

Volumen 5 - Número Especial - Abril/Junio 2018

# REVISTA INCLUSIONES

REVISTA DE HUMANIDADES  
Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-4706

*Homenaje a*

*Maura de la Caridad Salabarría Roig y*

*José Sergio Puig Espinosa*

MIEMBROS DE HONOR COMITÉ INTERNACIONAL

REVISTA INCLUSIONES

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

**221 B**

**WEB SCIENCES**

#### CUERPO DIRECTIVO

##### Directora

**Mg. © Carolina Cabezas Cáceres**  
*Universidad de Los Andes, Chile*

##### Subdirector

**Dr. Andrea Mutolo**  
*Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México*

**Dr. Juan Guillermo Mansilla Sepúlveda**  
*Universidad Católica de Temuco, Chile*

##### Editor

**Drdo. Juan Guillermo Estay Sepúlveda**  
*Universidad de Los Lagos, Chile*

##### Editor Científico

**Dr. Luiz Alberto David Araujo**  
*Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil*

##### Cuerpo Asistente

##### Traductora Inglés

**Lic. Pauline Corthorn Escudero**  
*221 B Web Sciences, Chile*

##### Traductora: Portugués

**Lic. Elaine Cristina Pereira Menegón**  
*221 B Web Sciences, Chile*

##### Portada

**Sr. Felipe Maximiliano Estay Guerrero**  
*221 B Web Sciences, Chile*

#### COMITÉ EDITORIAL

**Dra. Carolina Aroca Toloza**  
*Universidad de Chile, Chile*

**Dr. Jaime Bassa Mercado**  
*Universidad de Valparaíso, Chile*

**Dra. Heloísa Bellotto**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dra. Nidia Burgos**  
*Universidad Nacional del Sur, Argentina*

**Mg. María Eugenia Campos**  
*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dr. Lancelot Cowie**  
*Universidad West Indies, Trinidad y Tobago*

**Lic. Juan Donayre Córdova**  
*Universidad Alas Peruanas, Perú*

**Dr. Francisco José Francisco Carrera**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Mg. Keri González**  
*Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México*

**Dr. Pablo Guadarrama González**  
*Universidad Central de Las Villas, Cuba*

**Mg. Amelia Herrera Lavanchy**  
*Universidad de La Serena, Chile*

**Dr. Aleksandar Ivanov Katrandzhiev**  
*Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria*

**Mg. Cecilia Jofré Muñoz**  
*Universidad San Sebastián, Chile*

**Mg. Mario Lagomarsino Montoya**

*Universidad de Valparaíso, Chile*

**Dr. Claudio Llanos Reyes**

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile*

**Dr. Werner Mackenbach**

*Universidad de Potsdam, Alemania*

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Rocío del Pilar Martínez Marín**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Ph. D. Natalia Milanesio**

*Universidad de Houston, Estados Unidos*

**Dra. Patricia Virginia Moggia Münchmeyer**

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile*

**Ph. D. Maritza Montero**

*Universidad Central de Venezuela, Venezuela*

**Mg. Julieta Ogaz Sotomayor**

*Universidad de Los Andes, Chile*

**Mg. Liliana Patiño**

*Archiveros Red Social, Argentina*

**Dra. Eleonora Pencheva**

*Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria*

**Dra. Rosa María Regueiro Ferreira**

*Universidad de La Coruña, España*

**Mg. David Ruete Zúñiga**

*Universidad Nacional Andrés Bello, Chile*

**Dr. Andrés Saavedra Barahona**

*Universidad San Clemente de Ojrid de Sofía, Bulgaria*

**Dr. Efraín Sánchez Cabra**

*Academia Colombiana de Historia, Colombia*

**Dra. Mirka Seitz**

*Universidad del Salvador, Argentina*

**Dra. Leticia Celina Velasco Jáuregui**

*Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores  
de Occidente ITESO, México*

## COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

### Comité Científico Internacional de Honor

**Dr. Adolfo A. Abadía**

*Universidad ICESI, Colombia*

**Dr. Carlos Antonio Aguirre Rojas**

*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dr. Martino Contu**

*Universidad de Sassari, Italia*

**Dr. Luiz Alberto David Araujo**

*Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo, Brasil*

**Dra. Patricia Brogna**

*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dr. Horacio Capel Sáez**

*Universidad de Barcelona, España*

**Dra. Isabel Cruz Ovalle de Amenabar**

*Universidad de Los Andes, Chile*

**Dr. Rodolfo Cruz Vadillo**

*Universidad Popular Autónoma del Estado de  
Puebla, México*

**Dr. Adolfo Omar Cueto**

*Universidad Nacional de Cuyo, Argentina*

**Dr. Miguel Ángel de Marco**

*Universidad de Buenos Aires, Argentina*

**Dra. Emma de Ramón Acevedo**

*Universidad de Chile, Chile*

**Dr. Gerardo Echeita Sarrionandia**

*Universidad Autónoma de Madrid, España*

**Dra. Patricia Galeana**

*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dra. Manuela Garau**

*Centro Studi Sea, Italia*

**Dr. Carlo Ginzburg Ginzburg**

*Scuola Normale Superiore de Pisa, Italia*  
*Universidad de California Los Ángeles,*  
*Estados Unidos*

**Dr. José Manuel González Freire**

*Universidad de Colima, México*

**Dra. Antonia Heredia Herrera**

*Universidad Internacional de Andalucía, España*

**Dr. Eduardo Gomes Onofre**

*Universidade Estadual da Paraíba, Brasil*

**Dra. Blanca Estela Zardel Jacobo**

*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dr. Miguel León-Portilla**

*Universidad Nacional Autónoma de México, México*

**Dr. Miguel Ángel Mateo Saura**

*Instituto de Estudios Albacetenses “don Juan*  
*Manuel”, España*

**Dr. Carlos Tulio da Silva Medeiros**

*Diálogos en MERCOSUR, Brasil*

**Dr. Álvaro Márquez-Fernández**

*Universidad del Zulia, Venezuela*

**Dr. Antonio-Carlos Pereira Menaut**

*Universidad Santiago de Compostela, España*

**Dr. José Sergio Puig Espinosa**

*Dilemas Contemporáneos, México*

**Dra. Francesca Randazzo**

*Universidad Nacional Autónoma de Honduras,*  
*Honduras*

**Dra. Yolanda Ricardo**

*Universidad de La Habana, Cuba*

**Dr. Manuel Alves da Rocha**

*Universidade Católica de Angola Angola*

**Mg. Arnaldo Rodríguez Espinoza**

*Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica*

**Dr. Miguel Rojas Mix**

*Coordinador la Cumbre de Rectores Universidades*  
*Estatales América Latina y el Caribe*

**Dr. Luis Alberto Romero**

*CONICET / Universidad de Buenos Aires, Argentina*

**Dra. Maura de la Caridad Salabarría Roig**

*Dilemas Contemporáneos, México*

**Dr. Adalberto Santana Hernández**

*Universidad Nacional Autónoma de México,*  
*México*

**Dr. Juan Antonio Seda**

*Universidad de Buenos Aires, Argentina*

**Dr. Saulo Cesar Paulino e Silva**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Miguel Ángel Verdugo Alonso**

*Universidad de Salamanca, España*

**Dr. Josep Vives Rego**

*Universidad de Barcelona, España*

**Dr. Eugenio Raúl Zaffaroni**

*Universidad de Buenos Aires, Argentina*

**Comité Científico Internacional**

**Mg. Paola Aceituno**

*Universidad Tecnológica Metropolitana, Chile*

**Ph. D. María José Aguilar Idañez**

*Universidad Castilla-La Mancha, España*

**Mg. Elian Araujo**

*Universidad de Mackenzie, Brasil*

**Mg. Romyana Atanasova Popova**  
*Universidad Suroeste Neofit Rilski, Bulgaria*

**Dra. Ana Bénard da Costa**  
*Instituto Universitario de Lisboa, Portugal*  
*Centro de Estudios Africanos, Portugal*

**Dra. Alina Bestard Revilla**  
*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba*

**Dra. Noemí Brenta**  
*Universidad de Buenos Aires, Argentina*

**Ph. D. Juan R. Coca**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dr. Antonio Colomer Vialdel**  
*Universidad Politécnica de Valencia, España*

