

**Ejercicios de carrera de relevo para quinto grado  
de la escuela primaria Juan Almeijeira**

Autora: Anabell de las Mercedes Ferrer Urquiza.

Tutora: M.Sc. Magalis Arrate Hernández P. Auxiliar

**Santiago de Cuba**

**2023**

## Agradecimientos

- A: toda mi familia por el apoyo incondicional, por siempre impulsarme a ser siempre mejor, en especial a mi madre que fue un pilar fundamental, sin ella no lo hubiera logrado. Te dedico mi éxito desde el fondo de mi corazón.
- A: los valiosos profesores que me impartieron sus conocimientos, en especial a mi tutora Ms. C Magalis Arrate Hernández por estar al tanto de mis dudas y servirme siempre de guía en los momentos más difíciles.
- A: mis compañeros de aula que siempre estuvieron apoyándome, sin ellos esto no hubiera sido posible.

## Resumen

La carrera de relevo es una de las técnicas de la unidad del Atletismo que se imparte como contenido en los Programas de la Educación Física en nuestro país. Este constituye una primicia importante para el desarrollo de habilidades y capacidades para el niño, por tal motivo se hace necesario la búsqueda de nuevas formas de aprendizaje para la apropiación de este contenido en los primeros grados de la primaria. Para la presente investigación se seleccionó la escuela primaria S/l Juan Almeijeiras. Ubicada en el reparto Sueno del municipio Santiago de Cuba. Teniendo en cuenta las deficiencias detectadas con respecto a la carrera de relevo se plantea como objetivo general la planificación de una clase de Educación Física donde se le de tratamiento en la unidad de atletismo al pase y recibo del batón en alumnos del 5to grado. Para la misma fue seleccionada una muestra de 30 alumnos pertenecientes a este grado. Se realizó también un profundo análisis de los fundamentos teóricos de igual manera se utilizaron procedimientos de investigación científicos como: análisis y síntesis, revisión documental, y observación que posibilitaron facilitar el trabajo a los docentes de Educación Física.

## Summary

The relay race is one of the techniques of the Athletics unit that is taught as content in the Physical Education Programs in our country. This constitutes an important first for the development of skills and abilities for the child, for this reason it is necessary to search for new forms of learning for the appropriation of this content in the first grades of primary school. For this research, the S/I Juan Almeijeiras primary school was selected. Located in the Sueno neighborhood of the Santiago de Cuba municipality. Taking into account the deficiencies detected with respect to the relay race, the general objective is to plan a Physical Education class where the passing and receiving of the baton will be treated in the athletics unit in 5th grade students. For this purpose, a sample of 30 students belonging to this grade was selected. A deep analysis of the theoretical foundations was also carried out, in the same way scientific research procedures were used such as: analysis and synthesis, documentary review, and observation that made it possible to facilitate the work of Physical Education teachers.

## Índice

INTRODUCCIÓN.....	1
DESARROLLO.....	7
CONCLUSIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	25

## **INTRODUCCIÓN**

En Cuba la Educación Física es un proceso que se lleva a cabo de forma sistemática y continua. El objetivo fundamental es precisamente la transmisión de conocimientos, el desarrollo de habilidades, condiciones físicas y de cualidades psíquicas de la personalidad, teniendo en cuenta el ejercicio físico como medio fundamental, que a su vez tiene como fundamento en el movimiento humano.

Un medio fundamental en la Educación Física la constituye la clase el cual es la encargada de llevar a cabo el conjunto de conocimientos a transmitir. Esta se puede llevar a cabo a través de los ejercicios físicos, los cuales son movimientos previamente seleccionados por el docente desde el punto de vista pedagógico que influye además de manera positiva en el organismo.

Atendiendo las diferencias individuales en la clase de Educación Física el profesor orienta y guía la actividad, utilizando de manera apropiada estrategias de aprendizaje y educativas en su labor pedagógica, creando las condiciones propicias para que los escolares alcancen los niveles de desarrollo físico-motor, cognoscitivos y de actitudes previstos.

En el 5to grado para el trabajo en la Educación Física los objetivos y contenidos de esta asignatura son extraídos del programa, brindándole un enfoque general permitiéndole docente trabajar en función de las características individuales de su grupo, elaborando sus propias actividades y de esta forma se le da tratamiento a las diferencias individuales, ofreciendo la posibilidad de crear independencia en sus escolares.

En la asignatura de Educación Física desde lo metodológico se busca el desarrollo de condiciones físicas, habilidades motrices básicas y deportivas, la formación de intereses hacia la práctica sistemática de actividades físicas, deportivas y recreativas así como a la formación de valores y cualidades del carácter.

Según el programa las unidades a impartir son: condición física, juegos pre-deportivos de Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Fútbol, Béisbol 5 y la unidad de Atletismo.

Este último se trabaja como medio fundamental conjuntamente con la gimnasia y los juegos.

