



Tesis en opción del Título de Licenciado en
Cultura Física

Ejercicios para la carrera de relevos en
distancias largas con cambio del batón por
arriba.

Autor: Anlly Evis Maure Mayeta

Tutora: Ms C. Reina Nancy Subarnaba Fabá.

Lic. Rafael Grenot Camue

Santiago de Cuba

Año: 2023

Agradecimiento

Agradezco 1ro que todo a Jehová de los Ejércitos por haberme mantenido con salud, vigor en estos 5 años para la culminación de estos estudios. A mi esposa por brindarme el apoyo, la confianza para cumplir el propósito por el cual comenzamos a superarnos. A mi preciosa madre responsable de mi educación desde la cuna, a ella le debo todo lo que conozco. A mi familia enorme la cual no han dejado de preocuparse por mi bienestar desde el día 0. Para los hermanos en Cristo Jesús a ellos todo mi corazón mi respeto. Una personita muy especial la cual no podría haber sido posible llevar a cabo esa investigación mi tutora e guía gracias . Mis mas sinceros agradecimientos. Dios les bendiga grandemente

Dedicatoria

Deseo dedicarle este trabajo investigativo al único digno de toda alabanza y adoración: Jehová de los Ejércitos por darme el lugar y amor que solo el puede brindar. A mi bella esposa por ser soporte, ayuda idónea, mujer virtuosa en mi vida, precioso regalo dado por el mismo Dios del cielo para mis años en esta tierra. Mamita mía siempre atenta, lista, pendiente, educadora base firme desde mi nacimiento. A los que con sus palabras, acciones, aptitudes dieron sentido, fueron sostén y claves en toda la travesía de esta extraordinaria aventura. Para mi tutora todo respeto, admiración por jamás dejar de creer en este proyecto, defender , aportar sus conocimientos , tiempo en este joven universitario que hoy le dedica sus humildes palabras. Para todos los que me aman les digo

Gracias

Resumen

Teniendo en cuenta las nuevas modificaciones de los programas y orientaciones metodológicas de la Educación Física, es que se realiza este trabajo en la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí” municipio Santiago de Cuba, con estudiantes del octavo grado, a los cuales se les aplicó un diagnóstico de habilidades en la unidad Atletismo, detectándose Insuficiencias que presentan los estudiantes de octavo “A” de la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí”, en la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba. Siendo el objetivo: elaborar ejercicios la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba en el atletismo para mejorar la ejecución de los estudiantes de octavo “A” de la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí”. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos teóricos como: análisis – síntesis inductivo deductivo, del nivel empírico: observación y revisión documental, así como el procedimiento estadístico matemático: calculo porcentual. El trabajo aporta ejercicios elaborados cuidadosamente, con orden e indicaciones metodológicas. Son ejercicios de fácil ejecución, con la aplicación de reglas que los pueden convertirse en juegos, para hacer más emprendedora y creativa la clase de educación física, proporcionándoles protagonismo a los alumnos.

Summary

This work is carried out in the "José Rodríguez Limonta" Basic Secondary School of the José Martí District I of the Santiago de Cuba municipality, with eighth grade students, to whom a skills diagnosis was applied in the Athletics unit, detecting deficiencies in the relay race of long distances with change of the baton from above visual control, which allows to pose the research problem: deficiencies that appear in the execution of the relay race of long distances with change of the baton from above with visual control of the eighth grade students of the "José Rodríguez Limonta" Basic Secondary School of District I "José Martí". Being the objective: to elaborate exercises for the execution of the long distance relay race with change of the baton from above with visual control of the eighth grade students of the Basic Secondary School "José Rodríguez Limonta" of District I "José Martí". For the development of the research, theoretical methods were applied such as: inductive deductive analysis - synthesis, at the empirical level: observation and documentary review, as well as the mathematical statistical procedure: percentage calculation. The work provides carefully elaborated exercises, with order and methodological indications. They are exercises that are easy to execute, with the application of rules that can be turned into games, to make the physical education class more enterprising and creative, giving the students a leading role.

Índice	Páginas
Introducción.....	1
Capítulo 1.....	9
Caracterización de la asignatura en el grado.....	9
El deporte y su importancia.....	11
El atletismo como deporte en la educación física.....	12
Relevos y descripción de la carrera de relevo.....	12
Ubicación y entrega de los corredores por zona.	15
Capítulo 2.....	22
Caracterización de la muestra.....	22
Métodos, técnicas y procedimiento empleados.....	22
Diagnóstico del estado actual de la entrega del testigo por arriba.....	23
Fundamentación de la propuesta de ejercicios	25
Conclusiones.....	29
Recomendaciones.....	30

Introducción

La educación Física contribuye al desarrollo de la motricidad en las y los alumnos a través de un proceso dinámico y reflexivo, de estrategias didácticas que se derivan de un juego motor como expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo. La Educación Física aporta elementos fundamentales en la educación integral y apoya a la población estudiantil en la formación de un estilo de vida sostenible.

De tal manera, la educación cubana tiene como labor trascendental preparar a las nuevas generaciones y a toda la sociedad en la idea científica del mundo, desplegar en toda su integridad humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo, desde una formación a grande escala científica en todos sus campos. Contribuyendo decisivamente al perfeccionamiento multilateral de la personalidad y la adquisición de conocimientos sólidos a través de la enseñanza.

Referirse al desarrollo multilateral de la personalidad, también se enmarca en ello el de la Educación Física, esta disciplina pedagógica con carácter preferentemente formativo, contribuye al desarrollo integral del individuo, mediante la práctica constante de la actividad física, que tiende a organizar aptitudes, capacidades perceptivas-motrices, físico motrices-cognitivas, motrices afectivas, normas y valores.

De modo que, forma parte invisible de la educación ya que contempla tanto la salud física y mental del hombre como su desarrollo multilateral en los aspectos de la educación intelectual, física, estética, politécnica e ideológica, aptitudes y hábitos de movimientos, al lado de un óptimo desarrollo de sus cualidades físicas, morales y otras, las cuales en conjunto definen gran parte de su capacidad física.

De manera que, La Educación Física, al igual que en el grado precedente, encamina sus objetivos a satisfacer las exigencias de la Educación General Politécnica y Laboral para el desarrollo morfo funcional y psíquico de los educandos del octavo grado. Es por ello que sus objetivos, contenidos, estructuración metodológica, y su concepción, están concebidos de forma tal que puedan dar respuesta satisfactoria y materialización práctica a las exigencias planteadas.

La educación física ha estado incluida en los planes de estudio desde hace ya muchos años, aunque en ocasiones para algunos no tuviera bien definido el por qué de esta inclusión, pero hoy en día no solo se reconoce su importancia, sino que forma parte de la realidad de la existencia humana, por reconocerse el movimiento, el hilo de enlace

fundamental de la persona con la sociedad y con el medio en el que se desarrolla. El movimiento es una constante en la vida del hombre, tal es así que sin este sería imposible su vida. Es necesariamente esta disciplina la facultada de atender los movimientos humanos.

