividades motrices básicas del ser humano que van más allá del momento cultural e histórico. Saber cuándo se llevó a cabo la primera carrera en forma de competición entre dos o más personas supone perderse en el pasado, pues en la casi totalidad de culturas y civilizaciones las carreras, los saltos o los lanzamientos han estado presentes en sus modos de producción, en sus juegos o en sus rituales y celebraciones. Pero, en cuanto al atletismo como deporte moderno se presenta en los JUEGOS OLIMPLICOS con

la estructura con la que hoy lo conocemos, debemos Contemplar el atletismo como un solo deporte es un error. El atletismo es una suma de especialidades que culturalmente se han agrupado bajo este

nombre general. Las similitudes entre el maratón y el lanzamiento de martillo son muy pequeñas: ni la instalación, ni la forma de entrenamiento, ni el biotipo del atleta coinciden. Si bien constituyen un solo deporte, su historia, sus técnicas, sus formas de entrenamiento y las características de cada especialidad son sustancialmente diferentes. Su estudio técnico con los audiovisuales han brindado a mejorar en el rendimiento deportivo.

Sin embargo introducirse y mantenerse en esta práctica del atletismo, especialmente a un alto nivel en el rendimiento deportivo resulta muy complicado si no tenemos una adecuada formación en las divisiones formativas, con la utilización de los medios audiovisuales para que les ayuden a mejorar y tener nuevas estrategias.

#### **1.2.1.2 Meso**

En el Ecuador el atletismo es uno de los deportes que más medallas aporta en competencias por la gran cantidad de disciplinas que lo conforman, independientemente que la misma trata en lo fundamental de la ejecución y apreciar la capacidad de potencialidad tanto físicos como psicológicos, que va a tener durante el proceso del rendimiento deportivo de las actividades naturales del hombre como atleta, llevadas a un estado competitivo, más aun si contamos como los medios audiovisuales por los cuales puede capacitarse e informarse nuestros deportistas el mismo es uno de los deportes que tiene a nivel nacional mayor captación.

El atletismo mejora el fortalecimiento cardiovascular debido a cambios hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. La perfusión de los pulmones se intensifica gracias a las adaptaciones inducidas por el ejercicio, y se facilita el paso de oxígeno de los alvéolos a los capilares pulmonares Las adaptaciones inducidas por el rendimiento deportivo contrarrestan las modificaciones del sistema del atleta dando

paso a la integración de la tecnología como los audiovisuales un método informativo sobre los beneficios que da el atletismo. Interviene en la modificación de los factores de riesgo cardiovascular y, en consecuencia, desempeña un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica.

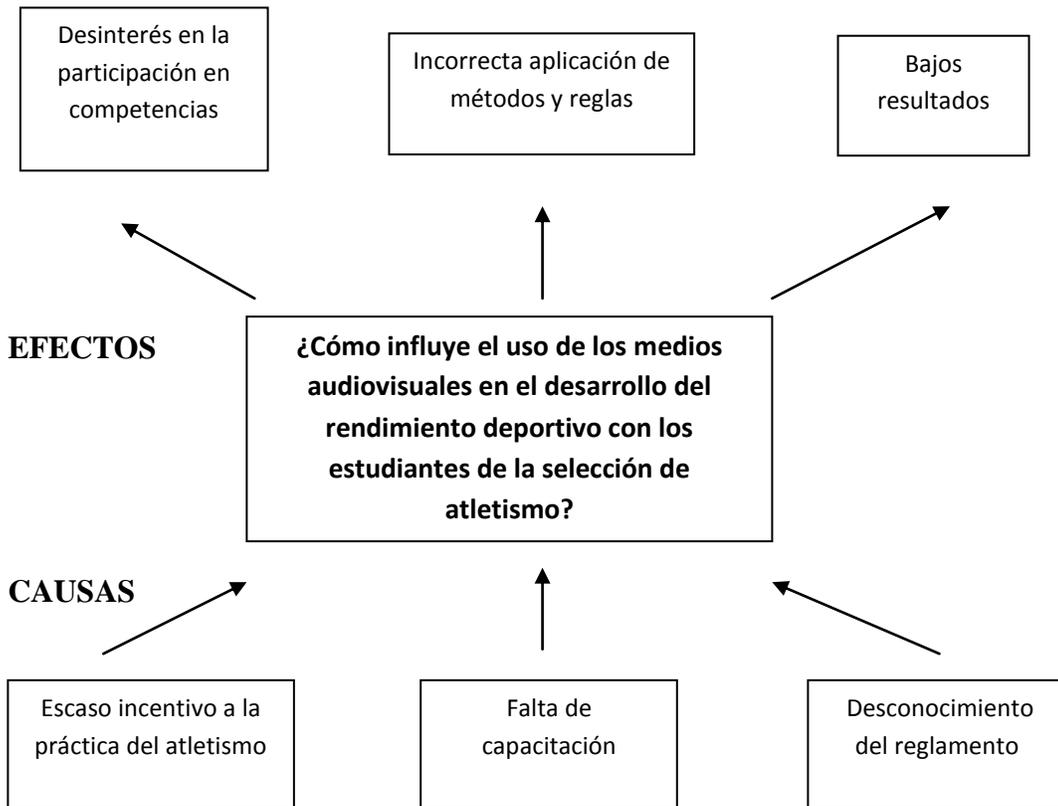
### **1.2.1.3 Micro**

En la escuela Luis A. Martínez de la Provincia de Tungurahua de la ciudad de Ambato, en años atrás el atletismo ha tenido un crecimiento acelerado, pero la falta de formación e información ha dificultado su verdadero desarrollo, en el rendimiento deportivo esto se debe principalmente por aspecto como:

En las edades tempranas son sin duda las mejores para crear y establecer entre los/as niños/as el hábito de practicar del atletismo, y es por eso que la escuela es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades con la información de los audiovisuales como una herramienta fundamental para el entendimiento de reglas y técnicas del atletismo.

Desconocimiento por parte de las instituciones que regenta el deporte en la provincia, falta de una verdadera política por parte de las autoridades, todo esto ha repercutido en el rendimiento deportivo de la formación del atletismo en nuestra ciudad.

### 1.2.2 Análisis Crítico



**Gráfico N° 1:** Árbol de Problemas

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

El escaso incentivo para la práctica deportiva conlleva a que las autoridades de turno no presten el interés adecuado con el fin de mejorar el rendimiento deportivo ya sea con la implementación y la utilización de los medios audio visuales, por lo que se observa que gran parte de nuestra juventud va tomando una decisión de renunciar a la práctica deportiva y en especial al atletismo.

La falta de capacitación a los entrenadores especializados en atletismo lleva a que los deportistas ejecuten una incorrecta aplicación de los métodos y reglas, con la debida información de los medios audiovisuales pueden dar una comprensión correcta que rigen estés deporte considerado como la base en el rendimiento deportivo y físico de un deportista.

El poco conocimiento adquirido por el deportista sobre los reglamentos que rigen a esta disciplina se determina la insuficiencia en el rendimiento deportivo que dan los bajos resultados obtenidos en torneos provinciales, nacionales e internacionales no obteniendo ubicaciones estelares.

### **1.2.3 Prognosis**

De no darse el apoyo a la capacitación adecuada a los entrenadores de atletismo, conllevará a que esta importante disciplina vaya perdiendo espacio ya sea en torneos cantonales y provinciales, lo que disminuirá la obtención de resultados deportivos en futuras competencias. La información de los medios audiovisuales es una herramienta poderosa que poseemos mediante la cual los estudiantes pueden aprender el reglamento y la técnica en cada una de las disciplinas del atletismo y en lo posterior obtener los resultados deseados, para mejorar el rendimiento deportivo en los estudiantes y estar en puestos espectaculares en la disciplina del atletismo.

### **1.2.4 Formulación del problema**

¿Cómo influye el uso de los medios audiovisuales en el desarrollo del rendimiento deportivo en la selección de atletismo con los niños de la escuela Luis A. Martínez?

### **1.2.5 Interrogantes**

¿Cómo se relacionan el uso de los medios audiovisuales por parte de los estudiantes para mejorar el rendimiento deportivo en la disciplina del atletismo?

¿Qué relación existe entre el uso de los audiovisuales y el aprendizaje de los integrantes de la selección de atletismo?

¿El medio audiovisual es recomendable para una buena preparación deportiva de los estudiantes en la disciplina de atletismo?

### **1.2.6 Delimitación espacial y temporal**

Esta investigación se realizó en la Escuela Luis A. Martínez en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en el periodo Junio-Octubre del 2010

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Institución: Escuela Luis A. Martínez

Tiempo: Periodo Junio-Octubre del 2010

### **Unidades de observación**

La presente investigación se realizara con los estudiantes de la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez. Durante el periodo 2010

### **1.3 Justificación**

Las grandes y aceleradas transformaciones en el ámbito deportivo que venimos experimentando actualmente hacen que la tecnología y uso los medios audio visuales este inmersa en dichos cambios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en el rendimiento deportivo, de la disciplina del atletismo.

El presente trabajo de investigación constituye una posibilidad concreta de enfrentar y dar soluciones a los problemas educativos en ámbitos deportivos pues van ha permitir mejorar el rendimiento deportivo, utilizando una poderosa herramienta educativa que son los medios audio visuales el mismo que ayuda a cambiar la metodología tradicional por una metodología nueva e innovadora que va a dar como resultado la formación más adecuada de los nuevos talentos deportivos

Este proyecto de investigación se ha desarrollado con la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua con el

único propósito de fortalecer el rendimiento deportivo de los alumnos en el atletismo, es de gran interés la presente investigación ya que permite observar las falencias en el entendimiento de las reglas y técnicas que se dan en el atletismo en la institución sin el uso de los medios audiovisuales que le den un información correcta y concreta del atletismo.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Analizar la incidencia de los medios audiovisuales en el desarrollo del rendimiento deportivo de la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez

### **1.4.2 Objetivo específico**

Realizar la evaluación diagnóstica para determinar la necesidad de capacitación en el rendimiento deportivo existente en la selección de atletismo de la escuela Luis A. Martínez.

Comprobar las falencias que tiene la selección de atletismo al momento de realizar sus prácticas respectivas.

Diseñar un programa mediante el medio audiovisual para obtener la capacitación adecuada con el fin de incrementar el rendimiento deportivo y los conocimientos, habilidades y destrezas de los estudiantes en la disciplina del atletismo.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTE INVESTIGATIVO**

Dr. Antonio Jesús Pérez Sierra Buenos Aires, Febrero 2005

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con niños se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el Atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con la ventaja de poder constatar de forma exacta su progreso, siendo muy diversas las ramas de las ciencias que se ocupan de este deporte.

En el entrenamiento deportivo también se pone de manifiesto dicho progreso y es necesario lograr métodos más adecuados para poder desarrollar de la forma más eficaz las posibilidades de los practicantes.

Teniendo en cuenta que el entrenador es, sobre todo, un pedagogo, debe insistirse en la búsqueda de métodos de trabajo que contribuyan a la formación del hombre del

futuro. Esto significa iniciar desde la base, la tarea encaminada a desarrollar la independencia y las potencialidades creadoras de cada individuo.

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a sus atletas a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas elevando las posibilidades del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas. Según Zimkin (1987), la violación de la correlación óptima de las cargas destinadas al desarrollo de las capacidades motrices, conlleva un efecto negativo.

Esta tecnología tiene algunas características que la hacen interesante. Una de ellas es la información que proporciona al deportista para que este sepa si está o no cumpliendo con su entrenamiento, por medio de ayudas audiovisuales, por ejemplo. Además, este dispositivo ayuda al deportista a permanecer dentro de cuatro zonas de ritmo cardíaco. De este modo, es posible obtener el máximo provecho de cada una de las competencias. Durante una teleconferencia con este Diario, Carlos Castro, especialista de producto Adidas, desarrolladora de esta tecnología, explica que esta herramienta no solo recolecta información, también crea planes específicos para alcanzar las diferentes metas. “Además, indica cómo llevar a cabo cada uno de estos planes diariamente”.

Hoy hasta en los lugares más intrincados del país se ha hecho realidad el lema "El deporte, derecho del pueblo". Por esa razón esta rama es cada día más fuerte, llevando a todas partes del mundo la grandeza de un pueblo.

El sólido movimiento deportivo escolar que actualmente se ha desarrollado se ve reflejado en un crecimiento sistemático y progresivo de la participación deportiva de niños y jóvenes, que tienen su base en la correcta aplicación de la política educacional del país, cuyos objetivos y principios fundamentales son los de propiciar la práctica masiva del deporte en nuestra sociedad, lo que se traduce en un significativo aporte a

la salud, al bienestar y a la recreación de nuestro pueblo y en la consolidación de la pirámide de desarrollo.

El dominio de la técnica de ejecución de los ejercicios del Atletismo no sólo desarrolla considerablemente las posibilidades motoras de los escolares y mejora sus capacidades de coordinación, sino que crea las bases para el logro de la maestría técnico-deportiva en el futuro.

En los actuales programas que emplea el Atletismo en las áreas deportivas no se establecen formas precisas y objetivas de parámetros que nos permitan evaluar el nivel de preparación técnica; relacionada con el proceso de corrección de errores técnicos.

Para el logro de los mejores resultados en el deporte, se requiere una técnica perfeccionada, es decir, el modo más racional y efectivo posible de realización de los ejercicios. En el proceso de enseñanza se modifica el nivel de dominio de la técnica que va desde la técnica elemental y simplificada hasta el elevado arte técnico de los maestros.

La técnica es un sistema de movimientos simultáneos y sucesivos, orientado hacia una organización racional de interacciones de juegos internos y externos que influyen en el Atletismo, con el objetivo de aprovechar y alcanzar altos resultados en el deporte.

Muchas investigaciones llevadas a cabo en la arena mundial por diferentes autores como Harre (1987), Ozolin (1991), Donskoi (1988), Zatsiorkis (1989), Platonov (1993), Maateev (1983), Martínez (1989), Madella, Cei, Londoni y Aquili (1997), hacen referencias detalladas a los elementos que conforman la técnica.