**Dr. Christian Daniel Cwik**  
*Universidad de Colonia, Alemania*

**Dr. Eric de Léséulec**  
*INS HEA, Francia*

**Dr. Andrés Di Masso Tarditti**  
*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Mauricio Dimant**  
*Universidad Hebrea de Jerusalén, Israel*

**Dr. Jorge Enrique Elías Caro**  
*Universidad de Magdalena, Colombia*

**Dra. Claudia Lorena Fonseca**  
*Universidad Federal de Pelotas, Brasil*

**Dr. Francisco Luis Giraldo Gutiérrez**  
*Instituto Tecnológico Metropolitano, Colombia*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Mg. Luis Oporto Ordóñez**  
*Universidad Mayor San Andrés, Bolivia*

**Dr. Patricio Quiroga**  
*Universidad de Valparaíso, Chile*

**Dr. Gino Ríos Patio**  
*Universidad de San Martín de Porres, Per*

**Dr. Carlos Manuel Rodríguez Arrechavaleta**  
*Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México*

**Dra. Vivian Romeu**  
*Universidad Iberoamericana Ciudad de México, México*

**Dra. María Laura Salinas**  
*Universidad Nacional del Nordeste, Argentina*

**Dr. Stefano Santasilia**  
*Universidad della Calabria, Italia*

**Mg. Silvia Laura Vargas López**  
*Universidad Autónoma del Estado de Morelos, México*

**Dra. Jaqueline Vassallo**  
*Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*

**Dr. Evandro Viera Ouriques**  
*Universidad Federal de Río de Janeiro, Brasil*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dra. Maja Zawierzeniec**  
*Universidad de Varsovia, Polonia*

Editorial Cuadernos de Sofía

221 B Web Sciences

Santiago – Chile

Revista Inclusiones

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial

REVISTA  
INCLUSIONES  
REVISTA DE HUMANIDADES  
Y CIENCIAS SOCIALES

CUADERNOS DE SOFÍA  
EDITORIAL

221 B  
WEB SCIENCES

### Indización y Bases de Datos Académicas

Revista Inclusiones, se encuentra indizada en:



Information Matrix for the Analysis of Journals



CATÁLOGO



DOAJ DIRECTORY OF  
OPEN ACCESS  
JOURNALS





**WZB**

Berlin Social Science Center



uOttawa

Bibliothèque  
Library



REX

BIBLIOTECA ELECTRÓNICA  
DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA



Ministerio de  
Ciencia, Tecnología  
e Innovación Productiva



Uniwersytet  
Wrocławski



Stanford University  
LIBRARIES



PRINCETON UNIVERSITY  
LIBRARY

WESTERN  
THEOLOGICAL SEMINARY



ROAD

DIRECTORY  
OF OPEN ACCESS  
SCHOLARLY  
RESOURCES



**LA INFLUENCIA DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS DE ATLETISMO EN EL DESARROLLO  
DE LAS CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO  
DE LA CARRERA EN CULTURA FÍSICA**

**THE INFLUENCE OF ATHLETIC PRE-SPORTS GAMES IN THE DEVELOPMENT OF SHORT  
DISTANCE RACES IN FIRST-YEAR STUDENTS OF THE CAREER IN PHYSICAL CULTURE**

**Mt. Julio Miguel Gallardo Fines**  
Universidad de Camagüey, Cuba  
julio.gallardo@reduc.edu.cu

**Fecha de Recepción:** 14 de diciembre de 2017 – **Fecha de Aceptación:** 21 de marzo de 2018

**Resumen**

Las carreras de distancias cortas es uno de los eventos del atletismo que se desarrolla en la Educación Física además de ser fundamental para el desarrollo de otros deportes. Es obvio que lograr su progreso en los estudiantes de primer año de la carrera en Cultura Física contribuye a complementar un grupo de habilidades que les facilitan su acción. Para los profesores de la asignatura presenta prioridad porque deben conseguir que estos dominen cada uno de los elementos que constituyen estas carreras de distancias cortas, las cuales son motivo de clase de la Educación Física.