De ahí que, la educación como fenómeno social fue considerada desde tiempos antiguos como algo que podía solo mejorar aspectos físicos y por ende solo le correspondía atender a incluir aquellos ejercicios que tributaran directamente con el desarrollo de capacidades físicas.

Esta disciplina analizándola desde una concepción integral y valorando al hombre holísticamente, según López, A. (2006) citado por Manzur, H. (2020).

“La Educación Física es ante todo educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a todas las personas y no solo al cuerpo. No es un auto fin sino que ella adopta un significado muy profundo como integrante de la educación Socialista”.

Es decir que la Educación Física forma parte invisible de la educación ya que contempla tanto la salud física y mental del hombre como su desarrollo multilateral en los aspectos de la educación intelectual, física, estética, politécnica e ideológica aptitudes y hábitos de movimientos, al lado de un óptimo desarrollo de sus cualidades físicas, morales y otras, las cuales en conjunto definen gran parte de su capacidad física.

La Educación Física en Cuba está presente en todos los niveles de enseñanza, desde los primeros grados hasta la universidad. Esta investigación se desarrolla en la enseñanza secundaria básica, especialmente en el octavo grado donde se realizó la Práctica Laboral Investigativa.

En el octavogrado se continúa el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de los educandos, así como de las habilidades motrices deportivas y los rasgos positivos del carácter que coadyuvan a la formación de una personalidad multilateralmente formada.

Este currículo ofrece variadas opciones de unidades didácticas guiadas por objetivos y contenidos confines y propósitos previamente establecidos, los cuales accionan como base informativa concreta facilitando las vías para la construcción de conocimientos, hábitos y habilidades, a partir de los conocimientos anteriormente adquiridos.

Asimismo brinda la posibilidad a educandos y profesores, de acuerdo con las condiciones de la infraestructura deportiva, los espacios, los medios disponibles que ofrezcan seguridad y utilidad práctica en el proceso, las características del grupo etario, los gustos e intereses, de seleccionar las unidades didácticas factibles de trabajar en su centro educacional, y proponer variabilidad de actividades como contenidos del plan curricular en su relación con el entorno natural. De esta manera se van adquiriendo hábitos de vida saludable y de socialización, a partir de la adaptación de las actividades de acuerdo con las necesidades, gustos, intereses y posibilidades de aplicación con una inclusión total.

La temática que aborda la investigación está referida al Atletismo como deporte motivo de clases dentro de la educación física. Se trata del deporte practicado en la escuela durante las clases o sesiones de la Educación Física, programadas en el centro escolar, también están las actividades deportivas que se llevan a cabo fuera de la institución escolar, que ya han sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo, aquí entraría el Deporte para Todos desde la escuela y en la comunidad.

Algunos autores de renombre difieren en esto del deporte escolar, así, para Gómez y García. (1993), citados por Blázquez (1999:24), y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”.

Por su parte para De a Rica (1993). El deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas y organizadas por los centros escolares fuera del horario lectivo, como actividad complementaria, ahora bien para el autor de este trabajo, es considerado que el deporte escolar debe contemplarse desde un punto de vista pedagógico y relacionado con la disciplina Educación Física.

El Atletismo es la forma organizada más remota del deporte. Durante mucho tiempo, el principal evento olímpico de la antigüedad fue la prueba del estadio llamada stadion, que consistía en correr una distancia entre 190 y 200 metros, que separaban las dos líneas de mármol con las que se marcaban la partida y la llegada.

El Atletismo como asignatura tiene gran importancia, su contenido sirve de preparación para la práctica de otros deportes. En su impartición, el uso de las Ciencias Aplicadas, permite el trabajo diferenciado en los diferentes subgrupos de clase, según el rendimiento motor y el nivel de desarrollo de las habilidades técnica de los estudiantes en la clase de Educación Física, durante la enseñanza del Atletismo, en la cual se debe tener en cuenta un período determinado en la realización sistemática de actividades físicas, y se basa en los principios biológicos y físicos, sin embargo en la práctica esto no se logra. Por lo que el problema de la investigación fue las insuficiencias manifiestas en la aplicación de los contenidos de las Ciencias Aplicadas por parte de los profesores de Educación Física en la enseñanza del Atletismo en el nivel escolar.

El Atletismo como asignatura posibilita además, la preparación para la práctica de otros deportes, por contribuir al incremento de las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades especiales en los estudiantes, pero siempre, teniendo en cuenta el cumplimiento de los requerimientos biológicos y psicológicos del educando y los principios metodológicos que aportan estas ciencias.

Así pues, el atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas concentradas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia o en altura.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, la simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican su éxito.

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

Las carreras han formado parte del Atletismo desde siempre, y han estado presentes en todos los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panamericanos también.

Actualmente las carreras, y el Atletismo en su conjunto, se rigen por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF).

Las carreras de relevos en su forma actual hicieron su primera aparición en los Juegos olímpicos realizados el año 1912 en Estocolmo, el relevo de 4x100 m fue ganado por el equipo del Reino Unido y el relevo de 4x400 m lo ganó Estados Unidos.

Teniendo en cuenta, todo lo antes planteado la unidad Atletismo tiene como objetivos fundamentales entre otros:

- ❖ Ejecutar acciones motrices deportivas, a un nivel de desarrollo grueso, en la nivelación de contenidos de las habilidades de carreras de velocidad, con arrancada baja, sus pasos normales en recta, pasos transitorios y final, además del salto de longitud técnica natural, con la introducción de los relevos de distancias largas, y la aplicación del cambio con control visual por arriba y el salto de longitud técnica pecho con todas sus fases.
- ❖ Mostrar un bienestar físico y psíquico en relación con los niveles de salud y en correspondencia con el adecuado fortalecimiento de convicciones, la adquisición de conocimientos, la predisposición psíquica y la formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas
- ❖ Realizar las acciones motrices programadas para el grado, acorde con las potencialidades y necesidades educativas especiales, con expresión de actitudes de cooperación y ayuda al menos hábil o capaz, a favor de la inclusión y participación de todos en el juego.

Los contenidos a impartir en esta unidad son: carreras de velocidad (pasos normales en recta, arrancada baja, pasos transitorios y final), carreras de resistencia (Arrancada alta, pasos normales en recta y curvas) y salto de longitud técnica natural. Se introducen en el grado las carreras de distancias largas: cambio de batón por arriba con control visual y la zona de cambio de los relevos largos, así como el salto de longitud técnica de pecho.

De estos contenidos se ha seleccionado para esta investigación la carrera de relevo en distancias largas con cambio de batón por arriba con control visual, por ser una actividad que se introduce en el grado y que presenta sus inconvenientes, sobre los cuales el profesor de educación física tiene que trabajar para que su práctica sea fructífera tanto en lo individual como en el colectivo.