Un grupo de investigadores cubanos como Sainz (1996), Ruiz, de la Paz, López (1985), Tirador (1997), Lirio (1994) y otros, también contemplan aspectos referentes

a la técnica, pero no tratan de forma precisa el proceso de corrección de errores técnicos, en cuanto a una propuesta metodológica.

En nuestra provincia los autores Morell (1998), y Pérez (2001), han realizado investigaciones en esta línea, principalmente en los deportes de Voleibol y Atletismo.

Después de realizado el estudio, comprobamos la carencia de alternativas para el proceso de corrección de errores técnicos que facilite a los entrenadores y atletas su obra realizada a simple vista en su actividad cotidiana. Al efectuar dicha revisión bibliográfica, pudimos constatar que el tema no ha sido trabajado por los diferentes autores de manera específica.

Para lograr el mejor resultado en el Atletismo, es necesario enseñar la técnica más acabada en la disciplina elegida, ya sea la carrera, los saltos, los lanzamientos.

En el proceso de enseñanza de la técnica, es imprescindible enseñar a ejecutar los movimientos más provechosos de la enseñanza utilizando las condiciones sencillas y difíciles.

La técnica moderna de las disciplinas de Atletismo, no siempre está alcance de los atletas principiantes, esto se debe a la consecuencia de su deficiente preparación. Por eso, a menudo, para comenzar, es necesario enseñar una técnica elemental y simplificada; según las posibilidades de los novatos. Esto permite pasar sin exceso y de forma gradual a una técnica más acabada y compleja de la ejecución del ejercicio.

Para la enseñanza de la técnica, el entrenador debe conocer requisitos importantes de otras disciplinas científicas como la Biomecánica, Anatomía Funcional, Fisiología, Cibernética y otras, las cuales sirven de apoyo al entrenador para poder describir la estructura completa de cada movimiento especial de la técnica deportiva. Así se puede plantear que sólo el conocimiento de las distintas partes estructurales de cada movimiento en particular, permite al entrenador y al atleta reconocer la importancia de cada componente en las distintas disciplinas deportivas.

Puede utilizar estos conocimientos de acuerdo con el nivel de los atletas y aplicarlos según las fases del aprendizaje motor en que se encuentren y así poder focalizar y detectar mejor las causas por las que se producen los errores, y determinar rápidamente las medidas a tomar para erradicarlo.

Cuando un entrenador trabaja con un grupo de atletas principiantes o que se encuentran en las primeras fases de la formación técnica deportiva, choca con la disyuntiva de que frecuentemente los integrantes del grupo cometen simultáneamente varios errores en la ejecución de los ejercicios, gestos o movimientos que están aprendiendo. Si se multiplica la cantidad de errores que comete cada uno por la cantidad de estudiantes, nos daríamos cuenta de las difíciles condiciones con la que se topa el entrenador para poder rectificar estos errores al mismo tiempo. Por eso es de gran importancia para él, determinar el orden a seguir para corregir los errores y determinar cuáles hay que corregir de inmediato, y cuáles se pueden dejar para más tarde.

Los errores pueden ser típicos y no típicos. Los errores típicos son los que como regla, surgen en la mayoría de los estudiantes durante la enseñanza de acciones motoras dadas.

Los no típicos son los que aparecen en distintos atletas con sus características individuales propias de cada cual. Los errores, también pueden ser importantes o insignificantes. Los importantes son los que determinan la posibilidad de ejecutar una acción motora o que disminuya en algo su efectividad. Los insignificantes son errores que no afectan la efectividad del movimiento o técnica particular.

Existen errores automatizados y no automatizados. Son automatizados cuando se realizan repeticiones reiteradas de la técnica de forma incorrecta, la cual llega a convertirse en un hábito. Estos son muy difíciles de corregir, por eso no se puede permitir que se consoliden y se deben adoptar las medidas para corregirlos. Los no

automatizados son los que aparecen esporádicamente en la ejecución de un movimiento y no tienen un grado de automatismo.

Otros autores clasifican los errores que se pueden cometer en principales, generales, específicos y automatizados, los cuales a nuestro criterio guardan una estrecha relación entre ambas con la clasificación mencionada anteriormente.

Los principales surgen como consecuencia lógica del inicio de la enseñanza de movimientos nuevos o poco conocidos. Los generales se producen en la mayoría de los atletas por no tener creada una imagen del movimiento correcto.

Los específicos son aquellos que son inherentes a cada atleta en particular.

Los automatizados son los más difíciles de corregir por haberse automatizado el hábito motor. Según lo planteado anteriormente, estos tipos de clasificaciones de errores son de vital importancia para el conocimiento de los entrenadores, pues estos aspectos son decisivos para priorizar el orden lógico, por el cual debe comenzar la corrección de los mismos.

### **Características de sus atletas**

Otro factor importante que debe dominar el entrenador para poder realizar un adecuado entrenamiento y una eficiente corrección de errores, es conocer lo más profundamente las características generales y particulares de los diferentes atletas que entrena, como por ejemplo conocer la edad de sus atletas, el sexo en que trabaja, los años de entrenamiento que poseen, las experiencias motoras, el nivel que tienen en las capacidades condicionales y coordinativas, las características temperamentales individuales de cada atleta. Esto le permite caracterizar a cada atleta individualmente y así poder determinar las posibles causas por las que pueden cometer errores y utilizar los métodos y medios correctos.

A partir de los objetivos propuestos en la investigación y los datos presentados en

los anteriores apartados, presentamos a modo de conclusiones. Las siguientes consideraciones.

La propuesta metodológica que presentamos para el proceso de corrección de errores técnicos en el área de velocidad en la categoría de 8-11 años, le permite a los entrenadores y atletas, la posibilidad de conocer aspectos importantes, en cuanto a los (objetivos, contenido, métodos, medios, procedimientos organizativos y el control), componentes del proceso imprescindibles sobre la temática investigada, para su posterior intervención en la enseñanza- aprendizaje.

La propuesta metodológica para el proceso de corrección de errores técnicos es de gran aceptación por los entrenadores y atletas de la categoría investigada, ya que influye y determina en los resultados técnicos deportivos.

Los datos recogidos en la investigación demuestran que los entrenadores presentan dificultades en los conocimientos teóricos, en cuanto al proceso de corrección de errores técnicos, lo cual limita la realización eficaz de las correcciones.

La investigación tiene como principal propósito social ofrecer una herramienta de trabajo sistemático y científico a los entrenadores de Atletismo que permita la formación de la técnica más acabada para desarrollar hábitos y habilidades superiores en el perfeccionamiento de sus atletas.

Entre las nuevas posibilidades abiertas por las tecnologías de la comunicación deberemos aquí prestar una atención muy especial a las que ofrece los medios audios visuales.

Esto no significa, desde luego, que podamos olvidarnos de las múltiples lagunas y desequilibrios existentes en este sector. Pero lo cierto es que las nuevas lógicas de mediación y las nuevas facilidades de producción y difusión de la información en Internet, determinan un fenómeno de gran transcendencia en las modernas formas de

comunicación social, con importantes repercusiones en la organización de la comunicación en el mundo del deporte.

Con las nuevas tecnologías de la Información las instituciones tienen cada día mayores facilidades para crear sus propios "medios de comunicación". Se tiende así a romper con la tradicional diferencia de roles entre los medios que "informan de los demás" y los sujetos sociales de la información. Internet pone ahora al alcance de todas las instituciones la posibilidad de crear sus propios medios de comunicación, utilizando, en beneficio de sus estrategias, la privilegiada información de la que disponen. También debe señalarse que estas nuevas tecnologías pueden favorecer muy especialmente a los procesos de comunicación destinados a grupos reducidos, que ahora ven la posibilidad de utilizar todas las técnicas y los lenguajes de comunicación en sus procesos. Es la era de la comunicación multimedia al alcance, incluso, de la comunicación doméstica.

También es necesario destacar que estas tecnologías están experimentando un progreso y una aceleración verdaderamente excepcionales en la historia de las tecnologías de la comunicación.

No es únicamente el número de webs y de páginas de contenido lo que crece espectacularmente en, los medios audiovisuales día tras día, sino que también se produce una notable aceleración en el incremento del número de usuarios. Todo ello impulsado por el proceso (irreversible) de digitalización de la telefonía que caracteriza a la comunicación de este final de siglo.

Sería inconcebible no prestar la máxima atención a estas nuevas posibilidades tecnológicas para el desarrollo de proyectos educativos como es el caso de la promoción del deporte para todos.

En la nueva era de la comunicación todas las instituciones con finalidades educativas deberán descubrir como ellas mismas pueden convertirse en verdaderos medios de comunicación. Y esto no únicamente en relación con Internet, sino también en relación con las nuevas técnicas de impresión y edición. Las estrategias de comunicación del deporte para todos, o si se quiere, las experiencias minoritarias de promoción del deporte, pueden ahora beneficiarse de las nuevas tecnologías de

comunicación adaptada a sus públicos y necesidades. Un 91 % de las experiencias de deporte para todos analizadas en la base de datos “Edusport” declaran utilizar impresos de difusión reducida en sus estrategias

En relación con los medios audiovisuales, además de considerar los obstáculos tecnológicos y los desequilibrios ya mencionados, hemos de considerar también la pobreza y limitación de los contenidos disponibles, los obstáculos económicos, cada día más generalizados, al acceso universal a los contenidos disponibles, pero sobre todo, la incapacidad de muchas instituciones para adaptarse a las nuevas condiciones de la comunicación en la sociedad informacional

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

La presente investigación se determina en el marco de la investigación social está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cualitativa-cuantitativa,

## **2.3 Fundamentación Legal**

De la Constitución

Sección Sexta

Cultura Física y Tiempo libre

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales.

## 2.4 Red de categorías fundamentales.

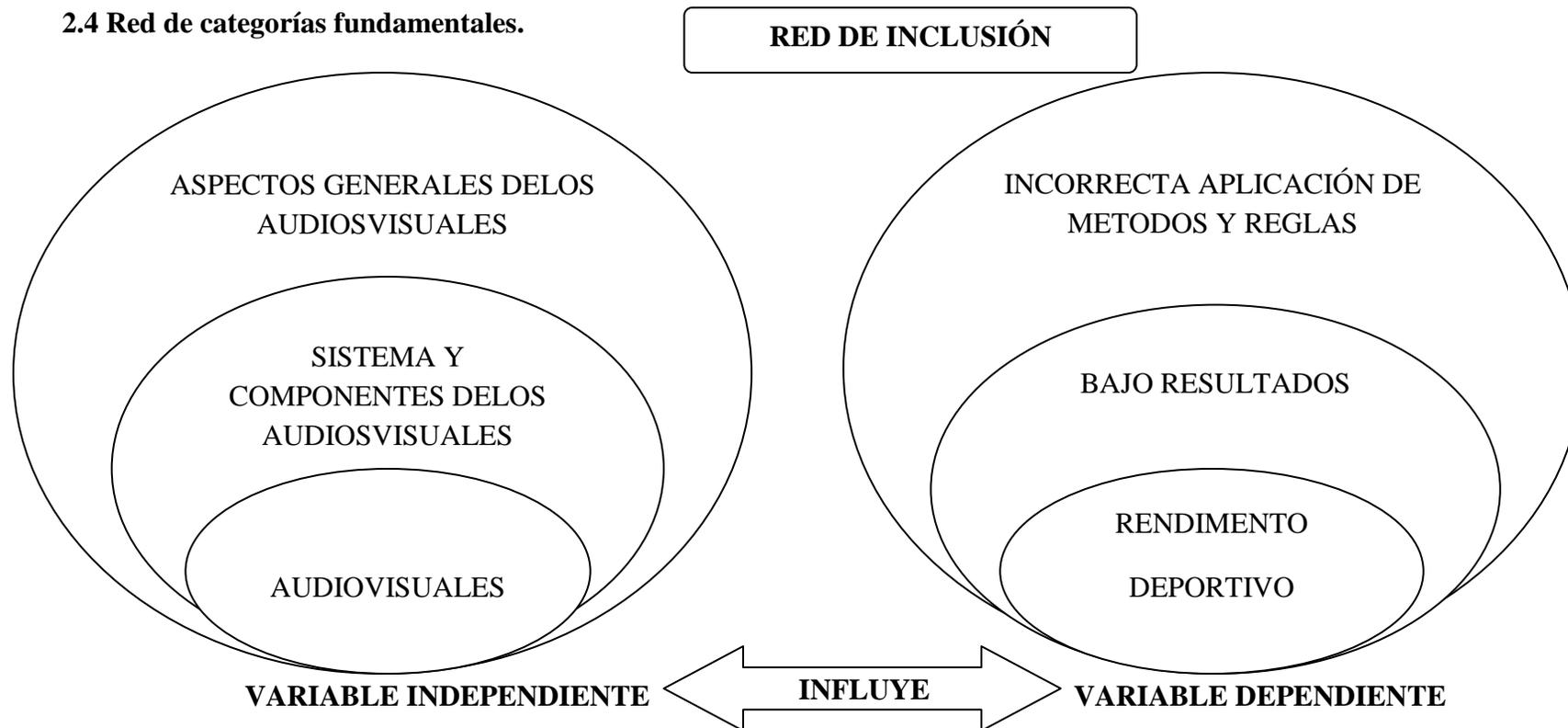


Grafico N° 2

Elaborado

por:

Santiago

Vásquez

B.

## ASPECTOS GENERALES

El término del arte audiovisual empieza a usarse en Estados Unidos en los años 1930 con la aparición del cine sonoro. Sin embargo, empieza a teorizarse en Francia durante la década de los años 1950 para referirse a las técnicas de difusión simultáneas. Es a partir de entonces cuando el concepto se amplía y el término se sustantiva. En el terreno de los medios de comunicación de masas, se habla de lenguaje audiovisual y comunicación audiovisual.

El término metira significa la integración e interrelación plena entre lo auditivo y lo visual para producir una nueva realidad o lenguaje. La percepción es simultánea. Se crean así nuevas realidades sensoriales mediante mecanismos como la armonía (a cada sonido le corresponde una imagen), complementariedad (lo que no aporta uno lo aporta el otro), refuerzo (se refuerzan los significados entre sí) y contraste (el significado nace del contraste entre ambos).