El Atletismo es tan antiguo como la historia del hombre, es una disciplina que implica un conjunto de actividades agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marchas. En este sentido esta disciplina abarca las tres habilidades básicas de los seres humanos, pudiéndose practicar a muy temprana edad, en ello se enfatiza los movimientos naturales y propios de esta etapa que son correr lanzar y saltar.

La práctica de este deporte en la Educación Física es un potente instrumento para la formación de los alumnos no solo en la formación física a sino también en la integración del individuo.

Según las nuevas orientaciones dado en el programa de Educación Física en el quinto grado se desarrolla sobre la base de los contenidos precedentes de los grados anteriores como parte de la necesaria sistematización de estos, a partir del progreso y desarrollo mostrado por el educando en la puesta en práctica de sus habilidades motrices deportivas, capacidades físicas, los conceptos y actitudes relacionadas con la actividad física deportiva, que a su vez se constituyen en fortalezas para posteriores aprendizajes en su desarrollo prospectivo. Todo ello a partir del diagnóstico integral y proyecto de vida del educando, punto de partida de la programación educativa.

Dentro del currículo para el 5to grado la Educación Física es reconocida como una asignatura, cuyos contenidos se cumplen al igual que en el resto de los niveles de enseñanza a través de un programa obligatorio en el cual se trabaja en función de resolver las necesidades e intereses de los alumnos tomando como base las posibilidades reales de la escuela y el personal encargado de impartir la asignatura y los contenidos recibidos en grados anteriores.

Los objetivos y contenidos a recibir en este grado según el programa tienen un enfoque general, permitiendo que los maestros, en correspondencia con las características de los grupos, de las áreas y los materiales puedan escoger el deporte a impartir y elaboren sus propias actividades basadas en las temáticas de

cada uno de ellos, propiciando además posibilidades de creación e independencia en los educandos.

Algo que debe tener en cuenta el profesor es que en el momento de escoger el deporte a impartir en clases se tenga en cuenta los gustos y preferencias de los educandos y la comunidad, las condiciones mínimas para el desarrollo del mismo y la transferencia de habilidades entre los deportes.

Este deporte se viene impartiendo desde cuarto grado independientemente del papel que desempeña este, en el mejoramiento de las capacidades, su objetivo principal es el desarrollo de las habilidades motrices propias del deporte y de cada área que plantea el programa.

La unidad de Atletismo es uno de los contenidos que el profesor debe planificar dentro de las clases para este grado, el mismo debe asegurar que la adquisición de un nuevo conocimiento o una nueva habilidad, se realice sobre la base de los conocimientos precedentes y que ello posibilite su ejecución y consolidación en formas cada vez más complejas y con mayores exigencias, teniendo en cuenta que hay elementos complejos que requieren un desarrollo adecuado de las capacidades y habilidades y que aplicando la metodología correcta de ir de lo fácil a lo difícil, el alumno pueda ir integrando conexiones entre ellos hasta lograr aplicarlos en estas situaciones.

Dentro de los contenidos de esta asignatura se trabaja la carrera de relevo, que generalmente se desarrolla en la primera etapa junto con la unidad de gimnasia por su similitud teniendo en cuenta la influencia que ejercen ambas unidades en el desarrollo de las capacidades físicas, principalmente en las condicionales.

La presente investigación que se muestra parte del trabajo sistemático que se ha estado realizando a través de los diferentes cursos de la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física. Forma parte del grupo científico “Sostenibilidad, innovación e inclusión de la Educación Física y la Recreación”.

Para llevar a cabo este trabajo y poder determinar la situación actual fue seleccionado el S/I Juan Almeijeira del municipio Santiago de Cuba. El mismo se encuentra enclavado calle Trinidad s/n entre Avenida de los libertadores y prolongación Martí. A su vez también es atendida por los profesores que laboran en el combinado deportivo La Normal

La muestra escogida para nuestro trabajo se caracteriza por sentir interés hacia la práctica de ejercicios físicos aunque por desear realizarlos de manera rápida no logran hacerlos de forma correcta, son estudiosos y cumplen con las tareas que se les asignan. En ellos son entusiastas y cuando se les motiva prestan mayor atención a las tareas y actividades orientadas.

Se escogió el 5to grado que tiene de matrícula 95 estudiantes. De manera intencional fue escogido el grupo de 5to C la cual tiene un total de 30 escolares distribuido en 19 (63%) hembras y 11 varones (37%).