Las carreras de relevo en educación física no motivan a todos por igual. La motivación hacia este tipo de práctica va directamente proporcional al nivel de carrera que se tenga. Es decir, aquellos que menos corren, o más trabajo les cuesta, no encuentran en estas carreras una motivación adecuada, sino una oportunidad de sentirse en

evidencia ante el resto de la clase que se encuentra a la espera de su participación, y por tanto, de espectador.

Las carreras de relevo, y dependiendo del número de niños que haya en cada grupo, no siempre son todo lo dinámicas que debieran aunque, bien es cierto, que dependiendo del grado de intensidad de la misma, la pausa se hace necesaria. Este tipo de carreras, tan competitivas, suelen llevar gestos de no aprobación cuando alguien de los que corren menos cae en un grupo determinado.

Estos inconvenientes en las carreras de relevo hacen que la autoestima de algunos niños, más que potenciarla, se vea disminuida.

De ahí que durante el desarrollo de la Práctica Laboral Investigativa I en Secundaria Básica, se observaron las primeras clases relacionadas con el atletismo en el cual se impartía en esos momentos la carrera de relevo en distancias largas con cambio del batón por arriba con control visual, en el que casi todos los estudiantes cometían los mismos errores, por lo que se decidió de común acuerdo con los profesores en elaborar un protocolo de observación para la recogida de datos durante la aplicación del diagnóstico, el mismo fue realizado en la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta ” del Distrito I “José Martí”, del municipio Santiago de Cuba, mediante el cual se pudieron detectar algunas deficiencias en la ejecución de la carrera de en distancias largas con cambio del batón por arriba con control visual, de ahí que, presentan las siguientes **insuficiencias**:

- ❖ Escaso el movimiento de la muñeca en el momento de la entrega del batón.
- ❖ Poca extensión del brazo del corredor que hace la entrega.
- ❖ Ligera inclinación del tronco hacia atrás.

El intercambio se realiza sin la distancia óptima Para darle tratamiento la situación problemática planteada se establece el siguiente **Problema científico**: insuficiencias que presentan los estudiantes de octavo “A” de la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí”, en la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba.

De ahí que, se define como **objeto de estudio** de la investigación: el proceso de enseñanza-aprendizaje de la carrera de relevos de distancias largas.

Para darle tratamiento al problema, se establece el siguiente **objetivo**:

Elaboración ejercicios la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba en el atletismo para mejorar la ejecución de los estudiantes de octavo "A" de la Escuela Secundaria Básica "José Rodríguez Limonta" del Distrito I "José Martí" Por lo que, el **campo de acción** es: la entrega del batón por arriba.

.Teniendo en cuenta el objetivo de la investigación, se trazan las siguientes preguntas científicas:

1. ¿Cuáles referentes teóricos sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la carrera de relevos de distancias largas y la entrega del batón por arriba?
2. ¿Cuál es el estado actual de los estudiantes de octavo "A" de la Escuela Secundaria Básica "Julio Antonio Mella" del Distrito I "José Martí", en la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba?
3. ¿Cuales ejercicios elaborar para los estudiantes de octavo "A" de la Escuela Secundaria Básica "José Rodríguez Limonta" del Distrito I "José Martí" que contribuyan en la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba?

De modo que, para dar respuesta a las preguntas científica se estipulan las siguientes tareas:

Teniendo en cuenta las preguntas científicas declaradas en la investigación, se plantean las siguientes tareas:

1. Fundamentar teóricamente el proceso de enseñanza-aprendizaje de la carrera de relevos de distancias largas y la entrega del batón por arriba.
2. Diagnosticar el estado actual de los estudiantes de octavo "A" de la escuela Secundaria Básica "Julio Antonio Mella" del Distrito I "José Martí", del municipio Santiago de Cuba, en la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba.
3. Elaborar ejercicios para los estudiantes de octavo "A" de la Escuela Secundaria Básica "José Rodríguez Limonta" del Distrito I "José Martí" que contribuyan en la

ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba.

Entre los métodos y técnicas de investigación se emplearon: del nivel teórico: análisis y síntesis, inductivo deductivo. Del nivel empírico: observación y el análisis documental. Como método estadístico matemático: el procedimiento estadístico cálculo porcentual.

La investigación corresponde al grupo científico Sostenibilidad, innovación e inclusión en la Educación Física y la Recreación.

Importancia: para el desarrollo de la carrera de relevos es importante la velocidad individual de los cuatro atletas que conforman el equipo, también la sincronización colectiva y el cumplir ciertas reglas para la correcta entrega del batón, por lo que los ejercicios que se proponen constituyen un buen medio para que los estudiantes den el máximo de sí mismos para contribuir con el objetivo del equipo, son un recurso que se adapta a cualquier contenido, con un poco de imaginación.

Actualidad

El tema está en concordancia con el perfeccionamiento de los programas de enseñanza y orientaciones metodológicas para de la Educación Física y el Atletismo como unidad de clases.

Capítulo 1

Fundamentación teórica del objeto de estudio y el campo de acción.

Durante el desarrollo de este capítulo, se realizará la fundamentación teórica del proceso de enseñanza-aprendizaje de las carreras de relevos en el atletismo y la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba con control visual.

Diferentes autores como De la Heras, E. (2015). En su estudio sobre: carrera de relevo en la Educación Física. Perea, M. (2019). En el Atletismo en la escuela en la Educación Física. Otros autores como Thanh Son, O. & Vidal, I. (2018). En su artículo juegos de carreras de relevo de memoria en la clase_ file. Todos ellos entre otros han escrito sobre las carreras de relevos, 4x100 y en menor escala sobre el 4x400. Ahora bien entre los trabajos revisados, no se ha encontrado algo que hable directamente sobre la entrega del testigo por arriba en la carrera de distancias largas (4x400), es por ello que se realiza esta investigación.

Caracterización de la asignatura en el grado.

En el octavo grado se continúa el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de los educandos, así como de las habilidades motrices deportivas y los rasgos positivos del carácter que coadyuvan a la formación de una personalidad multilateralmente formada.

En consecuencia las unidades de estudio propuestas son: Condición Física, Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Beisbol, Fútbol, Gimnasia Aerobia Escolar y Voleibol, las cuales acompañarán al alumno, con carácter obligatorio, durante el curso escolar en todos los grados del nivel educacional. Los contenidos fundamentales en su tratamiento didáctico-metodológico se caracterizan por las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales, grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, vinculadas con la vida, en correspondencia con el progreso y desarrollo de los educandos, caracterizadas por la relación sujeto-sujeto en un contexto de comunicación y cooperación cognitivo-afectiva.

Se propone desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las unidades didácticas seleccionadas sobre la base del juego, aprovechando su potencialidad, las experiencias y el nivel de desarrollo alcanzado en grados anteriores, de modo que la asignatura despierte intereses y motivaciones hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas para beneficio y disfrute personal y social, en un proceso donde el alumno sea

sujeto activo y constructor de su propio aprendizaje, favoreciendo así el desarrollo de la experiencia y la riqueza motriz.