Lo audiovisual puede existir de tres maneras diferentes, audiovisual natural, audiovisual parcialmente tecnificado y audiovisual artificial

En un audiovisual se percibe la realidad con los cinco sentidos acotando la vista y el oído por ser los protagonistas en la comunicación e interpretación de la realidad. Tanto la vista como el oído perciben en un tiempo y un espacio.

Los medios audiovisuales que utilizan la imagen en movimiento, como el cine o la televisión, y se presta especial importancia al video como medio didáctico ya que ofrece una amplia gama de posibilidades de trabajo y uso en el rendimiento deportivo. Por último se hace una pequeña cita protocolaria a los nuevos sistemas en el atletismo que se están empezando a desarrollar en la época hace un análisis a los medios audiovisuales que existen en el momento de su aplicación.

Se trata de una placa circular de material termoplástico en la que se registra o graba un sonido que luego se reproduce en un fonógrafo o tocadiscos.

El disco fonográfico constituye el primer soporte sonoro que ha podido desarrollarse a escala industrial. La grabación del sonido se efectúa mediante un estilete vertical que actúa sobre la superficie de un disco matriz de acetato de celulosa, produciendo sobre la misma un surco más o menos profundo según la altura del sonido registrado. Una vez impreso este disco matriz, se procede a su metalización, revistiéndolo o espolvoreándolo con una sustancia conductora de electricidad. A continuación, se le somete a un baño galvánico, terminado el cual se separan de los moldes o matrices de acetato las láminas galvanoplásticas o discos negativos; estos se lavan cuidadosamente, se secan, se bruñen, y mediante máquinas especiales se consiguen de ellos tantas reproducciones como se desee. El diámetro del disco, así como las medidas del orificio central están normalizados.

El tocadiscos, que se encarga de reproducir el sonido grabado en el disco, consta de un plato giratorio y una aguja que se desliza por los surcos del disco, conectada a una cápsula generalmente magnética, ésta a un amplificador y éste a uno o varios altavoces.

#### Disco Compacto de Audio o CD-Audio

Disco fonográfico de metal de pequeño formato, cuya grabación y reproducción se efectúa por procedimientos ópticos.

Este disco, que mide 10,7 cm de diámetro y 1,2 mm de espesor, está grabado por una sola cara y admite hasta una hora de reproducción continua. Se lee mediante un haz de láser, siendo mucho más duradero y fiel en la reproducción del sonido que los discos tradicionales.

### **Radiodifusión**

Consiste en la emisión de noticias, música y otros programas por medio de ondas radioeléctricas con destino al público en general.

La radio produce la transmisión de sonidos a distancia por medio de ondas electromagnéticas de baja frecuencia (ondas de radio), cuya longitud de onda está comprendida entre 10 km y 1 mm y su frecuencia entre 30 kHz y  $3 \times 10^8$  kHz. Para la comunicación a través de la radio se precisa de un transmisor y de un receptor. La comunicación puede realizarse en un solo sentido, a partir de una emisora de radio, que puede recibirse en numerosos receptores, por lo que la radio es un medio de comunicación de masas. En un emisor de radio, las ondas sonoras, transformadas en variaciones de corriente eléctrica por un micrófono, modulan una onda portadora de cierta frecuencia generada por un oscilador; la modulación puede ser en amplitud, AM, o en frecuencia, FM. La señal modulada se amplifica y se emite por medio de una antena. El receptor capta la señal a través de otra antena, la separa de otras frecuencias mediante un circuito sintonizador, la detecta, es decir, obtiene la señal moduladora separándola de la onda portadora mediante un circuito especial, y la amplifica, convirtiéndola de nuevo en sonido en un altavoz.

## **Televisión**

La televisión permite la transmisión de imágenes y sonidos a distancia por medio de ondas hertzianas, y son captadas en los hogares por medio de un aparato receptor de televisión (televisor).

Los programas de televisión, grabados previamente o recogidos en directo, son transmitidos por un centro emisor mediante ondas hertzianas distribuidas por repetidores que cubren grandes territorios y son captadas por antenas acopladas a los aparatos televisores.

La cámara de televisión obtiene por medios ópticos una imagen de la escena que se quiere transmitir y la transforma en una señal eléctrica variable mediante un barrido

de la imagen, que es descompuesta en una serie de líneas horizontales sucesivas. La señal eléctrica se utiliza para modular una onda portadora, que se emite por medio de una antena. Al mismo tiempo que la imagen, se envía también el sonido, mediante una portadora independiente, de forma semejante a la utilizada en las transmisiones de radio. El receptor capta la señal a través de otra antena, la separa de otras frecuencias mediante un circuito sintonizador, separa asimismo la imagen y el sonido, los detecta, es decir, obtiene la señal moduladora, separándola de la onda portadora, y envía el sonido a un altavoz y la imagen a un tubo de rayos catódicos, donde se reproduce de forma sincronizada el barrido realizado por la cámara. El número de líneas en que se descompone una imagen y el número de imágenes que se envían cada segundo para dar la sensación de movimiento varían según el sistema de televisión. En Europa, por ejemplo, es frecuente que la imagen se descomponga en 625 líneas y que se envíen 25 imágenes por segundo. En EE UU son 525 líneas y 30 imágenes por segundo. En televisión en color se envían tres señales en lugar de una, que llevan información sobre uno solo de los colores fundamentales (rojo, verde y azul) o sobre una combinación de ellos.

Las características tecnológicas del receptor de televisión no se limitan a la decodificación de señal proveniente de tal o cual emisora de televisión. El tubo de rayos catódicos (CRT) que es, un receptor de televisión, permite la traducción a imagen de cualquier señal previamente codificada. Desde la recepción por satélite, pasando por la transmisión por cable, la posibilidad de conectar ordenadores, recibir información con sistemas como el teletexto y similares, hasta la adición de un magnetoscopio (video), todo esto amplía las posibilidades de uso por parte de los usuarios.

## *Cine*

Aquí se combinan imágenes realistas, movimiento y sonido. Las proyecciones pueden realizarse tanto en aulas individuales como en salones de mayor capacidad, además, las películas pueden proyectarse por televisión.

El cine alcanza un alto grado de similitud con la realidad por la percepción de formas, colores y movimientos que brinda. Contribuyen a ello el aumento del campo visual logrado con la proyección en pantalla panorámica, y la alta fidelidad. Mediante efectos de iluminación y diverso grado de desenfoque, se logra una jerarquización de planos que guía valorativamente la observación de los objetos y acciones que se muestran.

Otra cualidad del cine es que puede acelerar o retardar el movimiento. Así, cuando el movimiento se demora es posible percibir hasta la agitación de las alas de una mosca. Contrariamente, también es posible ver crecer una flor en segundos, en lugar de semanas.

Igual que en fotografía, existen aparatos cinematográficos de distintos pasos. Los profesionales emplean películas de 35 mm, o, en ciertas superproducciones, la de 70 mm. En cambio los aficionados utilizan generalmente el paso de 8 mm y el de 16 mm. Este último es interesante debido a que las cinematecas de los servicios culturales disponen habitualmente de películas de este ancho. Las películas de 16 mm en un rollo de 120 metros, permite unos once minutos de proyección.

La filmación de películas para ser empleada en la enseñanza no es de ningún modo prohibitiva, pero requiere mayores conocimientos técnicos que la toma de fotografías fijas. Los temas que pueden contener son muy diversos.

El lenguaje del cine comenzó por ser un lenguaje de imágenes mudas. Para la enseñanza, la preparación de películas mudas de corta duración, pueden ser acompañadas o no por la palabra del profesor.

Con el tiempo, se experimentaron diversas técnicas para incorporar mecánicamente el acompañamiento musical, pero la industria se mostró reticente ante la perspectiva de un cambio radical. Como es habitual en el cine, sólo la necesidad económica estimuló la invención y desarrollo de un nuevo sistema. La crisis de algunas grandes productoras las llevó a probar suerte adoptando el sistema Vitaphone ideado por Bell Telephone Laboratories: el sistema aún rudimentario de sincronización mecánica con discos fue sustituido a partir de 1930 por el registro, primero óptico y luego magnético, y después por la incorporación de la banda sonora a la película, por lo que hubo que modificar la dimensión del fotograma y la velocidad de proyección: los teóricos 16 fotogramas/segundo —en la práctica de 16 a 20 f/s- quedaron definitivamente fijados en 24 f/s. A partir de allí comenzó el auge, primero del cine con efectos ambientales y acompañamiento musical, luego del parcialmente hablado, para llegar después al cine completamente hablado.

El funcionamiento del cine se basa en una propiedad de la retina del ojo humano conocida como principio de la persistencia de las impresiones retinianas. Cuando la lente del ojo, el cristalino, enfoca una imagen sobre la retina, los impulsos nerviosos que llegan al cerebro son estimulados por la secreción de unos fotopigmentos específicos, cuya actividad química persiste si la imagen desaparece repentinamente, manteniéndose la estimulación de las señales nerviosas durante un breve período de tiempo. La duración de este período de tiempo durante el cual la señal persiste, dependerá del estado de adaptación del ojo. Cuando la luz de ambiente está a un nivel bajo se dice que la retina está adaptada a la oscuridad y la actividad nerviosa persiste durante un tiempo aún mayor.

La cámara filmadora es una cámara fotográfica especialmente diseñada para tomar una serie de fotografías estáticas en rápida sucesión. El proyector de films sólo requiere que se inserte la película en la grúa haciendo coincidir sus perforaciones con los dientes del engranaje. Luego se controla la luz, y la ubicación del proyector con respecto a la pantalla donde se proyecta el film.

## ***Video***

Técnica o sistema de grabación y reproducción de imágenes y sonido por métodos electrónicos, mediante una cámara, un magnetoscopio y un televisor. Las imágenes quedan grabadas en una cinta enrollada en un cartucho.

La videocámara es una cámara portátil que graba imágenes y sonidos sobre una cinta magnética, por medios electrónicos.

La cinta de video o videocasete es una cinta o banda larga de material magnético contenida en un estuche normalizado, capaz de grabar para su reproducción imágenes y sonidos procedentes de la televisión, o mediante una cámara de video.

La videocasetera es el aparato electrónico capaz de grabar o reproducir películas de video o señales televisivas.

En un equipo de video, la cámara recoge las imágenes mediante un sistema óptico (objetivo) y las proyecta sobre una superficie recubierta de un material semiconductor, que en función de la intensidad luminosa que recibe varía la intensidad de una corriente suministrada. Las señales eléctricas en las que la cámara transforma las imágenes contienen información sobre la forma, la luminosidad y el color de las mismas. Las cabezas de grabación del magnetoscopio convierten esas señales eléctricas en una señal electromagnética. Al hacer pasar por las cabezas de grabación una cinta magnética a velocidad constante, la señal electromagnética que recorre las cabezas orienta en un determinado sentido las partículas magnéticas de la cinta y de este modo queda registrada en ésta toda la información que llega a las cabezas. El televisor, por un proceso inverso, transforma la señal electrónica en imágenes visuales.

## **COMPONENTES Y SISTEMAS DE LS AUDIOVISUALES**

Los medios audiovisuales poseen características que ayudan a contextualizar los

distintos temas que estamos trabajando en la sala de clases y facilitan la participación de nuestros alumnos. Pero qué tipo de medio usar y en qué situación para mejorar el rendimiento deportivo. Aquí se presentan ejemplos concretos de uso de video en distintos subsectores y con distintos propósitos.

Los sistemas multimedia consisten en la integración de varios medios: imagen, sonido, texto, gráficos, etc., tratados en imagen fija o en movimiento y controlados por ordenador.

Multimedia, en informática, es la forma de presentar información que emplea una combinación de texto, sonido, imágenes, animación y vídeo

Las aplicaciones multimedia suelen necesitar más memoria y capacidad de proceso que la misma información representada exclusivamente en forma de texto. Por ejemplo, una computadora que ejecute aplicaciones multimedia tiene que tener una CPU rápida (es el elemento electrónico del ordenador que proporciona capacidad de cálculo y control). Un ordenador multimedia (se llama así al que tiene capacidad para ejecutar aplicaciones multimedia) necesita memoria adicional para ayudar a la CPU a efectuar cálculos y permitir la representación de imágenes complejas en la pantalla, tarjetas de sonido y vídeo avanzadas, altavoces y otros tipos de hardware y software que faciliten la ejecución de audio, vídeo y animaciones. El ordenador también necesita un disco duro de alta capacidad para almacenar y recuperar información multimedia, así como una unidad de disco compacto para ejecutar aplicaciones almacenadas en CD-ROM o en DVD.

#### Elementos Visuales

La imagen es un elemento primordial de las aplicaciones multimedia. Cuanto mayor y más nítida sea una imagen y cuantos más colores tenga, más difícil es de presentar y manipular en la pantalla de un ordenador. Las fotografías, dibujos y otras imágenes estáticas deben pasarse a un formato que el ordenador pueda manipular y presentar. Entre esos formatos están los gráficos de mapas de bits y los gráficos vectoriales.

Los gráficos de mapas de bits almacenan, manipulan y representan las imágenes como filas y columnas de pequeños puntos. En un gráfico de mapa de bits, cada punto tiene un lugar preciso, definido por su fila y su columna, igual que cada casa de una ciudad tiene una dirección concreta. Algunos de los formatos de gráficos de mapas de bits más comunes son el Graphical Interchange Format (GIF), el Joint Photographic Experts Group (JPEG), el Tagged Image File Format (TIFF) y el Windows Bitmap (BMP).

Los gráficos vectoriales emplean fórmulas matemáticas para recrear la imagen original. En un gráfico vectorial, los puntos no están definidos por una dirección de fila y columna, sino por la relación espacial que tienen entre sí. Como los puntos que los componen no están restringidos a una fila y columna particulares, los gráficos vectoriales pueden reproducir las imágenes más fácilmente, y suelen proporcionar una imagen mejor en la mayoría de las pantallas e impresoras. Entre los formatos de gráficos vectoriales figuran el Encapsulated Postscript (EPS), el Windows Metafile Format (WMF), el

Hewlett-Packard Graphics Language (HPGL) y el formato Macintosh para ficheros gráficos, conocido como PICT.