**Palabras Claves**

Carreras de distancias cortas – Atletismo – Juegos – Cultura Física

**Abstract**

The races of short distances is one of the events of the athletics that is developed in the Physical Education in addition to being fundamental for the development of other sports. Obviously, achieving their progress in the freshman students of the career in Physical Culture contributes to complement a group of skills that make it easier for them to succeed. For the professors of the subject it has priority because they must get these to dominate each one of the elements that constitute these races of short distances, which are motive of class of the Physical Education.

**Keywords**

Short distance races – Athletics – Games – Physical Culture

## Introducción

El Atletismo es uno de los deportes más populares del siglo; las tres grandes áreas que lo componen (las carreras, incluyendo la marcha deportiva, los saltos verticales y horizontales y los lanzamientos), tienen su origen en los movimientos que efectuaba el hombre primitivo en su lucha contra la naturaleza para subsistir; el hombre tuvo que atravesar significativas distancias, superar grandes obstáculos, tirar piedras y utilizar armas de los más variados tipos.

Es precisamente en el vocablo griego “**atletis**” como surge el nombre de Atletismo, que significa ejercicios “**lucha**”, los griegos llamaban atletas a los participantes en las competencias de fuerza y habilidades; hoy en día llamamos atleta al hombre físicamente bien desarrollado. La importancia del Atletismo se puede apreciar, por su peso específico, en la solución de los principales fines de la Educación Física, es decir, en el fortalecimiento de la salud, en la formación de habilidades y hábitos motores, vitalmente imprescindibles en el desarrollo de las cualidades físicas (fuerza, velocidad y resistencia, etc.), volitivas (valentía, tenacidad, perseverancia) y morales. Por este motivo podemos decir que el Atletismo ocupa un lugar muy significativo dentro del sistema nacional de Educación Física cumpliendo un gran papel en la conservación de la salud.

Algunos aspectos metodológicos que deben tenerse en cuenta cuando se apliquen juegos que incluyan para su realización las actividades del Atletismo.

Carrera: Correr con la parte anterior del pie, llevar la cabeza erguida.

Según el colectivo de autores del Departamento de Deportes Básicos de la EIEFD la enseñanza de los ejercicios se debe de realizar en el siguiente orden metodológico.

1. Carreras. a) Carreras de medio fondo y fondo. b) Carreras cortas o de velocidad. • Carreras libres o planas. • Carreras de relevo. • Carreras con vallas.	2. Saltos: a) Saltos horizontales. • Salto de longitud. • Salto triple. b) Saltos Verticales. • Salto de altura. • Salto con pértiga.	3. Lanzamientos : a) Impulsiones. • Bala. b) Lanzamientos . • Disco. • Jabalina. • Martillo.
---	---	--

Según el estudio realizado en los grados que se ponen de manifiesto las carreras de distancias cortas son:  
5to, 10mo y 12 grado.

### Objetivos delos grados:

#### 5to

Objetivo: Realizar con un nivel de desarrollo grueso los complejos de habilidades, arrancada baja, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 50 metros.

### **10mo**

Objetivo: Realizar con un nivel de desarrollo grueso los complejos de habilidades, arrancada baja, pasos transitorios y pasos normales durante la carrera de 60 a 100 metros.

### **12 grado**

Objetivo: Se ejercitara la carrera de rapidez a 100 metros cumpliendo todas sus fases técnicas, pudiendo hacerse pruebas de rendimiento para comparar los resultados de las mismas con los tiempos establecidos en las normativas de las pruebas de eficiencia física.