A través de la Educación Física se debe nutrir a las personas de conocimientos teóricos, físicos, deportivos, recreativos y educativos, como opción para el uso del tiempo libre, que les sirva de preparación para mejorar su salud y calidad de vida y les propicie un estilo de vida saludable, que les permita enfrentar los cambios experimentados en la sociedad y las nuevas demandas físico-deportivas que van surgiendo. Así se irá constituyendo la base de la competencia del futuro, a través de una armonía entre la competencia y la cooperación.

Por consiguiente, los objetivos generales de la asignatura en el grado están dirigidos a:

- ❖ Participar de forma activa y consciente en las actividades físicas, deportivas y recreativas, con pleno conocimiento de las metas y reglas del grupo, en relación con el cuidado de su institución y el respeto de las normas sociales, y con la expresión de su compromiso jurídico en cuanto al cumplimiento de los postulados de su organización estudiantil.
- ❖ Mostrar un estilo de vida saludable expresado en altos índices cualitativos de salud y bien estar físico, con un comportamiento responsable, de satisfacción, motivación, alegría y placer, a partir de mayores exigencias en el trabajo físico, deportivo, educativo y recreativo, con adecuado fortalecimiento de convicciones, adquisición de conocimientos, predisposición psíquica y formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas, de higiene, y de alimentación, para la comprensión práctica de su utilidad, y el cumplimiento exitoso de las tareas planteadas, en el orden práctico, por la sociedad, la escuela y la familia.
- ❖ Mostrar un adecuado nivel de preparación física y responsabilidad para la adquisición de una profesión u oficio en correspondencia con las necesidades sociales, además de los correspondientes conocimientos sobre la formación vocacional y la orientación profesional, con expresión de intereses y motivaciones, fundamentalmente hacia las carreras pedagógicas y, en específico, hacia la cultura física.
- ❖ Participar con placer en las actividades físicas y deportivas, con manifestación de una actitud responsable y suficientes conocimientos para la mejor organización de su tiempo libre, en el entorno social, así como para el desarrollo de una convivencia saludable con el medio ambiente, la preservación de la vida y el patrimonio.

- ❖ Demostrar, en diferentes manifestaciones físicas y deportivas, su proyección vinculada con un proyecto de vida, con conocimiento de sus potencialidades, experiencias y riquezas motrices, adquiridas mediante las unidades didácticas abordadas con actitudes de cooperación.
- ❖ Mostrar un incremento de su preparación física y motora, con mayor grado de autorregulación, con una participación activa en la planificación, valoración y organización de su progreso, con conocimiento de las fases sensibles para su desarrollo, para el cumplimiento de las normativas del Plan Nacional de Eficiencia Física acorde con el sexo, la edad y su continuo auto perfeccionamiento.
- ❖ **El deporte y su importancia.**
- ❖ El deporte es toda aquella actividad que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (ya sea campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Es una actividad física que se realiza por el gesto o el entrenamiento que provee, o sea sin fines productivos. Normalmente, son actividades de tipo competitivo, que abarcan una serie de juegos o disciplinas, cada una dotada de normas y métodos propios.
- ❖ Los deportes tienen gran importancia para la vida ya que además de reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, la ansiedad y otras alteraciones, también reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad.
- ❖ De ahí que es muy importante incluir el deporte y la actividad física en la educación; la práctica de algún deporte o actividad física es beneficiosa para la salud, pero, además de eso, también se trata de una herramienta efectiva en la educación y en el desarrollo de las capacidades físicas de una persona, que facilita la integración de los aspectos social, emocional y físico indispensable para el bienestar humano.
- ❖ Por un lado, la práctica del deporte competitivo desarrolla en el atleta la disciplina, el compromiso, el trabajo en equipo y fortalece el sentido de pertenencia, así como el orgullo de portar a camiseta y valores que también aplica en la parte académica y su vida diaria, mientras que para los estudiantes

que no son deportistas, la actividad física en general promueve estilos de vida saludable.

El atletismo como deporte en la educación física.

El atletismo es considerado el deporte más antiguo del mundo y la base de muchas disciplinas actuales. Las primeras evidencias de competiciones se remontan a la antigua Grecia, donde los hombres disputaban el primer puesto. Es un deporte de competencias individuales y por equipos, que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Tiene como principales disciplinas, las carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

El atletismo tiene gran importancia en la Educación Física ya que como actividad física, permite aumentar la resistencia corporal a todos los niveles, por lo que practicar atletismo, aumenta la resistencia respiratoria, cardiovascular y muscular, previene el cansancio. Practicar atletismo de manera constante motiva una mayor activación de múltiples partes del organismo, es considerado como uno de los deportes más completos. Trae grandes beneficios

Existen varios tipos de carreras en el atletismo como son las pruebas de velocidad, las carreras de fondo y medio fondo, carreras de relevo, carreras de atletismo con vallas, así como la caminata o marcha.

Para el desarrollo de esta investigación, se ha seleccionado la carrera de relevo de distancias largas por ser un contenido que se incluye en la unidad de atletismo de octavo grado y que presenta dificultades en su ejecución.

Relevos y descripción de la carrera de relevo.

Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Es la única prueba de atletismo que se hace por equipos.

Las carreras de relevos tienen su origen en las sociedades antiguas, donde la velocidad y resistencia de los corredores para transmitir mensajes de una ciudad a otra eran muy importantes. Las carreras de relevos constan de cuatro atletas por equipo. El

objetivo es cubrir la distancia lo más rápido posible al tiempo que se garantiza la transmisión de un cilindro llamado testigo. Los especialistas en estas carreras deben combinar la capacidad física del atleta con el sentido de la anticipación y la coordinación para la entrega. Así Thanh Son, O. & Vidal, I. (2018) plantean que:

“La carrera de relevos es una prueba de velocidad que se disputa por equipos y consiste en transportar un testimonio a lo largo de una distancia determinada lo más veloz posible, hasta otro atleta que se encuentra dispuesto a recibirlo o hasta la meta, como lo hace el último de los atletas. En total son cuatro corredores que cuentan con una zona que está dividida en dos partes, zona de impulso o de inicio de carrera y una zona de entrega. Este tipo de competencias se disputan en dos distancias: 4 x 100 y 4 x 400.”

Lo que significa que en esta prueba cada miembro del equipo se turna para hacer la misma actividad, pasando el batón o testigo al corredor receptor, lo que indica que es el momento de continuar la carrera repitiéndose esta acción hasta que lo realiza el cuarto corredor quien finaliza esta prueba.

A propósito, de la carrera de relevo, para la realización de esta, se utiliza un tubo llamado "testigo" o batón, el cual se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 milímetros de diámetro y 30 centímetros de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gramos. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver. El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de 20 metros, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

Los deportistas que se especializan en esta modalidad deben realizar una serie de ejercicios específicos para mejorar la técnica. Sus entrenamientos deben tener en cuenta los siguientes componentes:

Introducción al intercambio visual

El objetivo es introducir el intercambio visual.

- ❖ El grupo se mueve en todas las direcciones en un área de 40 x 40 metros, un testimonio cada dos atletas.
- ❖ Pasar el testimonio por delante, los costados y atrás.