Para obtener, formatear y editar elementos de vídeo hacen falta componentes y programas informáticos especiales.

Los ficheros de vídeo pueden llegar a ser muy grandes, por lo que suelen reducirse de tamaño mediante la compresión, teniendo en cuenta que cualquier material puede utilizarse, en determinadas circunstancias, como recurso para facilitar procesos de mejorar en el rendimiento deportivo (por ejemplo, los medios audiovisuales podemos trabajar las nociones del atletismo de mayor y menor con los alumnos de preescolar), pero considerando que no todos los materiales que se utilizan en educación han sido creados con una intencionalidad didáctica, distinguimos los conceptos de medio didáctico y recurso educativo. Una técnica que identifica grupos de información recurrente (por ejemplo, 100 puntos negros consecutivos), y los sustituye por una única información para ahorrar espacio en los sistemas de almacenamiento de la computadora. Algunos formatos habituales de compresión de vídeo son el Audio

Video Interleave (AVI), el Quicktime y el Motion Picture Experts Group (MPEG o MPEG2). Estos formatos pueden comprimir los ficheros de vídeo hasta un 95%, pero introducen diversos grados de borrosidad en las imágenes.

Las aplicaciones multimedia también pueden incluir animación para dar movimiento a las imágenes. Las animaciones son especialmente útiles para simular situaciones de la vida real, como por ejemplo el vuelo de un avión de reacción. La animación también puede realzar elementos gráficos y de vídeo añadiendo efectos especiales como la metamorfosis, el paso gradual de una imagen a otra sin solución de continuidad.

#### Elementos de Sonido

El sonido, igual que los elementos visuales, tiene que ser grabado y formateado de manera que la computadora pueda manipularlo y usarlo en presentaciones. Dos tipos frecuentes de formato audio son los ficheros de forma de onda (WAV) y el Musical Instrument Digital Interface (MIDI). Los ficheros WAV almacenan los sonidos propiamente dichos, como hacen los CD musicales o las cintas de audio. Los ficheros WAV pueden ser muy grandes y requerir compresión. Los ficheros MIDI no almacenan sonidos, sino instrucciones que permiten a unos dispositivos llamados sintetizadores reproducir los sonidos o la música. Los ficheros MIDI son mucho más pequeños que los ficheros WAV, pero su calidad de la reproducción del sonido es bastante menor.

Recientemente se han incorporado formatos de audio con una gran capacidad de compresión, lo que ha permitido incluir elementos de sonido importantes, tanto en los productos multimedia que se comercializan en soporte de CD-ROM como en los que se alojan en la Web. En concreto, el formato MPEG Audio Layer 3 (MP3), desarrollado en Alemania por el Instituto Fraunhofer, o el Windows Media Audio (WMA), de Microsoft; sus algoritmos actúan eliminando las frecuencias de sonido que no son perceptibles para el oído humano, lo que permite reducir el tamaño del archivo de audio a menos de su décima parte, sin apenas pérdida de fidelidad.

Teniendo en cuenta que cualquier material puede utilizarse, en determinadas circunstancias, como recurso para facilitar procesos de mejorar en el rendimiento

deportivo (por ejemplo, los medios audiovisuales podemos trabajar las nociones del atletismo de mayor y menor con los alumnos de preescolar), pero considerando que no todos los materiales que se utilizan en educación han sido creados con una intencionalidad didáctica, distinguimos los conceptos de medio didáctico y recurso educativo.

## **AUDIOVISUALES**

Es la información que llega a los receptores por medio de sonidos e imágenes, lo que exige una codificación adecuada a los signos que se utilizan y un canal capaz de cursarlos. Lo peculiar de la información audiovisual es la intencionalidad con la que se emiten imágenes y sonidos condicionando así nuestra interpretación de la realidad en el atletismo y su desempeño en el rendimiento deportivo.

Medio Audiovisual: conjunto de elementos que integran la difusión colectiva de mensajes a través de imágenes sonoras y visuales significativas y movilidad del atletismo y rendimiento deportivo.

Medio Audiovisual de Comunicación social o masivo: además de por todo lo anterior se caracteriza por la capacidad de multiplicación de su mensaje de modo que llega simultáneamente en la práctica del atletismo y su resultado en el rendimiento deportivo.

El vídeo es un sistema que se divide en tres fases fundamentales:

- Captación: Es la fase en la que la luminosidad y cromaticidad contenidas en la escena, en los trajes, en los decorados, en los maquillajes y en la luz que los ilumina se traducen mediante un sistema de análisis, la cámara, en una señal de vídeo.
- Grabación: Esta señal de vídeo puede también ser grabada en un magnetoscopio y reproducirse en el momento que se desee.
- Reproducción: Mediante un sistema de síntesis, en el monitor o en el televisor, la señal de vídeo se transforma en una información luminosa en la pantalla, correspondiente a la escena original.

El conjunto de las tres fases debe tener como fin primordial lograr una reproducción lo más fiel posible de la escena original.

Existe en el habla cotidiana una confusión sobre los términos que definen el medio vídeo. Solemos utilizar la misma expresión para describir instrumentos que son diferentes entre sí. Con el vocablo vídeo denominamos por igual al reproductor, la cámara y el soporte magnético de las imágenes.

En realidad el video es un sistema integrado, desde el punto de vista tecnológico, por diversos elementos de hardware y de software. Desde el punto de vista del hardware, el vídeo se compone de:

- El magnetoscopio o aparato que registra y reproduce señales eléctricas correspondientes a imágenes y sonidos.

Los magnetoscopios registran sobre una cinta magnética las variaciones de una señal eléctrica.

- La cinta. Lo más habitual es que ésta vaya dentro de una casete o cajita de plástico que facilita su manipulación y su protección. El primer magnetoscopio se construyó en 1956, tenía el tamaño de un piano y requería cintas magnéticas de 5 cm. de ancho.

- La cámara que convierte las imágenes y los sonidos en señales eléctricas. Hoy en día, las cámaras no sólo permiten registrar, sino también reproducir lo grabado (por eso se denominan camascopios).

- El monitor o televisión que reconvierte las señales eléctricas en sonidos e imágenes.

La señal de imagen se envía al tubo de rayos catódicos que posee tres "cañones electrónicos" que disparan haces de electrones a la pantalla del televisor. Los campos magnéticos hacen que los rayos exploren la pantalla que, al estar recubierta de materiales fosforescentes, da la sensación de color.

Los sistemas multimedia consisten en la integración de varios medios: imagen, sonido, texto, gráficos, etc., tratados en imagen fija o en movimiento y controlados por ordenador.

Multimedia, en informática, es la forma de presentar información que emplea una combinación de texto, sonido, imágenes, animación y vídeo

Las aplicaciones multimedia suelen necesitar más memoria y capacidad de proceso que la misma información representada exclusivamente en forma de texto. Por ejemplo, una computadora que ejecute aplicaciones multimedia tiene que tener una CPU rápida (es el elemento electrónico del ordenador que proporciona capacidad de cálculo y control). Un ordenador multimedia (se llama así al que tiene capacidad para ejecutar aplicaciones multimedia) necesita memoria adicional para ayudar a la CPU a efectuar cálculos y permitir la representación de imágenes complejas en la pantalla, tarjetas de sonido y vídeo avanzadas, altavoces y otros tipos de hardware y software que faciliten la ejecución de audio, vídeo y animaciones. El ordenador también necesita un disco duro de alta capacidad para almacenar y recuperar información multimedia, así como una unidad de disco compacto para ejecutar aplicaciones almacenadas en CD-ROM o en DVD.

### **INCORRECTA APLICACIÓN DE METODOS Y REGLAS**

La falta de capacitación a los entrenadores especializados en atletismo conlleva a que los deportistas ejecuten una incorrecta aplicación de los métodos y reglas que rigen este deporte considerado como la base en la preparación física de un deportista

El educador – entrenador debe insistir en el desarrollo de la autocrítica de sus educandos – deportistas, acostumbrándolos a realizar valoraciones justas y objetivas acerca de su propia actuación, de esta forma al mismo tiempo que es capaz de ver y valorar los defectos ajenos, estará en condiciones de ver y valorar sus propios defectos y la incidencia de los mismos en los demás. Exigencia: Cada profesor - entrenador ha de exigirse a sí mismo, el colectivo pedagógico – deportivo debe ser exigente con cada uno de los profesores – entrenadores que lo integran y a su vez todos sus miembros deben ser fieles al principio que plantea la unidad y sistematicidad de las exigencias educativas, siendo exigentes con cada uno de sus educandos – deportistas. No basta que le asignemos responsabilidades a los educandos – deportistas, sino que hay que exigirles el cumplimiento de éstas con la calidad que se requiere en cada

caso.

La exigencia debe formularse de forma concreta, clara, asequible, presentándose de forma agradable al educando – deportista. En ocasiones un gesto sencillo y hasta una sonrisa se convierten en una nueva exigencia para los estudiantes. Competición para las carreras competición para los saltos competición para los lanzamientos. La efectividad de este método se encuentra garantizada en la medida, que el profesor – entrenador domine el conocimiento relacionado a las características psicológicas inherentes a la personalidad del período de edades con el cual se encuentra trabajando.

Asignación de Responsabilidades: Este método debe ser empleado desde los primeros años de vida en la formación de la personalidad de las jóvenes generaciones. La asignación de responsabilidades ayuda a crear en los niños las primeras experiencias de conducta social.

En cualquiera de las esferas de la vida el educando - deportista debe adoptar diferentes posiciones, en algunas ocasiones será el protagonista de la actividad y en otras sencillamente su ejecutor, pero siempre enfrentará una tarea específica dentro del funcionamiento de su colectivo.

La asignación de responsabilidades individuales y la obligación de cumplirlas por parte del educando - deportista y de controlar su cumplimiento por parte del educador – entrenador, constituye un método de educación que se orienta hacia la formación de hábitos de disciplina y responsabilidad individual y colectiva, que a su vez son valores de suma importancia en la personalidad de cada educando – deportista. No se trata de asignar tareas de implicación netamente individual, se trata de asignar actividades que garanticen manifestaciones idóneas para el desarrollo de la vida en colectivo, donde el triunfo común dependa de la responsabilidad en cuanto al cumplimiento de las tareas individuales. En estos casos ninguna tarea resulta insignificante.

Un aspecto no menos importante en el sentido de la asignación de responsabilidades es el hecho de que las mismas deben estar en correspondencia con el estadio de desarrollo que desde el punto de vista psico biológico y social en que se encuentre el educando – deportista. Emulación: Contribuye a despertar sentimientos, emociones, que se traducen en una mejor actitud (comportamiento), en el desempeño de cada tarea por parte del alumno – deportista y por supuesto en la obtención de mejores resultados en las mismas. En la emulación es fundamental la presencia de un clima psicológico favorable, la propaganda, el control sistemático, la discusión colectiva de los resultados alcanzados y los estímulos derivados de éstos.

En la emulación deben priorizarse los objetivos de carácter social y no los personales. El empleo correcto de este método por parte del profesor - entrenador, posibilitará una conjugación armónica de ambos intereses.

La instalación para atletismo incluye zonas de competición para carreras, marcha atlética, saltos y lanzamientos. Estas zonas están normalmente integradas dentro del estadio, cuyo diseño viene determinado por la pista "circular" de 400 m. Las zonas de competición son consideradas en primer lugar individualmente y luego respecto a su integración en el estadio. Se deben respetar las dimensiones dadas.

#### Ubicación estándar

Al construir instalaciones de atletismo, se ha de prestar una consideración especial a la posición del sol en horas críticas del día y a las condiciones del viento.

Para evitar el efecto deslumbrante del sol cuando está bajo, el eje longitudinal de las pistas deberá situarse en el eje norte-sur, aunque es posible desviarlo al norte-nordeste y norte-noroeste.

Se tendrá muy en cuenta igualmente la fuerza y dirección de los vientos locales.

#### Excepciones a la ubicación estándar

Se permiten desviaciones de las posiciones estándar en instalaciones específicas (salto de altura, salto con pértiga) si el estadio está situado en un lugar donde los rayos del sol no llegan a dichas instalaciones.

Cuando las desviaciones de las posiciones estándar vengan determinadas por las condiciones locales (ubicación sobre una colina empinada, disposición desfavorable del terreno, urbanizaciones existentes), cualquier posible desventaja que esto pueda ocasionar a los atletas debe tenerse muy en cuenta. Desventajas especialmente importantes pueden hacer necesaria la elección de un lugar alternativo.

Ubicación de las tribunas para los espectadores

Las tribunas deberán estar orientadas hacia el este, si es posible. Donde haya dos tribunas enfrente una de otra, o tribunas completas alrededor de la pista, esto se aplicará a la tribuna principal.

## **BAJOS RESULTADOS**

El poco conocimiento adquirido por el deportista sobre los reglamentos que rigen a esta disciplina del atletismo y su escaso rendimiento deportivo se determina por los bajos resultados obtenidos en torneos provinciales, nacionales e internacionales no obteniendo ubicaciones estelares.

La mala costumbre de desarrollar esas pruebas de orden competitivo a dado mucho que hablar por los entendidos de la materia “Los entrenadores infantiles y los profesores de cultura física somos los enemigos numero 1 del atletismo”, esas fueron las palabras del técnico Alemán Björn Wangeman, difusor del Mini Atletismo en Sudamérica cuando observó como se desarrollan las clases de atletismo en nuestra ciudad. No entrenen con ellos sino hasta los 13 años.

La competencia de los niños en este deporte se asemeja a una versión en miniatura del programa de adultos. La tendencia a estandarizar los eventos en el contexto del atletismo para adultos, con frecuencia ha causado algunos inconvenientes que alejan a los niños de la práctica del atletismo. Las posibles causas de éste “abandono” las encontramos en: la limitación en la participación, selectividad en las instancias competitivas, individualismo, falta de motivación, también se puede aludir a las características “no lúdicas” que tiene el atletismo tradicional en desventaja con los deportes de conjunto en donde la gente dice: Juguemos fútbol, juguemos Básquet, porque no decir juguemos al atletismo.