Teniendo en cuenta lo antes planteados podemos mencionar que los juegos:

### **El juego. Generalidades**

Las manifestaciones deportivas han sido y seguirán siendo una de las constantes del ser humano. Fuste planteó que “el juego siempre ha tenido un papel importante dentro de la historia de la humanidad pasando a ser parte de su patrimonio cultural”. Todas estas manifestaciones, a través de la historia en las diferentes civilizaciones, han tenido carácter variado, en dependencia de las necesidades de cada uno, por ejemplo:

- Se ha visto como actividad utilitaria para la supervivencia.
- Como preparación para la guerra.
- Como medio de invocación religiosa.
- Como actividad recreativa.
- Como método higiénico, profiláctico y terapéutico en beneficio de la salud.
- Como espectáculo.

En el juego, el educador se aleja tanto de la conducta rígida del entrenador que debe impartir la “disciplina” de Educación Física, como de la conducta de quien lo utiliza como instrumento de mero pasatiempo para ocupar el horario de las sesiones. La labor educativa del juego surge cuando el maestro ejerce su condición de “animador”, con el objetivo básico de que las niñas y niños aprendan divirtiéndose y se ilusionen con el deporte; a ello, entre otras cosas, debe contribuir la Educación Física.

El juego forma parte de la propia cultura y es el precursor de los deportes, debe ser el punto de partida para dar pluralidad y globalidad a las prácticas de la iniciación deportiva, adaptándose en todo momento a las características evolutivas de los participantes. El diccionario de la Real Academia define el juego como “*ejercicio recreativo sometido a reglas*”.

Los ejercicios y los juegos imprimen una influencia especial en la fisonomía moral y volitiva del carácter, y requiere de los alumnos dominio de si mismos y capacidad para dirigir sus actos, iniciativa, independencia en las acciones motoras, prestación de ayuda a sus compañeros en la lucha común de obtener la victoria, así como capacidad para superar las dificultades.

El juego constituye la preparación para la actividad laboral en el futuro y habitúa al niño a realizar un esfuerzo físico consciente que es necesario para el trabajo, como condición fundamental de la vida de la persona adulta.

Si se consultan diferentes programas y orientaciones metodológicas aparecen los juegos. Para dar cumplimiento a su misión se debe partir de una adecuada preparación para lograr calidad en el proceso de enseñanza- aprendizaje, para lo cual el profesor debe estar actualizado en los últimos avances. Al respecto en el Folleto Teoría y Práctica de los Juegos, se plantea el juego es producto de la actividad en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo.

### **La metodología que se expone a continuación es la utilizada en Cuba**

- 1a. Enunciación del Juego:
  - 1b. Motivación y Explicación:
  - 1c. Organización y Formación:
  - 2a. Demostración:
  - 2b. Práctica del Juego:
  - 2c. Aplicación de las Reglas:
  - 3a. Ejecución:
  - 3b. Variantes:
  - 3c. Evaluación:
- Clasificación de los juegos.  
Por su complejidad.  
Por la intensidad del movimiento

### **Por sus características**

### **Juegos pre deportivos: objetivos, características y conceptos**

Perseguir los juegos pre deportivos en edades tempranas de los 10 años en adelante.

- Trabajar la psicomotricidad general.
- Adquirir sencillos patrones motrices básicos de elementos técnicos de cada deporte.
- Coordinar movimientos básicos con las habilidades y destrezas motrices.
- Desarrollar capacidades perceptivas motrices, así como la estructuración espacio temporal.
- Potenciar la bilateralidad y la independencia de los distintos segmentos corporales, cabeza, extremidades, tronco, etc., tanto en situaciones dinámicas como estáticas y la actitud postural.