- ❖ Trabajar en parejas, practicar los intercambios visuales dentro de una zona de intercambio de 20 metros.

Introducción al intercambio no visual

El objetivo es introducir la técnica no-visual.

- ❖ Trabajar en parejas, pasar y recibir el testigo en forma alternativa caminando o trotando.
- ❖ Introducir las técnicas de intercambio ascendente y descendente.
- ❖ Repetir en grupos de cuadros, pasando de derecha-izquierda-derecha-izquierda.

Algunas reglas de buen comportamiento que ayudarán a tener una buena carrera.

1. No empujar.
2. Ubicarse adecuadamente en la salida.
3. No cortar camino.
4. No dejar basura sobre la vía.
5. Tener cuidado al escupir o sonarse.
6. No obstaculizar la vía.

Carrera de relevo 4x100 metros.

El primer corredor saldrá desde la línea de salida, adoptando la posición de arrancada baja. Este, portara el batón en la mano derecha y correrá por el borde interno del carril para poder efectuar el cambio con su compañero, que estará situado al final de la primera curva en el borde externo del carril donde comienza la zona de impulso o pre zona, en la posición de salida media. Este segundo corredor comenzara a realizar su carrera en el momento que su compañero llegue a la marca de control que se sitúa antes de la zona de cambio para alcanzar la velocidad necesaria para que el portador del batón pueda alcanzarlo y se pueda ejecutar el intercambio con eficiencia, realizando alguna de las variantes de cambio existentes. Esta misma acción se repetirá con el resto de los integrantes del equipo, lo que varía la ubicación de los corredores en las carrileras y el cuarto atleta no realiza la entrega.

Ubicación y entrega de los corredores por zona. Características de los corredores por zonas.

Primer corredor.

Sale desde el borde externo del carril. Se traslada por el interior del carril. Entrega con la mano derecha.

Segundo corredor.

Se ubica en el borde externo del carril. Corre por el exterior del carril. Recibe y entrega con la mano izquierda.

Tercer corredor.

Se ubica en el borde interno del carril. Corre por el interior del carril. Recibe y entrega con la mano derecha.

Cuarto corredor.

Se ubica en el borde externo del carril. Corre por el exterior del carril. Recibe con la mano izquierda.

Características de los corredores por zonas.

- ❖ Primer corredor.
- ❖ Debe tener una salida excelente de los bloques de arrancada.
- ❖ Buena rapidez de reacción.
- ❖ Ser explosivo.
- ❖ Buen corredor de curva.
- ❖ Buen pasador.

Segundo corredor.

- ❖ Debe tener buena reacción.
- ❖ Buena precisión visual.
- ❖ Buena resistencia a la velocidad.
- ❖ Buen pasador y receptor.

Tercer corredor.

- ❖ Debe tener buena reacción.
- ❖ Buena precisión visual.
- ❖ Buena resistencia a la velocidad.
- ❖ Buen corredor de curva.
- ❖ Buen pasador y receptor.

Cuarto corredor.

- ❖ Debe tener buena reacción.
- ❖ Buena precisión visual.
- ❖ Buen receptor.
- ❖ Control ante la presión de los corredores de otros equipos.
- ❖ Mantener la velocidad óptima más allá de la línea de meta.
- ❖ Dominar alguna de las variantes del final.
- ❖ Ser el más rápido.

Distancia a recorrer por cada corredor en el relevo 4x100. Zonas de impulso y cambio. Salida del primer integrante del equipo.

Distancia a recorrer por cada corredor en el relevo 4x100

1. Primer corredor: 110 metros.
2. Segundo corredor: 130 metros.
3. Tercer corredor: 130 metros.
4. Cuarto corredor: 120 metros.

Zonas de impulso y cambio.

La zona de impulso: es el área que utiliza el receptor para alcanzar la velocidad óptima para realizar el intercambio del batón. Esta zona comienza 10 metros antes de la zona de cambio y concluye al inicio de la misma.

Zona de cambio: es el área destinada para realizar el intercambio del batón de parte del corredor portador al receptor y tiene una dimensión de 20 metros de largo, los cuales comienzan 10 metros antes de la marca de los 100, 200 y 300 metros y concluyen 10 metros después.

Variantes de cambio: en la actualidad las variantes más utilizadas por los principiantes son las variantes por abajo y por arriba, las cuales se pueden realizar de forma visual, no visual, auditivo y no auditivo.

Por abajo: consiste en extender el brazo atrás a la altura de la cadera tras una señal del portador del batón (en caso de ser auditivo), siendo ese el instante en que el portador le ubique el batón en la mano. La palma de la mano debe ir dirigida hacia abajo y el dedo pulgar separado del resto de los demás, formando una V invertida.

Por arriba: consiste en retrasar el brazo extendido por encima de la cadera (buscando que quede paralelo con la pista), la palma de la mano dirigida hacia arriba y el dedo pulgar separado del resto de los demás. Todo esto se realiza tras la señal del portador del batón (en caso de ser auditivo). La variante de cambio por arriba es la más utilizada en la actualidad por los atletas de alto nivel.

Salida del primer integrante del equipo.

Se efectúa de forma escalonada y se utiliza la misma técnica de salida de las carreras de 200 y 400 metros planos, lo que en este caso el corredor debe llevar el batón. Para ejecutarla salida, el corredor puede sujetar el batón de dos formas.

Con los cuatro dedos de la mano y se utiliza el dedo pulgar como guía soporte, mientras los nudillos sirven de apoyo para ejecutar las voces de mando.

Se sujeta con los tres últimos dedos de la mano y el índice y el pulgar se utilizan como guía soporte. En este caso los nudillos cumplen la misma función que en la primera variante.

Salida del resto de los integrantes. Se efectúa de forma escalonada y se pueden utilizar dos variantes, la basculada y la de tres puntos.

Salida basculada

El receptor coloca las piernas semiflexionadas en forma de paso, con la pierna contraria al brazo de recibir al frente. El tronco va ligeramente inclinado al frente y la vista por encima del hombro del brazo que recibe va dirigida a la marca de control. El peso del cuerpo pasa a la pierna delantera a medida que se acerque el corredor portador a la marca de control de salida y en el momento que este llegue a la marca efectúa la salida de forma rápida y explosiva.

Salida de tres puntos: el receptor se coloca similar a la posición de listo en la carrera de velocidad, con la diferencia de que solamente apoya un brazo sobre la pista (el contrario del que recibe) y la vista va por el lado del brazo dirigida a la marca de control. La salida se ejecutara en el momento que el corredor portador llegue a la marca de salida ejecutando una acción dinámica del brazo libre y empuje de las dos piernas.

Final: en las carreras de relevo se utilizan las mismas variantes de final que en la carrera de 100 metros planos (natural, hombro y pecho) y el corredor las utiliza en dependencia de la complejidad del final.

Errores más comunes.