El grupo de trabajo del atletismo infantil de la IAAF tras numerosas iniciativas de investigación y eventos pilotos dejó en evidencia la imperiosa necesidad de desarrollar un nuevo tipo de programa para niños. Desde luego que las actividades a desarrollarse deberán tener lo que les agrada a los niños, es decir: una actividad motivante y sobre todo que sea una nueva y atractiva experiencia de equipo, desde luego que las demandas físicas no deberán ser demasiado elevadas permitiendo a los niños participar desde los movimientos naturales hasta los ejercicios de eficiencia motora avanzada.

Porque llamamos mini atletismo y no simplemente atletismo. Es que el atletismo tiene sus reglas que son establecidas por el máximo ente internacional, pero estos eventos para niños deben desarrollar sus propias reglas y normas. Ya no hablaremos de salto en largo o lanzamiento de bala, ni utilizaremos los implementos reglamentarios oficiales. Encontraremos juegos donde las habilidades pasaran por el salto y el lanzamiento pero con otra estructura

Entre los objetivos del mini atletismo están:  
-Que un gran número de niños pueda estar activo al mismo tiempo.  
-Que no solo los más fuertes hagan su contribución para un buen resultado.  
-Que se ofrezca el atletismo como un evento de equipos mixtos.

-Que las demandas de habilidad varíen de acuerdo a la edad. Según todo lo expuesto con anterioridad se desprende que la estructura de un evento de atletismo destinado a los niños debe tener las siguientes características:

- Eliminar la selectividad y fomentar la participación masiva .
- Reducir el desempeño individual, con la participación por equipos.
- Bajar el nivel técnico específico.
- Crear una reglamentación propia.
- Motivar mediante el juego.
- Montar un entorno de color y sonido festivo.

Con estos fundamentos la Federación Ecuatoriana de Atletismo desea incluir este tipo de programas en nuestro país y a comenzado difundiendo los materiales de Mini Atletismo mediante seminarios y talleres en congresos de cultura física, universidades y escuelas, con el propósito de que los entrenadores y docentes tengan una nueva visión del atletismo infantil para de esta manera propender al desarrollo multilateral del niño.

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El rendimiento deportivo o físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

La iniciación en el Atletismo debe realizarse sobre la base de la aplicación de los conocimientos del profesor inherentes a la Pedagogía del Deporte, con énfasis en el desarrollo de una preparación multilateral y armónica, aprovechando los medios

audiovisuales en el rendimiento deportivo , pero a su vez teniendo en cuenta las necesidades y prioridades de los niños, para los cuales la participación en actividades de marcado acento lúdico, constituyen un medio fundamental, el mismo que debe ser bien aprovechado por el profesor en aras de alcanzar los propósitos previstos para esta etapa.

Normalmente cuando hablamos de carga de entrenamiento nos estamos refiriendo a una actividad funcional aumentada del organismo, como consecuencia de un ejercicio de entrenamiento. Todo proceso de entrenamiento es una sucesión de cargas de entrenamiento y períodos de recuperación, que si presentan una buena correlación, van a dar como resultado una mejora progresiva del rendimiento físico. Para llevar a cabo correctamente esta sucesión, es preciso controlar, cuantificar la carga de entrenamiento para poder establecer así correctamente los períodos de recuperación, y no es una tarea sencilla, ya que depende no sólo de la cantidad sino también de la calidad e incluso podríamos profundizar más y hablar de la densidad.

En esta fase de la temporada empezariamos a utilizar unos métodos de entrenamiento basándonos en la supercompensación compleja, pues el atleta ya estará adaptado al trabajo de fuerza y el riesgo de lesión será bajo (aunque mayor que con una supercompensacion simple) y mejorara mas en menos tiempo si aplicamos de forma adecuada los descansos, tanto entre series o repeticiones como entre días de entrenamiento y siguiendo como en la fase de entrenamiento general una adecuada interconexión de las cargas de entrenamiento.

En esta fase realizaremos ejercicios para desarrollar la fuerza especial y ya no nos centraremos en aumentar la masa muscular, si no en mejorar el factor nervioso, lo cual aremos mediante los siguientes métodos (puestos por orden en el tiempo) de los cuales iremos pasando de uno a otro cuando creamos que se han producido las mejoras que deseamos en el rendimiento(van de menos intensos a mas intensos y de menor impacto a nivel nervioso a mayor impacto): método de repeticiones I (80-85% de intensidad, 5-7 repeticiones por serie, de 3 a 5 series, con un descanso entre series de 3 a 5 minutos, y a una velocidad alta-máxima), método de intensidades máximas II

(85-90% de intensidad, 3-5 repeticiones por serie, de 4 a 5 series, con un descanso entre series de 3 a 5 minutos, y a una velocidad máxima), método de intensidades máximas I (90-100% de intensidad, 1-3 repeticiones por serie, de 4 a 8 series, con un descanso entre series de 3 a 5 minutos, y a una velocidad alta-máxima).

La fuerza resistencia de potencia (70-85% de intensidad, 15-30 repeticiones por serie, de 2 a 4 series, con un descanso entre series de 8 a 10 minutos, y a una velocidad muy dinámica) para poder rendir en todos los saltos de las competiciones al máximo posible.

La fuerza velocidad la trabajaríamos por medio de un método de esfuerzos dinámicos (30-70% de intensidad, 6-10 repeticiones por serie, de 3 a 5 series, con un descanso entre series de 3 a 5 minutos, y a una velocidad máxima explosiva) con lo que conseguiríamos “transformar” toda esa fuerza antes conseguida en movimientos rápidos y potentes, pues es más aproximado a lo requerido en competición que los anteriores, pues aunque los desarrollemos a la máxima velocidad posible

Este período es la clave del éxito del programa de entrenamiento. En él se propicia desarrollar la capacidad aeróbica con el objeto de incrementar la habilidad del cuerpo en la utilización del oxígeno. Cuánto más desarrollada esté esta capacidad tanto más rápido se podrá correr sin llegar al umbral anaeróbico.

La base de este período son las carreras continuas largas a ritmo confortable pero no lento. Para tener una noción del ritmo equivaldría a correr como mucho a un ritmo cerca del parcial por km de tu potencial en maratón.

La semana típica debería incluir una corrida semanal de 2 hs, otra de 1.30 hs y dos días de 1 h.

Ej.

**Lunes:** Carrera continua aeróbica 45'-1hora

**Martes:** Carrera continua aeróbica 1 hora-1.5 hora

**Miércoles:** Carrera continua aeróbica en terreno quebrado 30'-1hora

**Jueves:** Carrera continua aeróbica 1-1.5 hora

**Viernes:** Trote suave 30'-1h

**Sábado:** Carrera continua aeróbica en terreno quebrado 30'-1hora

**Domingo:** Carrera continua aeróbica 1.5 hora-2 horas

En este período se pueden alternar algunos aprontes sobre 3000m o 5000m y algunas pasadas de 200m en forma relajada para mantener la técnica de carrera.

Lo más importante es que los fondos sean aeróbicos con el fin de mejorar el transporte y utilización del oxígeno desarrollando el sistema cardiovascular y aumentando el lecho capilar. Notar que el incremento de la capilaridad pulmonar permite mayor absorción de oxígeno.

El ritmo a partir del cual la carrera deja de ser aeróbica Lydiard la designa como Estado Estacionario (Steady State) intensidad por sobre la cuál se entra a correr en deuda de oxígeno incrementándose el ácido láctico en detrimento de la carrera.

Con el entrenamiento propiciado por Lydiard es posible trasladar este límite a intensidades de carrera mayores y en consecuencia poder mejorar el ritmo sostenido en distancias de medio fondo y fondo.

Los conceptos que tienen que quedar claros son :

- 1) La mejora será mayor cuánto más Km hayamos hecho cerca del *Steady State*. Si bien hacer muchos Km a ritmo lento es beneficioso los resultados se obtendrán a muy largo plazo, por lo contrario entrenamientos cerca del umbral dispararán la habilidad de procesar el oxígeno por nuestro cuerpo.
- 2) Lleva muchos años de entrenamiento lograr la eficiencia cardiaca y la capilarización, por eso los corredores de maratón son más eficientes en edad madura –cerca de los 40-.Por este motivo es una picardía castigar a los talentos jóvenes en esta distancia.

Un aditivo adicional: es más eficiente hacer un día 10 Km y el otro 20Km que realizar dos días de 15 Km esto es debido a que la capilarización es proporcional a la duración del esfuerzo impactando en forma diferencial la corrida de 20 Km.

Para finalizar la descripción de este período les adjunto una frase típica de Lydiard que resume todo lo anteriormente expuesto :

***Los Km hacen a los campeones***, yo agregaría a la Intensidad correcta.

Para corregir las deficiencias en la preparación de los deportistas nacionales, el Comité Olímpico Ecuatoriano (COE) ya cuenta con un Centro de Alto Rendimiento que funciona en Durán.

Pedro Luis Díaz Benítez, entrenador del equipo olímpico cubano de boxeo y actual asesor del Departamento Técnico Científico, comenta que este centro realizó un diagnóstico a 182 deportistas escogidos al azar, de 21 disciplinas. El resultado final sorprendió: el 90% no realizó una buena preparación física para competir ni tampoco contó con un adecuado plan de entrenamiento. "Todos los países del primer mundo en deportes, como los Estados Unidos, el Canadá, entre otros, tienen un Centro de Alto Rendimiento Olímpico (CARO) y los resultados se observan en los Juegos Olímpicos y Mundiales, donde están a la vanguardia", expresó.

En el CARO habrá tres profesionales permanentes para dirigir a los deportistas: un entrenador, un médico y un psicólogo, quienes conforman el equipo básico de entrenamiento.

"El entrenador dirigirá las prácticas del atleta, el médico conocerá el efecto del trabajo realizado, y el psicólogo lo motivará", dijo Díaz; así, el deportista desarrolla potencialmente todas sus habilidades y, además, se puede detectar a tiempo algún problema.

El CARO está ubicado en Durán, al norte de Guayaquil, y cuenta con servicio de alojamiento, investigación, recreación, entre otros. "Es un centro completo donde los deportistas podrán vivir el tiempo que dure el ciclo de entrenamiento y con todos los aparatos de alta tecnología que servirán para prepararlos para las competencias internacionales", expresó.

Al construir instalaciones de atletismo, se ha de prestar una consideración especial a la posición del sol en horas críticas del día y a las condiciones del viento.

Para evitar el efecto deslumbrante del sol cuando está bajo, el eje longitudinal de las pistas deberá situarse en el eje norte-sur, aunque es posible desviarlo al norte-nordeste y norte-noroeste.

Se tendrá muy en cuenta igualmente la fuerza y dirección de los vientos locales.

Las pruebas de pista incluyen pruebas de velocidad, medias y largas distancias, vallas y carreras de obstáculos.

El sentido de la carrera es contrario a las agujas del reloj.

La pista "circular" de 400 m. normalmente constituye la base de una instalación multideportiva. Sus dimensiones dependen, por lo tanto, de los requisitos de otros deportes.

Aunque hay varios trazados distintos de la pista "circular" de 400 m., es un objetivo de la IAAF crear criterios uniformes, no solamente con vista a mejorar los parámetros de actuación necesarios para proporcionar a todos los atletas las mismas oportunidades y para adecuarse a la competición, sino también para simplificar los principios de la construcción, inspección y certificación de las instalaciones.

Experiencias recientes nos han mostrado que las pistas "circulares" de 400 m. más adecuadas están construidas con radios de curva entre 35 y 38 metros, con un radio óptimo de 36,5 m.

La IAAF recomienda actualmente que todas las pistas futuras se construyan de acuerdo con el último dato y se las denomine como "Pista Estándar de 400 m."

## **2.5 Hipótesis**

Los medios audiovisuales contribuirán al mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela Luis A. Martínez.

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable Independiente:** Medios Audiovisuales

**Variable Dependiente:** Rendimiento Deportivo

## CAPITULO III

### MARCO METODOLOGICO

#### 3.1 Modalidad básica de la investigación

Esta investigación es de tipo cualitativo ya que se enfoca en lo humanista por los cambios que se presentan en el ser humano sean estos físicos, emocionales, y actitudinales, en el desarrollo del rendimiento deportivo del atletismo desarrollado por los medios audiovisuales

#### 3.2 Tipos de Investigación.

- **Campo.**-Porque nuestro trabajo de investigación se realiza en el lugar de investigación.
- **Bibliográfica o Documental,** acudimos a consultar en el Internet y páginas WEB para su desarrollo en el rendimiento deportivo, por medios de audiovisuales.