Según los criterios de Fleitas Díaz y colectivo, los juegos se incluyen en las clases de deportes, con el fin de estimular la concentración de la atención de los practicantes; elevar el estado emocional, la preparación técnica y física, y además sirven para lograr la recuperación de los alumnos, siempre que se cumplan las orientaciones metodológicas establecidas para este tipo de actividad física: el juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual; las condiciones externas deben ser preparadas con anterioridad; deben participar la mayor cantidad de alumnos, velando por la equidad en cuanto a participantes

en los equipos y que debe exponerse un resumen o conclusiones estimulantes al culminar cada juego.

Por lo anteriormente planteado se puede incluir como un juego dirigido a los juegos pre deportivos ya que estos si plantean sus propios objetivos, su metodología y su forma de organización, lo cual le quita lo lúdico en el aspecto de que llevan en si reglas básicas del deporte así como elementos técnicos, y no se puede decir que son juegos modificados, la modificación no cabe de cierta forma en el aspecto de adecuarlos a las posibilidades del momento, sino que la modificación es de acuerdo al grado de asimilación del alumno pero esta modificación no implica que se modifique su esencia, como tal, de juego pre deportivos, como son sus reglas, sus aspectos técnicos y su especificidad, en caso de que sean juegos pre deportivos específicos.

El autor considera que los juegos pre deportivos son aquellos que poseen las cualidades más generales de los juegos, contribuyen al desarrollo de habilidades y capacidades en los estudiantes, tienen un grado de complejidad mucho mayor que los simples, sin llegar a la complejidad de los juegos deportivos, y constituyen el inicio de la actividad deportiva.

En Cuba los juegos pre deportivos son parte integrante de los programas de Educación Física, a partir del quinto grado de la Educación Primaria, por el valor pedagógico que se le atribuye y por la contribución que ellos hacen en la formación de la personalidad de nuestros niños y jóvenes, en especial en lo relacionado a, rasgos de colectivismo, ayuda mutua, honestidad, perseverancia, decisiones independientes, amor a la patria y ser indispensable en el comportamiento del carácter, entre otros.

Los juegos pre deportivos de atletismo permiten, por sus características multilaterales, trabajar los diferentes segmentos del cuerpo, no solo de manera aislada sino también de conjunto, además, por la característica del deporte están destinados para el desarrollo de elementos técnicos del atletismo así como el desarrollo de capacidades físicas en el tiempo de Gimnasia Básica, y se ubican en distintos momentos de la parte principal, en dependencia de la habilidad que se esté trabajando; estos juegos garantizan un alto nivel de desarrollo de cualquier elemento técnico de los deportes, y en particular del atletismo y las carreras de distancias cortas. Según el programa y orientaciones metodológicas de Educación Física emitida por la Dirección Nacional de Educación Física , estos juegos tienen como **objetivos:**

- 1.- Mejorar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en estrecha relación con los contenidos de la unidad.
- 2.- Ejercitar las habilidades de conducción, pase, recepción, tiro, saque, voleo, fildeo, lanzamiento y bateo como preparación para el aprendizaje de las habilidades deportivas del baloncesto, fútbol, voleibol y beisbol.
- 3.- Demostrar responsabilidad, honestidad, valentía y espíritu colectivista mediante la participación en los juegos.

La influencia de estos juegos no solo contribuye al desarrollo de las carreras de distancias cortas en los estudiantes de primer año de la carrera sino los prepara para su vida laboral como futuros egresados de la Cultura Física.

En el primer año, primer semestre se incluyen el Atletismo que de manera significativa sienta las bases junto con la Gimnasia Básica de las restantes asignaturas de la disciplina mediante la integración de habilidades motrices básicas y deportivas que posibilitan la adquisición de determinados patrones de movimientos esenciales para varios deportes con pelotas que se imparten en los siguientes semestres y que constituyen contenidos de la educación física cubana.

El estudiante tiene que cumplir normas íntimamente asociadas con el conocimiento acerca de las carreras, los saltos y los lanzamientos y el dominio de las habilidades motrices deportivas propias de este deporte y observándose desde la base lo cual lo constituye la Educación Física mediante la cual se desarrollan cada uno de estos eventos y es el motor impulsor de estas habilidades, que exigirán del estudiante un gran sacrificio y elevada auto preparación.