- ❖ El corredor portador disminuye la velocidad.
- ❖ El corredor portador de la voz de aviso de entrega adelantado o retrasado.
- ❖ El corredor receptor salga adelantado o retrasado.
- ❖ El corredor receptor mueva el brazo para buscar el batón.
- ❖ El corredor portador sobrepase al receptor.
- ❖ El corredor receptor reciba con el brazo contrario.
- ❖ El corredor receptor mire hacia atrás mientras se desplaza (con señal auditiva).
- ❖ El intercambio se realiza sin la distancia óptima.

Según artículo publicado en Ecured (2015) titulado, Relevo 4x100 metros plantea que:

“Se recomienda que en los relevos donde no compiten más de 4 equipos, se corra por calles individualmente tan sólo la primera curva de la primera vuelta. En tal caso, la compensación en la salida será similar a una de 200 metros lisos. El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de 20 m., llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado”.

Dicho de otro modo, en las competiciones donde participan menos de cuatro equipos después de la primera vuelta, se pierden las carrileras realizándose la entrega o pase del batón dentro de la zona de los 20 metros, es decir en el área de cambio, de no realizarse el cambio en esta zona el equipo queda descalificado.

Relevo 4x400 metros.

La prueba de relevos de 400 m es muy similar a la de 4x100, exceptuando el incremento de distancia a recorrer. Wikipedia. (2022) señala que: “cada corredor da una vuelta completa a la pista, momento en el que cede el testigo al siguiente compañero de su equipo”. Es decir que, cada corredor del mismo equipo tiene que completar una vuelta a partir del momento en que recibe vez el testigo de manos de su colega.

Tanto 4 x 100 como 4x400 son las dos pruebas de relevo que forman parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos. La diferencia básica con la carrera de 4x100 es que no existe "Pre zona". El atleta que va a recibir el testigo deberá acelerar en la misma zona de transferencia. El primer atleta realiza el recorrido por su calle, entregando el testigo al segundo relevista. Este segundo relevista correrá por su calle hasta el final de la primera curva, a partir de la cual podrá coger calle libre (lógicamente se dirigirá a la calle 1 para así recorrer menos distancia). El tercer y cuarto relevista normalmente se situará en la calle o carrilera 1, aunque en función de las circunstancias (posibilidad de obstruir a adversarios, llegada conjunta de diferentes competidores, etc.) pueden situarse en cualquier otra carrilera.

Reglamentación.

- ❖ Se corre enteramente en carriles.
- ❖ Pueden colocarse marcas de referencia.
- ❖ Puede inscribirse normalmente a seis corredores.
- ❖ Una vez que un corredor ha sido sustituido, no podrá regresar al equipo.
- ❖ Cualquier corredor inscrito en cualquier evento puede sustituir a uno inscrito en el relevo.
- ❖ El testigo debe ser pasado dentro de la zona de cambio.
- ❖ Los corredores no deben usar guantes o colocarse sustancias en las manos para mejorar el agarre del testigo.
- ❖ Si el testigo se cae, debe ser levantado por el corredor que lo llevaba.
- ❖ Es la posición del testigo lo que cuenta únicamente.
- ❖ Hay que llegar a la meta con el testigo que corresponde.

- ❖ La zona de transferencia o de pase. El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de 20 m., llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

Capacidades Físicas.

Estas son la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. De manera general todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiesta en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo.

Collazo, A. (2002). Valora algunos criterios de autores que en su concepto de rapidez tienen puntos de coincidencias, los cuales se analizan en este estudio por la gran importancia que tiene esta capacidad en las carreras de relevo.

Ozolin (1983). El concepto de la rapidez en los deportes abarca: “la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de reacción motora”.

Ruiz, A. (1985). La rapidez es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible.

Forteza y Ranzola. (1986). “La rapidez es la capacidad de realizar una tarea motriz en determinadas situaciones en un relativo mínimo de tiempo o con una máxima frecuencia”.

Hanh, E. (1988). “La velocidad es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio”.

Collazo, A. (2002).

“La rapidez es la capacidad que posee el sistema neuromuscular del organismo humano de reaccionar ante un estímulo externo y la de trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible, nunca superior a los 10 segundos”.

El autor de esta investigación después de analizar los diferentes conceptos planteados asume a Collazo, A. (2002). Quien toma las coincidencias de los diferentes autores, formando así su propio concepto, de manera que se puede resumir que la rapidez es la capacidad que posee el cuerpo humano de reaccionar ante un estímulo exterior y realizar acciones motrices en un mínimo de tiempo posible y con el máximo de eficiencia, estrechamente relacionada con el funcionamiento del sistema neuromuscular.

En consecuencia para el estudio de la carrera de relevos en distancias largas es muy importante la rapidez de traslación como capacidad física condicional, considerada como la capacidad que permite recorrer un espacio determinado con una secuencia encadenada de movimientos cíclicos en el menor tiempo posible.

También son muy importantes de manera general las capacidades coordinativas: ellas son las que se realizan conscientemente en la regulación de los movimientos, con una

finalidad establecida, se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del ser humano y en su enfrentamiento diario con el medio.

Capítulo 2

Caracterización de la muestra.

La Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí”, está ubicada sin número, en el reparto Sandino, zona 108 de la circunscripción 105, perteneciente al Consejo Popular “José Martí Sur”. Se inserta al Combinado deportivo “José Martí” Micro 4.

El centro estudiantil está compuesto por 20 aulas, tres laboratorios, 13 departamentos, una biblioteca y un taller de Educación Laboral. Consta de una matrícula de 748 educandos, distribuida de la siguiente manera: séptimo grado 237, octavo 246 y noveno con 265. Las aulas están ambientadas con lo necesario (mural, escudo y plantas ornamentales), cuentan con las sillas y mesas de acuerdo con la matrícula de cada grupo que oscila entre los 35 y 40 alumnos.

El desarrollo de las clases está basado en la iniciativa de cada docente, utilizando medios de enseñanza y tecnología avanzada, dígitos dispositivos digitales, cajas decodificador, laptop etc., para mantener e incentivar el nivel cognitivo de los estudiantes.

El grado en que se desarrolla la investigación el octavo tiene una población de 246 alumnos repartidos en siete aulas de 35 educandos aproximadamente, de los cuales se seleccionó al octavo “A” como muestra intencional por ser los estudiantes que presentaron las mayores insuficiencias en el diagnóstico realizado 35 estudiantes componen este grupo, en la ejecución de la carrera de relevo en la técnica del pase del batón por arriba en la unidad atletismo, lo cual representa el 14.22 % aproximadamente de la población diagnosticada. Estos estudiantes se encuentran entre un rango de edades de 12/13 años, de ellos hembras y 15 varones.

Este grupo de estudiantes se caracteriza por ser hiperactivos, por lo que no se concentran bien en las orientaciones que emite el profesor, les gustan las clases de educación física, en especial las de atletismo, tiene cuatro estudiantes proclives, dos de ellos hijos de padres alcohólicos y dos hijos de padres divorciados.