#### Niveles de Investigación

- **Exploratoria.**- Nos guía a explorar el problema de investigación.
- **Descriptiva.**- Describimos los fenómenos encontrados en nuestro problema de investigación al bajo rendimiento deportivo mediante a los audiovisuales

### 3.3 Población y Muestra

<b>SUJETO</b>	<b>POBLACION</b>	<b>MUESTRA</b>
ESTUDIANTES	100	100
TOTAL	100	100

Cuadro N° 1

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

### 3.4 Variable independiente: Medios Audiovisuales

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TEC/INST
<b>AUDIOVISUALES</b> Es la información que llega a los receptores por medio de sonidos e imágenes, lo que exige una codificación adecuada a los signos que se utilizan y un canal capaz de cursarlos	Sonido	Palabras	¿Los términos es un medio audiovisual?	Entrevista, Encuesta y la Guía
		Música	¿El audio es un medio informativo?	
		Audio	¿El proyector es muy útil en desarrollar métodos y técnicas de atletismo?	
		Retro	¿El archivo es un medio en la cual se puede almacenar información del atletismo?	
	Proyector	Imágenes	¿Cree Usted que el texto informático es una medio de aprendizaje en al atletismo?	
	Codificación	Archivo		
		Texto		

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TEC/INST
<p>Rendimiento Deportivo</p> <p>Es la aplicación de los conocimientos del profesor inherentes a la Pedagogía del Deporte, con énfasis en el desarrollo de una preparación multilateral y armónica</p>	<p>Conocimientos</p> <p>Preparación física</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>Reglamentación</p> <p>Técnicas</p> <p>Métodos de Entrenamiento</p>	<p>¿Cree usted que al saber la reglamentación del atletismo?</p> <p>¿Cree usted que el medio audiovisual mejorar la comprensión del reglamento y métodos en el atletismo?</p> <p>¿Tiene conocimiento sobre que es el rendimiento deportivo?</p> <p>¿Cree usted que los medios audiovisuales mejorara el rendimiento deportivo en el atletismo?</p>	<p>Entrevista, Encuesta y la Guía</p>

### 3.5 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Las técnicas y los instrumentos mas utilizadas en una investigación son:

<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>
Observación Poner atención y recoger datos para su posterior análisis	Cuaderno de notas Anotar información recolectada en el lugar de los hechos
Entrevista Es una conversación directa para obtener información vinculada a la investigación	Cuestionario semiestructurado
Encuesta Los informantes responden por escrito a las preguntas entregadas por escrito	Cuestionario estructurado

Cuadro N°2

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

#### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la presente investigación se utilizara las técnicas que son:

Entrevista

Encuesta

Los instrumentos

Cuestionario estructurado

Cuestionario semiestructurado

#### **VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS**

##### **Validez**

Se refiere realmente a la variable que pretende medir, es decir permite recoger la información buscada y no otra.

##### **Confiabilidad**

La aplicación repetida del instrumento al mismo sujeto, bajo condiciones semejantes, produce iguales resultados.

## **PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION**

Para recolectar la información nos guiaremos del siguientes esquema:

- 1.- Identificar a los estudiantes y profesores que van a realizar la encuesta en la Institución
- 2.- Aplicación de la encuesta a los estudiantes y profesores
- 3.- Revisar y controlar que la encuesta se este realizando correctamente y con información confiable
- 4.- Recolectar la información, ordenar dicha información, para facilitar su sistematización, procesamiento y análisis estadístico.

### **3.6 PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION**

**Para procesar la información con propósito de alcanzar los resultados esperados realizaremos lo siguiente**

- 1.-Los datos serán ordenados, procesados y analizados
- 2.-Los datos serán puestos a consideración a través de la estadística descriptiva que consiste en resumir los datos. Las herramientas de resumen de datos son diversas: tablas, gráficas y frecuencias
- 3.-Los datos serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia, porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación

## CAPITULO IV

### 4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 1.- ¿En su institución se practica el Atletismo?

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	98	2	100
PORCENTAJE	98	2	100

Cuadro N°3

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

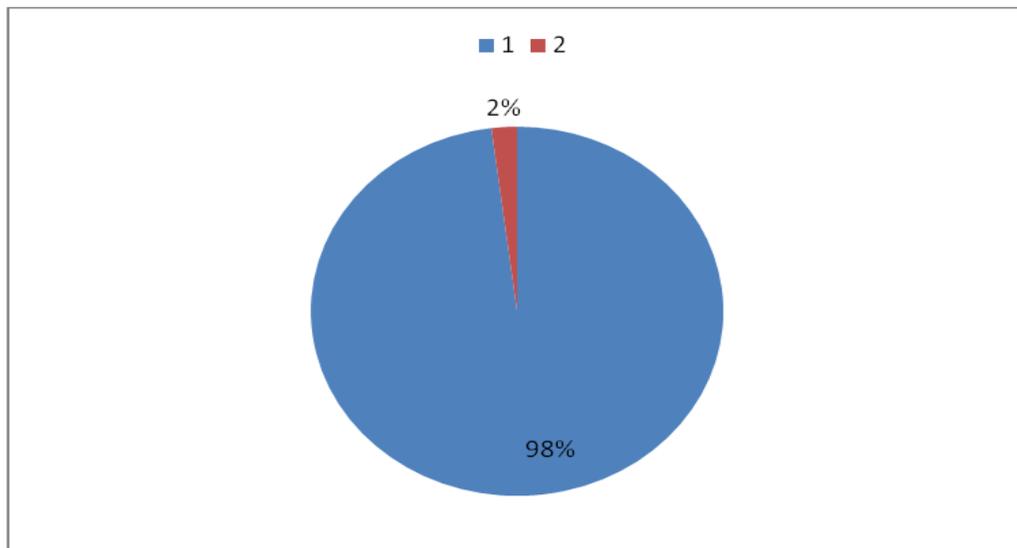


Gráfico N°3

Elaborado por: Santiago Vásquez B

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que 98% tiene conocimientos sobre la práctica del Atletismo en la institución, y el 2% no conoce la práctica del atletismo.

## 2.- ¿Conoce usted del medio audiovisual?

Cuadro N°4

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	50	50	100
PORCENTAJE	50	50	100

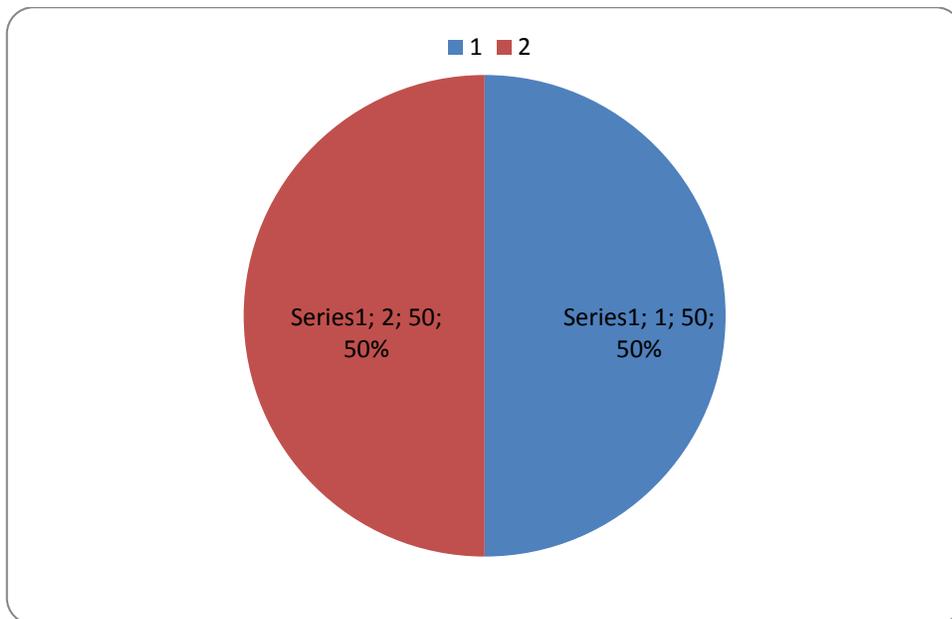


Gráfico N°4

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que 50% tiene conocimientos sobre el medio audiovisual, y el 50% no conoce sobre el medio audiovisual en la institución.

3.- ¿Le gustaría que se interactúen o se incluyan en la clase los videos, sonidos, imágenes. (los medios audiovisuales) para la práctica del atletismo.

Cuadro N°5

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	96	4	100
PORCENTAJE	96	4	100

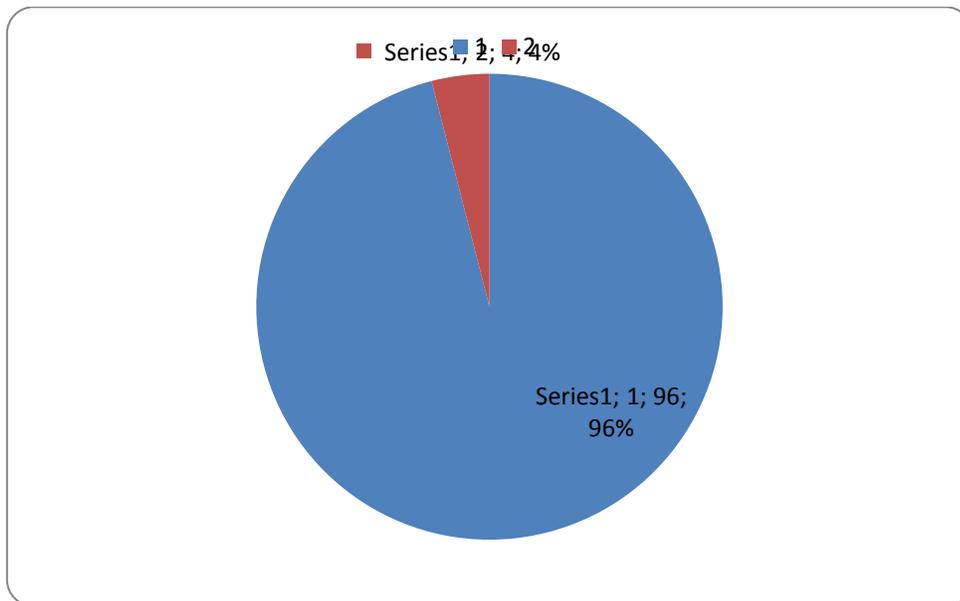


Grafico N°5

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que 96% está de acuerdo que se incluya los medios audiovisual en clase, y el 4% no desea que se incorpore este medio en clase en al institución.

4.- ¿Tiene conocimiento sobre que es el rendimiento deportivo en el Atletismo?

Cuadro N°6

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	50	50	100
PORCENTAJE	50	50	100

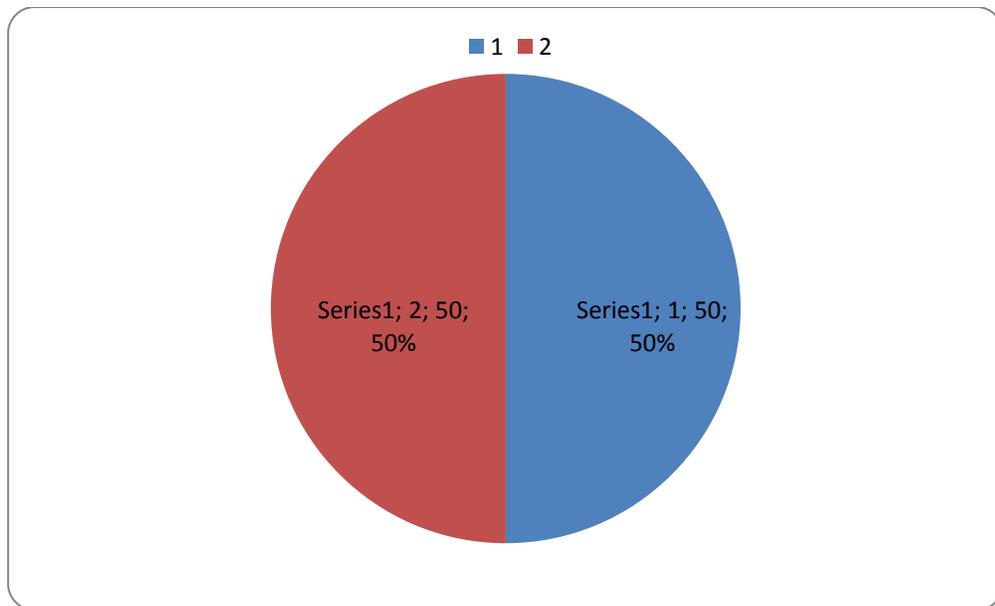


Grafico N°6

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que 50% tiene los conocimientos básicos de lo que es el rendimiento deportivo en el atletismo, y el 50% no tiene el conocimiento de lo que es el rendimiento deportivo en el atletismo.

5.- ¿Cree usted que los audiovisuales fortalecerán el aprendizaje del atletismo en los Estudiantes?

Cuadro N° 7

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	98	2	100
PORCENTAJE	98	2	100

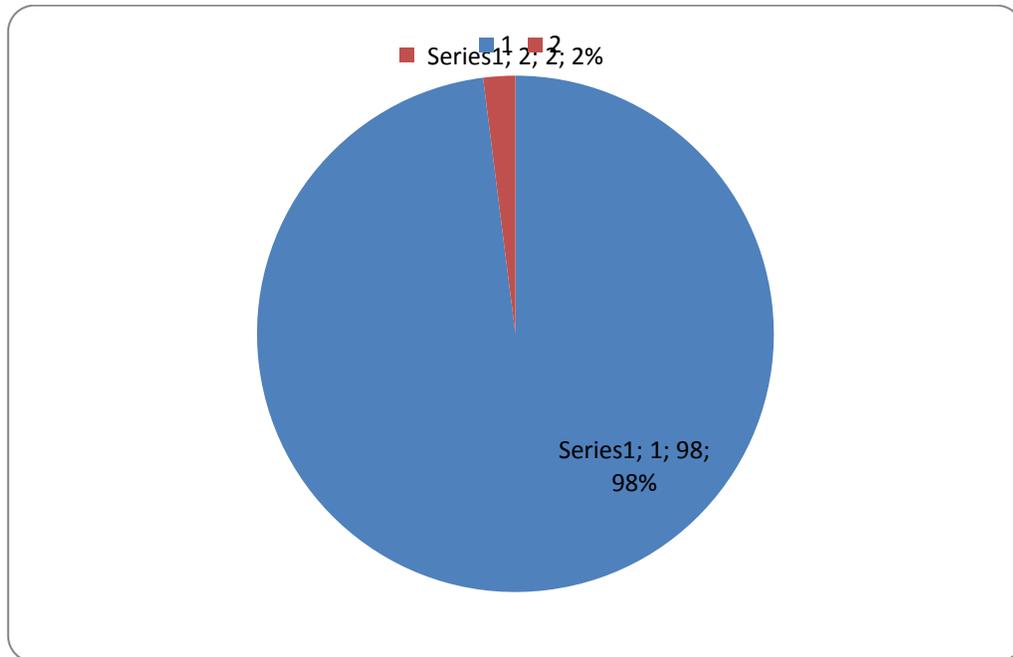


Grafico N°7

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que el 98% de los estudiantes están de acuerdo que los audiovisuales si fortalecerán el aprendizaje del atletismo, y el 2% no cree que los audiovisuales fortalecerán el aprendizaje del atletismo.