Como consecuencia de las observaciones efectuadas en años anteriores y al realizar un diagnóstico acerca de la situación del desarrollo de las carreras de distancias cortas se pudo constatar que existen dificultades en este evento del atletismo en estudiantes del primer año de la carrera en Cultura Física, se utilizan los ejercicios tradicionales establecidos en los programas de Educación Física del grado, no se utilizan juegos pre deportivos de atletismo que contribuyan al desarrollo de estos elementos en ocasiones como medio y método en las clases, a la vez que incentiven la participación en ellas.

Los resultados antes expresados, evidencian que los profesores les faltan elementos que le facilitan cumplir cabalmente con el desarrollo de estos eventos motivo de estudio de este deporte en la Educación Física.

## **Desarrollo**

La influencia de los juegos pre deportivos de atletismo en el desarrollo de las carreras de distancias cortas en estudiantes de primer año de la carrera en Cultura Física.

## **Objetivo**

Diseñar juegos pre deportivos de atletismo para el desarrollo de las carreras de distancias cortas en estudiantes de primer año de la carrera en Cultura Física.

Se asumen los criterios del Colectivo de Profesores de la EIEFD 2000 y en la utilización de los juegos pre deportivos de atletismo como vía para el desarrollo de las capacidades en la Educación Física.

Estos constituyen parte de los juegos elaborados que han sido conformados teniendo en cuenta las características que deben poseer los juegos pre deportivos determinadas, así como una de las actividades fundamentales del atletismo, la carrera. El conjunto consta de nombre de los juegos, objetivo general, pasos metodológicos y descripción de los juegos.

## **Descripción de los juegos**

**1. Nombre del juego:** Aumenta bien tus pasos.

**Objetivo:** Desarrollar la habilidad de pasos normales

**Materiales:** silbato, tizas u otros medios que delimiten el terreno y conformen la figura.

**Organización:** Se selecciona un alumno y este va a ser el que topa en el área que delimite el profesor. El que topa trata de atrapar a uno de sus compañeros para que ocupe su lugar, pero el desplazamiento de todos los jugadores debe ser con pasos largos y lo más rápido posible.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato el alumno seleccionado por el profesor inicia una carrera para topar a uno de sus compañeros, mientras los demás compañeros estarán dispersos en el área y tratando de no ser atrapados.

**Reglas:** No se puede salir del área delimitada. El que no se escape con pasos grandes pasa a pegar y todos deben estar en continuo movimiento.

**2. Nombre del juego:** Adiestramiento en el terreno.

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada, pasos transitorios y normales

**Materiales:** Silbato, banderas, tizas.

**Organización:** Dispuestos en 2 equipos de 6 integrantes, corren a un ritmo moderado y cada 300 m paran para realizar 5 planchas y 5 cuclillas.

**Desarrollo:** Al sonido del silbato del profesor salen corriendo los dos primeros de cada equipo a un ritmo moderado y al llegar a la distancia de 150 metros cada uno de ellos tiene que realizar cinco planchas y cinco cuclillas, luego continuarán la carrera hasta terminar donde continuara el próximo compañero de equipo.

**Reglas:** Los integrantes del equipo no pueden empujar, ni tampoco caminar, ganará el equipo que concluya primero y sea capaz de realizar las planchas y las cuclillas de forma correcta.

**3. Nombre del juego:** Vence las vallas corriendo.

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada baja los pasos transitorios y la carrera entre obstáculos.

**Materiales:** Pelotas y vallas.

**Organización:** En un lugar a campo traviesa varios estudiantes que conformaran un equipo de forma uniforme corren a una distancia de 300 metros siguiendo las señales, que se pondrán en lugares visibles a una distancia prudente una de otra.

**Desarrollo:** A la señal del profesor saldrán los estudiantes del primer equipo a correr a campo traviesa antes mencionado por el profesor, todos deben vencer los obstáculos puestos en el equipo y tratar de terminar todos juntos para culminar el juego.