Métodos, técnicas y procedimientos empleados:

Del nivel teórico:

Análisis y síntesis: se utilizó durante todo el tratamiento de la exploración de los fundamentos teóricos y metodológicos correspondientes al problema de la investigación, generalizando las ideas fundamentales que se deben tener en cuenta

para la elaboración de los ejercicios. Este método está presente en todo el proceso de investigación.

Inductivo–deductivo: se utilizó para la revisión y fichaje de la bibliografía relacionada con la problemática objeto de estudio en la investigación, con la intención de llegar a conclusiones generalizadoras sobre la temática analizada y exponer los mismos sobre la base de supuestos teóricos generales.

Se utilizan otros métodos que corresponden al nivel empírico como la:

Observación: se observaron las clases de educación física de los estudiantes del octavo grado de la Escuela Secundaria Básica “José Rodríguez Limonta” del Distrito I “José Martí”, con el objetivo de observar el comportamiento de las habilidades motrices deportivas adquiridas durante la enseñanza de la carrera de relevo de distancias largas con entrega del batón por arriba con control visual.

Análisis documental: para la consulta de diferentes programas relativos al tema, así como el estudio de otros documentos.

Técnica empleada:

Taller de socialización: con el objetivo de dar a conocer a profesores de educación física y técnicos de atletismo, la propuesta de ejercicios para la carrera de relevo de larga distancia con entrega del batón por arriba con control visual, y recoger sus opiniones al respecto.

Como procedimiento estadístico matemático se utilizó el cálculo porcentual: se aplicó para procesar la información y los datos de los instrumentos de investigación aplicados.

Indicadores a evaluar en la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba con control visual.

Indicadores.

1. Movimiento de la muñeca en la entrega del batón.
2. Movimiento de extensión del brazo.
3. Posición del tronco.

Diagnóstico del estado actual de la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba.

Para realizar el diagnóstico inicial se trazaron indicadores para la evaluación de la carrera de relevo, los que permitieron detectar las insuficiencias que dieron lugar a la investigación. De los 35 estudiantes evaluados en movimiento de la muñeca en la

entrega del batón, 7 estudiantes son evaluados de bien para un 20 %, estos son los estudiantes que realizan una correcta flexión de la muñeca, realizan el pase del batón con exactitud, 11 alcanzan la evaluación de regular representando el 31,4 %, ellos son los que mantienen la muñeca recta al realizar el pase del batón, 15 en representación del 48.57 % quedan evaluados de mal porque mantiene la muñeca inclinada hacia arriba al realizar el pase del batón.

El segundo indicador que se corresponde con movimiento de extensión del brazo ocho estudiantes evaluados de bien para el 22.85 %, ellos son los que movimiento de extensión del brazo 10 estudiantes son evaluados de regular, representando el 28.57% estos son los que mantienen el brazo semi flexionado en el momento de la entrega, 17 son evaluados de mal para un 48.57 %, ya que mantienen una total flexión del brazo que realiza la entrega.

El tercer indicador que se corresponde con la posición del tronco, donde ocho estudiantes, que representando el 22,85 % son evaluado de bien, estos son los que inclinan ligeramente el tronco al frente. 11 son evaluados de regular para el 31,4 %, ellos son que mantienen el tronco recto. 16 estudiantes que constituye el 45,7%, son evaluados de mal, inclina el tronco hacia atrás.

Valoración de los resultados del taller de socialización.

Constituye un tema de actualidad, muy necesario para el trabajo de la carrera de relevo a distancias larga que se incluye en el octavo grado de la enseñanza secundaria básica proporcionando ejercicios importantes con un orden metodológico muy apropiado.

El contenido que se aprecia en la investigación es bueno, conveniente a la edad y no es una propuesta complicada, o difícil para los estudiantes del grado, todo lo contrario es asequible para todos, si el profesor lleva a cabo estos elementos con toda seguridad, los resultados en la ejecución de la técnica mejorarán notablemente.

Los ejercicios presentados por fases o por partes para la entrega del batón por arriba en la carrera de distancias largas con control visual dan una mejor orientación al estudiante, permite que los alumnos lleguen a dominar las fases y puedan corregir entre ellos mismos los errores en la entrega.

Son adecuados los ejercicios, se explican cada uno de ellos de manera muy clara, lo que facilita la comprensión por parte de los estudiantes.

El orden que presentan los ejercicios está bien concebido metodológicamente lo que permitirá lograr el cumplimiento de los objetivos pedagógicos en esta edad y del proceso de enseñanza aprendizaje con éxito.

El contenido que expone en la investigación se ajusta a las realidades que presenta el atletismo en las edades escolares Su estructura es simple, no hay complejidad y todos los estudiantes pueden entenderlo y ejecutarlos porque no se aleja de la realidad de las escuelas.

Será muy útil la realización de los ejercicios que se proponen para la carrera de relevos de distancias largas con entrega del batón por arriba con control visual, ellos se abordan con la claridad, serán una ayuda importante para lograr que los estudiantes se entusiasmen por esta modalidad del atletismo, convirtiendo sus potencialidades en la base y fortaleza para lograr el trabajo en equipo.

Fundamentación de la propuesta de ejercicios para la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba con control visual.

La carrera de relevo se constituye en el atletismo el evento por excelencia de equipo o de conjunto, donde la cohesión y sincronización de los atletas es fundamental para lograr los más altos resultados en la competición, de ahí que se convierta en uno de los eventos más seguidos por el público, y por lo general son los que sierran las grandes competiciones, manteniendo la expectación del público.

Teniendo en cuenta la inestabilidad, que se presenta de manera general en esta modalidad del atletismo en Cuba, y que transcurridas las olimpiadas 2020 y los primeros Juegos Panamericanos Juveniles 2021 en los cuales el país no presentó relevos es estos importantísimos eventos, se boga porque desde la clase de educación física, se comiencen a detectar fututos corredores que puedan integrar cuartetos de relevos, ya sean de 4x100, así como para 4x400.

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se seleccionaron ejercicios, para los cuales se cuenta con una metodología de enseñanza lógica, cumpliendo con un principio básico de la educación física, van desde lo simple a lo complejo, la propuesta consta de una estructura, así con indicaciones metodológicas que son generales para todos los ejercicios.

Ejercicio No 1 Yo entrego y tu recibes

Fase de intercambio estático.

Objetivo: realizar la entrega del batón enfatizando en la posición que adopta la mano del receptor, mantener el control visual y que el batón o testigo no caiga al suelo.

Desarrollo: dos alumnos uno detrás del otro, intercambian el testigo utilizando la técnica cambio del batón por arriba con control visual, la realización tiene que ser continua. Colocados a una separación aproximada de un metro. El portador del testigo lo coloca en la mano del receptor y gira para colocarse de espalda a su compañero, el que ahora porta el batón y lo entrega al receptor, este movimiento se repite siempre de arriba hacia abajo siempre con control visual.

Organización: parejas formados en hileras.