6.- ¿Cree usted que los audiovisuales como un medio informático ayudara a la estimulación a que los estudiantes practiquen el atletismo?

Cuadro N°8

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	100	0	100
PORCENTAJE	100	0	100

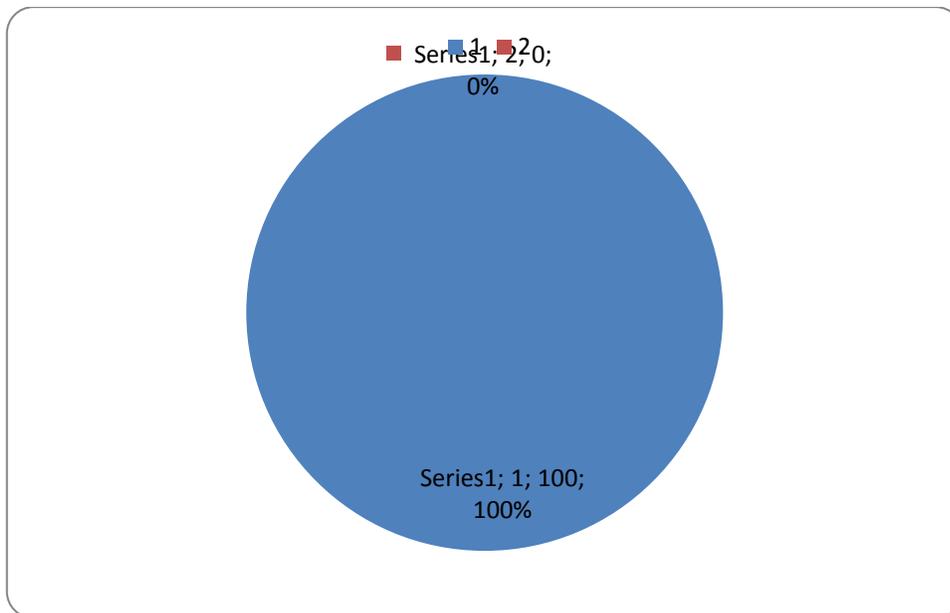


Grafico N°8

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que el 100% de los estudiantes están de acuerdo que los audiovisuales si es un medio informativo que ayuda a la estimulación a que los estudiantes practiquen el atletismo en la institución.

7.-¿Con la utilización del medio audiovisual las horas clases serán más dinámicas en la práctica del atletismo?

Cuadro N°9

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	100	0	100
PORCENTAJE	100	0	100

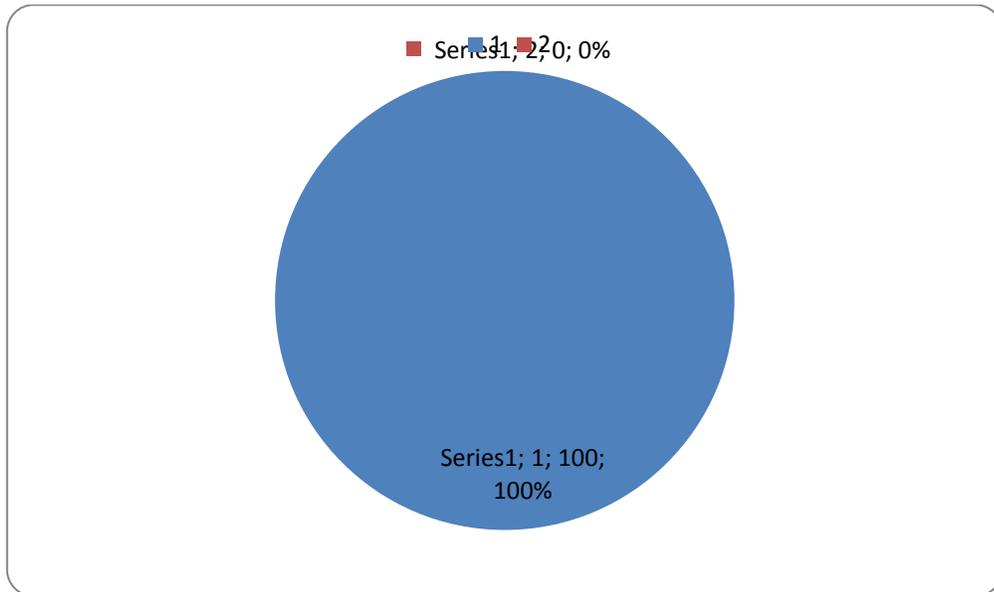


Grafico N°9

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos destacar que el 100% de los estudiantes están de acuerdo que los audiovisuales si harán las clases mas dinámicas en la práctica del atletismo en la institución.

8.- ¿Conoce usted sobre el reglamento y métodos básicos que existen en el atletismo?

Cuadro N°10

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	50	50	100
PORCENTAJE	50	50	100

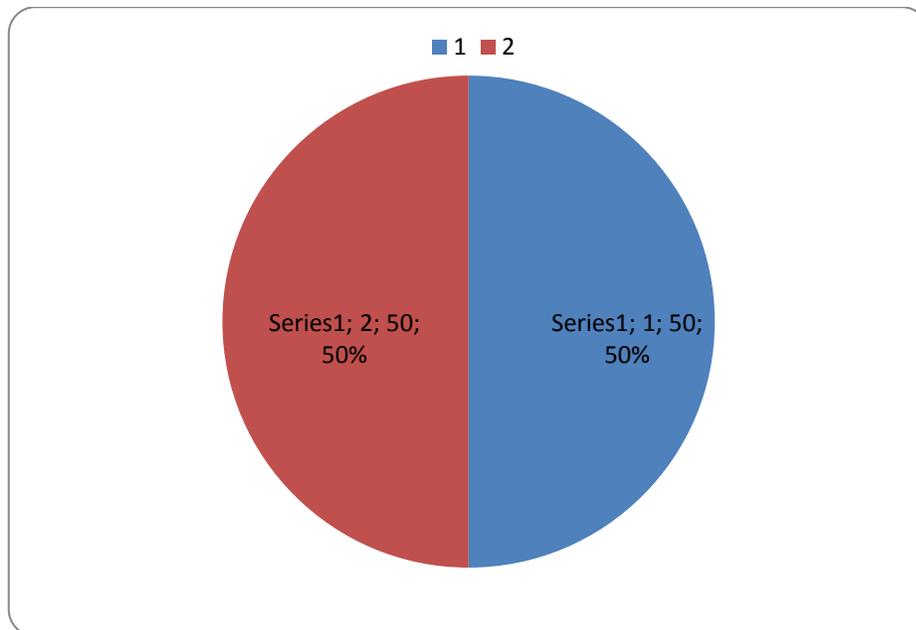


Gráfico N°10

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos decir que el 50% de los estudiantes conocen la reglamentación y métodos básicos sobre el atletismo y el 50% no tiene los conocimientos del reglamento básico existentes en el atletismo.

9.-¿Cree usted que los medios audiovisuales mejorar el conocimiento sobre el reglamento y métodos que rigen en el atletismo?

Cuadro N°11

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	100	0	100
PORCENTAJE	100	0	100

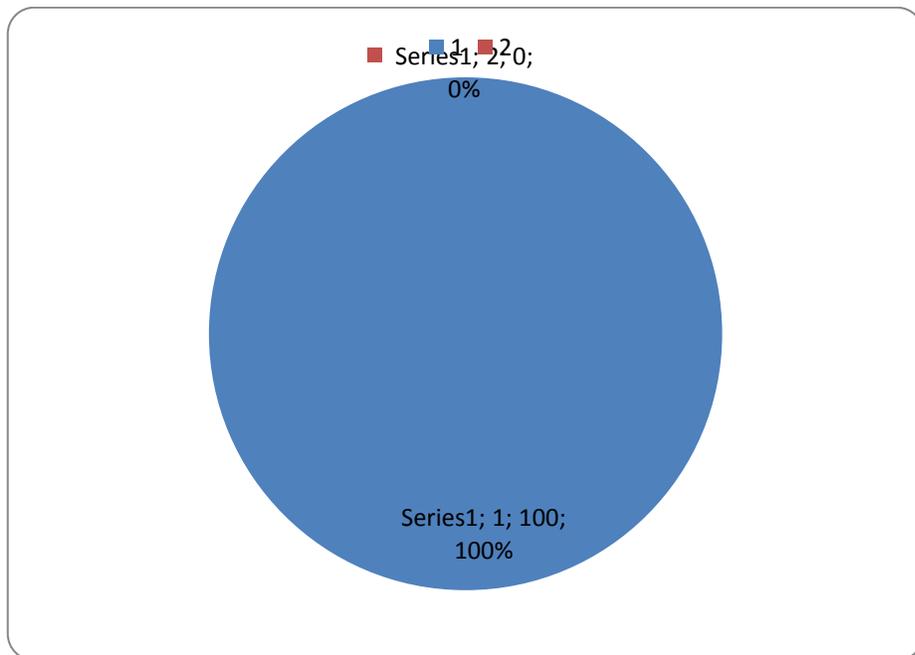


Grafico N°11

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos opinar que el 100% de los estudiantes están de acuerdo que los medios audiovisuales si mejorar el conocimiento de la reglamentación y métodos rigen en el atletismo

10.- ¿Cree usted que la utilización del medio audiovisual mejorara el rendimiento deportivo en la práctica del atletismo?

Cuadro N°12

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	100	0	100
PORCENTAJE	100	0	100

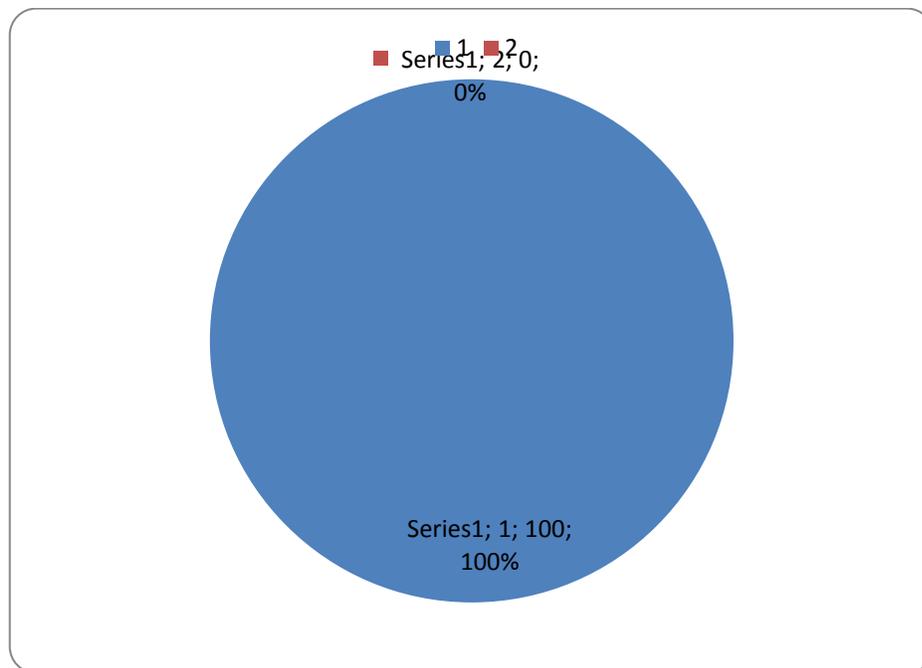


Grafico N°12

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela Luis A. Martínez, de acuerdo a la información, podemos decir que el 100% de los estudiantes están de acuerdo que los medios audiovisuales si mejoran el rendimiento deportivo en la práctica del atletismo

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- Queda evidenciado que los medios audiovisuales son herramientas necesarias para mejorar el rendimiento deportivo, los mismos que a través de sonidos, imágenes (videos) ayudan a captar de mejor manera la información, para que los estudiantes se desenvuelvan y apliquen eficazmente en las prácticas correspondientes del atletismo.
- En la institución los medios audiovisuales van a ayudar a descubrir métodos y estrategias de enseñanza aprendizaje tanto para los docentes como los estudiantes en beneficio del pensum estudiantil, lo que va a influir positivamente en el mejoramiento del rendimiento deportivo y por ende alcanzar los resultados deseados.
- Con la utilización de los medios audiovisuales, sin duda los estudiantes serán los más beneficiados en el aprendizaje pues con la ayuda de punta que nos ofrecen, serán un aporte fundamental en la construcción de nuevos conocimientos académicos y deportivos.
- Además por medio de los audiovisuales se pondrá de manifiesto la proyección adecuada de las técnicas de ejecución de las diferentes disciplinas deportivas con el firme propósito de favorecer los intereses de la institución y a la autoestima de los estudiantes que representen en competencias a nivel local y provincial.

## RECOMENDACIONES

- Continuar utilizando los medios audiovisuales como herramientas necesarias para obtener información válida y eficaz, que favorezca y genere interés en los docentes y estudiantes de la institución y convertirla en material de apoyo en la práctica del atletismo y educativa.
- Adaptar en las clases la interacción educativa del uso adecuado de audiovisuales en el cual se involucren docentes y estudiantes con el objetivo de dar a conocer la importancia que tienen estos medios tecnológicos en la educación escolar.
- Motivar a los estudiantes a seguir utilizando los audiovisuales para su preparación en el rendimiento deportivo en el atletismo, así como también como fuente de consulta bibliográfica en las asignaturas cuando se requiera de estos servicios en beneficio de sus tareas estudiantiles.
- Aplicar este programa constantemente con los actuales y futuros estudiantes con los fines de establecer una estructura y una identidad institucional que proyecte innovaciones tecnológicas en favor de la niñez estudiantil de la provincia.

## **CAPITULO VI**

### **La Propuesta**

#### **6.1 Datos Informativos**

##### **Título del proyecto:**

Capacitar a los docentes y estudiantes en la práctica del atletismo, con el uso adecuado y efectivo de los Audiovisuales.