**Reglas:** El equipo debe llegar a la meta con todos sus integrantes, los obstáculos deben ser superados y no evadidos, no se pueden desviar de la trayectoria señalada y ganará el equipo que cumpla el trayecto en el menor tiempo posible.

**4. Nombre del juego:** ¿Quién se acerca más?

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada baja y los pasos transitorios

**Materiales:** Silbato y cronómetro.

**Organización:** El grupo se divide por pares en dos hileras. Un jugador de cada par intenta pegarse a los talones de su compañero en una distancia de 50 metros dentro de un rango establecido por el profesor, mientras que este se esfuerza por llevarle por lo menos 3 m de ventaja, engañándolo como si quisiera cambiar de dirección.

**Desarrollo:** A la señal del profesor sale el primer estudiante de cada par luego de haber alcanzado una distancia de 3 metros el profesor ordena que salga el otro compañero que es de pareja tratando de pegársele a los talones hasta terminar la distancia y se realiza sucesivamente hasta que todos los estudiantes en pareja hayan participado.

**Reglas:** No se puede empujar a sus compañeros y se debe mantener pegado a él para poder ganar en un tiempo de 10 segundos. Luego se cambian los papeles y se intercala una pausa lo suficientemente larga.

**5. Nombre del juego:** El conejo que más rápido corre.

**Objetivo:** Desarrollar la arrancada, pasos transitorios y normales

**Materiales:** Cintas de colores.

**Organización:** Tres estudiantes del grupo hacen de atrapador. Desempeñan el mismo papel durante el juego y se distinguen por unas cintas. Los jugadores tocados por los atrapadores con el grito “detente liebre” se colocan en cuclillas. Pero pueden ser rescatados por los jugadores que corren todavía mediante un golpe de toque con la exclamación “corre liebre” e integrarse de nuevo al juego.

**Desarrollo:** A la señal del profesor los tres estudiantes designados por este, se colocan las cintas de diferentes colores y llevarán consigo las que le entregaran a sus compañeros durante el transcurso del juego o hasta que este concluya.

**Reglas:** De este modo se produce un cambio continuo entre golpes de toques y golpes de rescate. El juego termina cuando todos los corredores están en cuclillas o que se suspenda porque todos están cansados. Gana el estudiante que logre topar a más estudiantes y tengan la cinta de su color.



## Conclusiones

Los juegos pre-deportivos de atletismo son elemento esencial en desarrollo de las carreras de distancias cortas en los estudiantes de la carrera en Cultura Física mediante las clases de atletismo, pues están fundamentados y comprobados por numerosos autores, quienes los postulan como contenidos fundamentales para el desarrollo de habilidades en las diferentes enseñanzas.

El diagnóstico refleja que los juegos pre deportivos en las clases de atletismo son pocos utilizados en el desarrollo de las carreras de distancias cortas, ya que los profesores realizan el desarrollo de las habilidades a través de ejercicios y obvian los beneficios del juego en el desarrollo de dichas carreras.

Los juegos pre deportivos de atletismo propuestos, cuyo objetivo general está dirigido a desarrollar las carreras de distancias cortas en estudiantes de primer año de la carrera en Cultura Física, están redactados incluyendo como aspectos sobresalientes las reglas, los procedimientos organizativos y las variantes posibles a utilizar. La influencia de estos podría crear cambios sustanciales en el desarrollo de las carreras de distancias cortas.

### Para Citar este Artículo:

Gallardo Fines, Julio Miguel. La influencia de los juegos pre deportivos de atletismo en el desarrollo de distancias cortas en estudiantes de primer año de la carrera en Cultura Física. Rev. Incl. Vol. 5. Num. Especial, Abril-Junio (2018), ISSN 0719-4706, pp. 100-108.

**221 B**  
**WEB SCIENCES**

**CUADERNOS DE SOFÍA**  
**EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Inclusiones**.