Orientación metodológica:

- ❖ En el intercambio de arriba hacia abajo, los dedos se colocan en forma de V.
- ❖ El intercambio se produce de la mano derecha del portador del testigo a la mano izquierda del receptor.
- ❖ El próximo cambio se realiza de la mano izquierda del portador a la mano derecha del receptor.

Variante: Spring en el lugar utilizando la misma separación. A las señas del corredor portador del batón, mirar y extender el brazo para recibir el batón.

Ejercicio No 2

Observa y sincroniza.

Objetivo: realizar la entrega del relevo parecido a la carrera, enfatizando en que la recepción se realiza con la mano contraria al receptor.

Desarrollo: tres alumnos formados en hileras, uno detrás del otro se entregan el relevo, cuando uno entrega el testigo, continua la carrera para colocarse delante, el que recibió realiza la entrega al próximo y corre a colocarse delante del primero manteniendo el relevo de manera continua.

Organización: tríos formados en hileras.

Orientaciones metodológicas: utilizar marcas de control cada cuatro metros para correr y avanzar hasta 40 m.

Variante: introducir un cuarto corredor, utilizando marcas de control para correr y avanzar hasta 60 m.

Ejercicio No 3

Carrera rápida entre 50 m.

Objetivo: realizar carrera rápida hasta 50m a partir de una arrancada media entregando el batón en la zona marcada por el profesor.

Desarrollo: partiendo de arrancada media, realizar carrera hasta 50-70 metros entregando el batón en la zona marcada por el profesor, la vista dirigida hacia la mano del corredor que recibe y la del que recibe hacia el corredor que hace la entrega.

Organización: en grupos.

Orientaciones metodológicas: enfatizar en la inclinación del tronco en los pasos transitorios, la vista siempre hacia las manos de los corredores tanto el que entrega como el que recibe.

Variante: carrera rápida hasta 80 m después de una arrancada baja.

Ejercicio No 4

Carrera volada

Objetivo: ejecutar el cambio del batón con control visual en carrera volada, con entrega por arriba mediante señal auditiva.

Desarrollo: Partiendo de una arrancada media realizar carrera volada, entregando el batón al compañero con control visual en una marca o zona de cambio.

Organización: en grupos.

Orientaciones metodológicas:

Enfatizar en la inclinación del tronco en el momento de la entrega del batón.

Variante: cambio del batón con control visual mediante marcas y entrega por abajo con una separación entre alumnos 20 m, 30 m, utilizando zona de cambio de 20 m.

Ejercicio No 5

Carrera de relevo 4 x 400 m.

Objetivo: Realizar la carrera de relevo 4x 400 m utilizando zona de cambio de 20 m.

Desarrollo: Partiendo de una arrancada media o baja según determinación del profesor, realizar carrera rápida después del sonido del silbato hasta llegar a la marca o zona de cambio, entregando el batón al compañero.

Organización: en grupos.

Orientaciones metodológicas:

1. Realizar la entrega del batón dentro de la marca o zona de cambio.
2. Observar que se realice la correcta extensión del brazo para entregar.

3. Insistir en el movimiento de la muñeca para hacer la entrega.

Variante: carrera de relevo de rendimiento 4x400m, con cronometraje.

Conclusiones

1.- El estudio de los referentes bibliográficos consintió fundamentar proceso de enseñanza-aprendizaje del objeto y el campo desde el punto de vista teórico metodológico.

2.- La aplicación de los instrumentos de investigación, colaboran en la detección de insuficiencias que ratifican la problemática esbozada y el problema científico revelado en el diseño teórico.

3.- La propuesta de ejercicios constituye un instrumento mediante el cual se contribuirá a mejorar la ejecución de la carrera de relevos de distancias largas con cambio del batón por arriba, de los estudiantes de octavo "A" de la Escuela Secundaria Básica "José Rodríguez Limonta" del Distrito I "José Martí".

Recomendación

Continuar el estudio de las nuevas tendencias de la Educación Física para las carreras de relevo en la enseñanza media teniendo en cuenta los ejercicios propuestos e incrementar su profundización.

Bibliografía

Betancourt, L y otros (1983). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. La Habana. Científico técnica

Blázquez, D. (2016) *Métodos de enseñanza en educación física. Enfoques innovadores para la enseñanza de competencias*. Barcelona

Castañeda, J. (2005). *La formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años*.
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires

Castellanos, B y Díaz Ramos J. (2015). Incidencia del deporte en la formación y desarrollo de la identidad nacional. Artículo en soporte digital

Collazo, A. (2002). *Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas*. Ciudad de la Habana. Libro en soporte digital

Escuela Europea del Deporte. (2022). Tipos de carreras de atletismo.
Comercial@eedeporte.com

Ecured. (2015). *Relevo 4x100 metros* https://www.ecured.cu/Relevo_4_x_100_metros

IAAF. (2002). Reglamento internacional de Atletismo

López, A. (2006). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física*. Científico-Técnica. La Habana

Manual de la IAAF. (2002). Correr, saltar, lanzar. Material en soporte digital

Meste, U. & Castro, R. Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. <http://www.efdeportes.com/Revsta> Digital- Buenos Aires

Ramires, E. (2008). El proceso de entrenamiento deportivo. Conceptos y Metodologías. ISCF (CH). Compendio temática digital

Ramírez Ramada, E., Méndez Noriega, I., García Fernández, D., Tomás Fonseca, J., Hernández Torres, A., Domínguez Alfaro, R., Llanes Pérez, J., Rivero Elozua, L., y Calbiat Díaz, C. (2018). *Programas de Educación Física Secundaria Básica*. Ciudad de la Habana. Deportes

Ruíz Aguilera, A, López Rodríguez, A. Dorta Sasco, F. (1985): *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Pueblo y Educación La Habana

Ozolin, N. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Ciudad Habana

Thanh Son, O. & Vidal, I. (2011). *Educación Física. El Atletismo*.
file:///G:/ATLETISMO%20CARR.%20de%20RELEVO/Educación%20Física%20EI%20Atletismo .htm

Anexo II Protocolo de observación

Estudiantes	Indicadores								
	Entrega del batón.			Recepción del batón.			Cambio del batón dentro de la zona.		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

Anexo I Indicadores a evaluar en la carrera de relevo 4x400 metros.

No	Indicadores a evaluar	Evaluación		
		Bien	Regular	Mal
1	Movimiento de la muñeca en la entrega del batón	Correcta flexión de la muñeca	Mantiene la muñeca recta	Mantiene la muñeca inclinada hacia arriba.
2	Movimiento de extensión del brazo	Realiza el muñequero correctamente	Mantiene el brazo semi flexionado	Mantiene una total flexión del brazo
3	Posición del tronco	Inclina ligeramente el tronco al frente	Mantiene el tronco recto	Inclina el tronco hacia atrás.

N0	Indicadores	Bien	%	Regular	%	Mal	%
1	Movimiento de la muñeca en la entrega del batón	7	20	11	31.4	17	48.57
2	Movimiento de extensión del brazo	8	22.85	10	28.57	17	48.57
3	Posición del tronco	8	22.85	11	31.4	16	45.7

Gráficos