**Presentado por: Santiago Javier Vásquez Brito.**

##### **Beneficiarios:**

**Internos:** A todos los estudiantes y docentes de la escuela Luis A. Martínez

**Externos:** padres de familia y comunidad en general

**Ubicación:** Ambato, Calles, Cevallos y Quito

##### **Tiempo estimado para la ejecución:**

**Inicio:** 03 de Enero del 2011

**Fin:** 18 de Marzo del 2011

## **6.2 Antecedentes**

Ante el proceso de la digitalización a nivel mundial el Estado esta impulsando el uso de las nuevas tecnologías como son los medios audio y entre otras con el propósito de fortalecer y optimizar tiempo y recursos para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en nuestro país

Se sugiere que en las Escuelas y Colegios de la ciudad de Ambato se involucren a esta propuesta para trabajar tanto Docentes, Autoridades y Estudiantes con el fin de mejorar la educación publica en nuestra provincia y por que no del país entero

## **6.3 Justificación**

Al realizar un análisis crítico de la situación en la que se encuentra la educación pública en nuestra provincia se ha notado grandes vacios y serias dificultades en el uso de recursos tecnológicos como son: Los Medios Audiovisuales, Internet así lo demuestran las pruebas diagnosticas realizadas a un grupo considerable de estudiantes del nivel primario.

El resultado obtenido fue uno de los factores que impulso a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje insertando el uso de nuevas tecnologías como es el medio audiovisuales en la educación con el propósito de capacitar de una forma adecuada y divertida a los estudiantes de nuestra provincia de esta manera lograremos que nuestros estudiantes lleguen a cumplir con sus objetivos.

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con estudiantes se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Cultura Física y entrenadores.

## **6.4 Objetivos**

**General:**

Utilizar de manera adecuada y efectivo el medio audiovisual para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes

**Específicos:**

Enumerar las características más significativas de los recursos tecnológicos a utilizar

Ejecutar actividades para dar a conocer los beneficios que proporciona el uso del medio audiovisuales

Describir las características básicas de los medios audiovisuales

**6.5 Análisis de factibilidad**

Luego de un análisis crítico del problema consideramos que es plenamente factible la realización y culminación del trabajo propuesto, para esto se cuenta con la colaboración de autoridades educativas, docentes, estudiantes y padres de familia lo que garantiza la ejecución del proyecto.

En el aspecto legal es factible ya que existe la aprobación y respaldo de las autoridades y docentes de la institución quienes nos permitirán utilizar el laboratorio de computación para la capacitación a los docentes y estudiantes

En el aspecto financieramente es factible el proyecto, ya que realizamos un presupuesto que consideramos que podemos asumir todos los costos de ejecución hasta su total culminación.

**6.6 Fundamentación**

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando

recursos innovadores y divertidos

En la actualidad la manera de capacitar a cambiado a un mundo, el medio audiovisuales en donde el uso de recursos como son el sonido, video, animaciones e imágenes están siempre presentes en estas actividades

Fuente:

Web educativa AulaClick.com

Web educativa Wikimedia.com

## **6.7 Modelo Operativo**

### **Descripción de la Propuesta:**

Definición de Medio Audiovisuales

Uso adecuado del Medio Audiovisuales

### **Definición de:**

Sonido

Video

Animación

Imágenes

Medio Audiovisuales en la educación

Material complementario (internet y recursos relacionados)

## **Modelo Operativo**

Recursos necesarios para ejecutar la propuesta

Humanos:

Instructor especializado en informática

Docentes

Estudiantes

Materiales:

Laboratorio de computación

Infocus, computadora, pantalla.

Marcadores Tiza Liquida

Pendrives

Copias

Medio Audiovisuales

### **Modelo Operativo**

#### **Duración**

Tiempo 30 horas de 40 minutos cada una

Lugar Laboratorio de Computación de la escuela fiscal

Luis A Martínez

Distribución Paralelos con un máximo de 20 personas

Fecha Enero del 2010

Hora 8 a 12

#### **Evaluación**

La evaluación será práctica de acuerdo a los temas que se trataron.

#### **Modelo Operativo**

## Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	ENERO				FEBRERO				MARZO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SEMANAS												
Diseño del proyecto	x											
Presentación del proyecto		x	x	x	x	x						
Elaboración del material didáctico					x	x	x					
Organización del evento							x	x				
Socialización									x			
Desarrollo de la capacitación										x		
Evaluación	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

Cuadro N°13

Elaborado por: Santiago Vásquez B.

### 6.8 Administración

Responsables de la coordinación del evento: Docentes de la Institución.

Encargados de la convocatoria: Docentes de Cultura Física

Encargado de la instalación del sistema informático: profesional en informático

Responsable del proyecto: Autor de la propuesta

## **6.9 Previsión de evaluación**

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de logra los objetivos planteados

# ANEXO

SOPORTE MATERIAL

Por medio de esta guía propuesta por Amenós Pons les recordamos a los profesores algunas pautas para tener en cuenta a la hora de seleccionar el material para la clase. Sabemos que obtener un buen recurso facilitará el éxito de la clase ya que todos hemos experimentado más de una vez lo que creíamos iba a ser un material muy enriquecedor para la clase sólo mantuvo la atención de nuestros alumnos unos escasos minutos.

- ¿Tiene la película (o la secuencia) subtítulos?
- ¿Está la banda sonora libre de ruidos o interferencias que dificulten la comprensión?
- ¿Puede el espectador volver atrás para ver de nuevo una parte (o la totalidad)?
- ¿El aparato o equipo que va a usarse para pasar la película tiene buena calidad de sonido?
- ¿La acústica de la sala es buena?
- ¿Dispone el espectador de auriculares, si quiere utilizarlos?

Una vez que vimos unos minutos de un video que nos parece excelente para nuestra clase tenemos que plantearnos el desarrollo de la actividad. En el anexo verán una ficha de trabajo que hemos desarrollado en nuestro centro y con la cual dejamos registro de nuestros momentos de creatividad.

Básicamente, frente a una clase donde nuestra herramienta será una proyección audiovisual, debemos considerar tres momentos fundamentales: la previsualización, la visualización misma y la posvisualización. Claramente estos momentos se repiten frente a cualquier tipo de material de clase es una forma de trabajar que muchos utilizamos con las lecturas, con los audios, etc. Lo importante es definir los objetivos de la visualización, tener claro el “para qué”. Ese objetivo nos dará la pauta de las actividades previas y de las de posvisualización.

<b>El</b>	<b>atletismo</b>	<b>escolar</b>
Atletismo:	el	deporte
		Madre.

Por supuesto que nadie se atrevería a negar ésta afirmación, es mas, ha sido utilizada y esgrimida como estandarte por propios y extraños, con referencia al personal ligado a la educación física y el deporte y a los que miran pasar la actividad física desde la vereda de enfrente.

El deporte madre o la madre de los deportes, da igual pues en la cotidianidad que nos toca vivir el atletismo no aparece reconocido desde la práctica, desde el hacer diario. Basta echar un vistazo en las planificaciones anuales de gran cantidad de docentes de cultura física y observaremos el “espacio” que ocupan las actividades atléticas dentro de las mismas. Dicho lugar que por un lado se declama, en efecto es sumamente reducido y comparación con otras disciplinas deportivas para los mismos niveles. Con una herramienta poderosa que tenemos a nuestro alcance que son los medios audiovisuales.

Entonces la practica del atletismo escolar:

1) Para los FUTUROS DOCENTES  
Es reconocida como espacio disciplinar?  
Muestran actitud positiva ante ella?

2) Los DOCENTES  
Presentan buena disposición?  
Entusiasmo?

3) Para los ESTUDIANTES  
Resulta motivadora?  
Gratificante?  
Significativa?

Analizando el punto 1, quizá nos encontremos con una problemática que no será la misma en todos los Institutos de Formación Docente en cultura física pero que suele ser causa origen de la falta de apetito atlético que se evidencia en los estudiantes futuros docentes de cultura física. Preguntémonos si durante la formación docente el abordaje de la disciplina del atletismo, hoy dentro del espacio de Deportes Cerrados, se realiza en

un marco de preponderancia didáctica-metodológica y tecnológica más que en la fría ejecución técnica de las tan temidas pruebas del atletismo. No se trata de teorizar ni de minimizar el papel que la práctica tiene en la formación docente pues el Cuerpo y el Movimiento son elementos constitutivos del aprendizaje del sujeto. El problema radica en la exigencia que desde las cátedras se ejerce al alumnado del profesorado sostenida en la ejecución técnica mas que en la resolución de problemáticas educativas con objetivos didácticos orientados directamente a la practica en el medio escolar real, y con real queremos significar a las condiciones en las que el docente debe desenvolverse cotidianamente.

Esta “exigencia”, que si la observamos desde una perspectiva del rendimiento resulta a veces leve, provoca efectos no deseados en los futuros docentes pues como sabemos habitualmente repetimos, recordamos y aprendemos lo que en forma de experiencias ha sido placentero o al menos no traumático. Para colmo de males existe una habitual costumbre y es la de “dar” lo que nos gusta. Esto se traduce en la practica en que docentes de educación física reducen o priorizan el desarrollo de contenidos relacionados con deportes que les son de su agrado y de los cuales se tiene bastante seguridad para enseñarlos, no sucede lo mismo con aquellas disciplinas que no cuentan con el beneplácito de dicho profesorado, por mas que estén explícitos en los contenidos curriculares a enseñar. Por esto “hagamos gustar lo que creemos es importante”, así provocaremos una actitud positiva durante el aprendizaje y la enseñanza con la interacción de los audiovisuales.



En el punto 2 al preguntarnos acerca del entusiasmo por parte de los docentes frente a la enseñanza del atletismo nos remitimos al punto anterior como consecuencia, pero además la realidad nos indica que la disposición muchas veces no es de las mejores pues se encuentra con los siguientes inconvenientes, discutibles a partir de éste trabajo, a saber:

- falta de infraestructura adecuada (pista, campo, sectores de salto, etc.)
- escasos recursos materiales específicos (implementos como balas, jabalinas, etc.)
- a los chicos no les gusta, prefieren los deportes de conjunto.
- Cuando concurren a los eventos competitivos están todo el día para una carrera y luego se aburren.
- Los profesores tienen que recibir una formación específica que no poseen.

Como veremos mas adelante pondremos en tela de juicio estos cuestionamientos pero a priori diremos que a partir de una propuesta de atletismo infantil especial, MINIATLETISMO, pierden su validez pues por ejemplo para ésta actividad atlética no se requiere de infraestructura e implementos reglamentarios. La propuesta incluye el desarrollo de las actividades lúdicas en equipos. Y se aburren?, seguramente que si; es por eso que se propone una actividad rotativa y simultánea donde “nadie quede afuera”. Por último se acuerda que para “conocer” el total de las disciplinas atléticas y poder enseñarlas conforme a la reglamentación oficial es necesario una formación que seguramente resulta escasa en la enseñanza general del los institutos de formación docente. Luego veremos que ya no será tan necesario.



El punto 3 plantea el problema desde la óptica de los niños. Si a los niños, especialmente en edad escolar, les presentamos una propuesta de enseñanza basada en ejercicios de automatización y repetición de drills donde no encuentran espacios para el juego ni divertimento donde se acentúa la exigencia técnica, lógicamente los mismos perderán entusiasmo y será muy difícil motivarlos y concentrar la participación placentera. Si pensamos que la forma tradicional de participación en los eventos competitivos de atletismo infantil es semejante a la de los adultos, es decir, selectiva y con acento en el rendimiento y el resultado podremos concluir ésta primera aproximación con la idea de que solo es “gratificante y motivadora para unos pocos, o sea para los que ganan pero con la ayuda de los medios audiovisuales se mejorará y motivará más a los estudiantes en realizar la práctica del atletismo.

### **Bibliografía**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Multimedia>

[http://www.wikilearning.com/monografia/medios\\_audiovisuales-materiales\\_informaticos/5786-20](http://www.wikilearning.com/monografia/medios_audiovisuales-materiales_informaticos/5786-20)

[atletismosorno.bligoo.com/.../de-que-depnde-el-\*\*rendimiento-deportivo\*\*.html](http://atletismosorno.bligoo.com/.../de-que-depnde-el-<b>rendimiento-deportivo</b>.html) -

<http://definicion.de/internet/>

<http://es.shvoong.com/humanities/167403-revistas-definici%C3%B3n-caracter%C3%ADsticas/>

<http://www.educacion.es/redele/PREMIOS/PedrosaResu.pdf>

www.portalfitness.com/servicios/shopping/pdfs/02621.0.pdf

www.rendimientodeportivo.com/ - En caché - Similares

www.psicologia-online.com/ebooks/.../refuerzo.shtml -

[www.postgradounab.cl/magister alto rendimiento deportivo 3.html](http://www.postgradounab.cl/magister_alto_rendimiento_deportivo_3.html)

www.definicion-es.com/rendimiento--deportivo/1/ - En caché

## Encuesta

### Instrucciones:

Favor colocar una **X** en el casillero al que corresponda su respuesta, contestar con sinceridad.

Favor evitar tachones, ni enmendaduras.

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿En su institución se practica el atletismo?	SI ( )      NO ( )
¿Conoce usted del medio audiovisual?	SI ( )      NO ( )
¿Le gustaría que se interactúen en las clases por medios de videos, sonido, imágenes.(audiovisuales) ?	SI ( )      NO( )
¿Tiene conocimiento sobre que es el rendimiento deportivo	SI ( )      NO( )
¿Cree usted que los audiovisuales fortalecen el aprendizaje del atletismo?	SI ( )      NO( )

<p>¿Cree usted que los audiovisuales son un medio informativo que ayudan al desarrollo del conocimiento del atletismo?</p>	<p>SI( ) NO( )</p>
<p>¿Desearía usted tener a su alcance medios audiovisuales?</p>	<p>SI( ) NO( )</p>
<p>¿Conoce usted sobre el reglamento y métodos sobre el atletismo?</p>	<p>SI ( ) NO ( )</p>
<p>¿Cree usted que el medio audiovisual mejorar la comprensión del reglamento y métodos en el atletismo?</p>	<p>SI( ) NO( )</p>
<p>¿Cree usted que los medios audiovisuales mejorara el rendimiento deportivo en el atletismo?</p>	