En estos escolares seleccionados se les observa las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y un aumento ligero de la fuerza muscular, la talla, el peso y mayor capacidad para movimientos fuertes. No notan sus imprecisiones, porque tratan de ejecutar lo más rápido posible, aun cuando no pueden. Si lo hacen preciso lo hacen lento y si lo hacen rápido son imprecisos. Muestran presencia de una descoordinación motriz, tienen un comportamiento motor contradictorio, no gobiernan los movimientos complicados

### **Insuficiencias**

Durante la misma se pudo observar que las principales deficiencias estuvieron dadas en la carrera de relevo (pase-recibo del batón por abajo con control visual) lo que me conllevó a detectar las siguientes deficiencias:

Los estudiantes no efectuaban el pase-recibo por abajo

- El corredor portador disminuye la velocidad y no realiza correcta la entrega del batón.
- El corredor receptor sale retrasado a la hora de entregar el batón

- El corredor receptor mueve el brazo para buscar el batón a la hora de la entrega
- El corredor receptor adopta una incorrecta posición a la hora de recibir el batón.
- El corredor receptor recibe con el brazo contrario.

Planteándose como **problema científico**: ¿Cómo mejorar la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo para los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira .

Se distingue como **objetivo**: elaborar ejercicios para la enseñanza-aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo de los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira

En tal sentido se precisa como **campo de acción** la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo para los alumnos de 5to grado.

Se precisa como **objeto**: Proceso de enseñanza – aprendizaje de la técnica pase el batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo

Planteándose las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de la enseñanza-aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo.
2. ¿Cuál es el estado que presenta el proceso enseñanza-aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual de los escolares de 5to grado de la escuela primaria Juan Almeijeira?
3. ¿Qué ejercicios tener en cuenta para la enseñanza y aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo de los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira?

Teniendo en cuenta lo antes planteado se resuelve plantear las siguientes **tareas científicas**:

1. Fundamentación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo de los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira?
2. Diagnóstico del estado actual que presenta la enseñanza-aprendizaje de la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo de los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira?
3. Elaboración de ejercicios para la enseñanza-aprendizaje en la técnica pase del batón por abajo con control visual en la unidad de Atletismo de los alumnos de 5to grado de la escuela Juan Almeijeira de Santiago de Cuba. ?

### **Métodos empleados**

Los métodos científicos aplicados para la materialización de esta investigación fueron los siguientes:

#### **Teórico:**

- Análisis - síntesis:** con el objetivo de profundizar en las diferentes bibliografías y poder fundamentar de forma teórica la investigación.
- Inductivo - deductivo:** permitió un análisis minucioso de las bibliografías consultadas y los ejercicios propuestos

#### **Empírico:**

- Observación:** estuvo presente mediante la realización de un protocolo de observación, con el fin de comprobar el comportamiento de los sujetos seleccionados

**Revisión documental:** Permitió la revisión documental de los Programas de Educación Física 2021-2022, así como las indicaciones de la educación primaria para el curso 2022-2023

### **Método Estadístico Matemático**

Procedimiento cálculo porcentual: permite procesar y analizar en cálculos porcentuales los resultados que se obtuvieron en la muestra.

La investigación forma parte del grupo científico Sostenibilidad Innovación e Inclusión en la Educación Física y la Recreación del departamento Teoría y Práctica de la Educación Física.

### **Desarrollo**

Esta investigación es el resultado del trabajo sistemático de la Práctica Laboral Investigativa, asignatura que tributa a la disciplina principal integradora. La misma pertenece al grupo de investigación Sostenibilidad e Inclusión de la Educación Física y la Recreación

En la actualidad las clases de Educación Física establecen un acto pedagógico en el cual se sintetizan el conocimiento y la educación, poniendo en práctica las estrategias docentes- educativas dentro del diseño curricular.

En tal sentido Castro, R. (2004) plantea que las clases de Educación Física desarrollan más que habilidades y capacidades, normas de relación emocional, de comportamiento y valores legados por la humanidad, que se expresan en el contenido de enseñanza.

Por tal motivo la Educación Física ofrece grandes beneficios uno de ellos es que el niño pueda trabajar en el desarrollo de sus habilidades físicas motoras ampliando al mismo tiempo sus capacidades intelectuales, esto les va a permitir ser protagonista de su desarrollo integral en el que su salud también se ve favorecida, así como en la formación de valores y cualidades del carácter.

Según plantea el programa de Educación Física existen tres medios fundamentales ellos, estos son: los juegos, la gimnasia y los deportes específicos para cada grado. En el caso fundamental de los deportes ayuda al niño a

desarrollar su capacidad técnica además de crear valores de colectivismo ofreciendo a los estudiantes una gran satisfacción desde el punto de vista físico como mental.

En la actualidad se busca en las clases lograr la integridad de contenidos vinculando conocimientos teóricos indispensables para la formación activa de los alumnos con las actividades motrices.

Para el desarrollo de la presente investigación fue seleccionada la Escuela Primaria Juan Almeijeira del municipio Santiago de Cuba las condiciones medio ambientales del centro son buenas y sus áreas de trabajo cuentan con los requisitos básicos necesarios para llevar a cabo el proceso docente educativo, el terreno es un poco caluroso fundamentalmente en el horario de la tarde, por lo que los docentes deben buscar alternativas para el empleo adecuado del área, por tal motivo el horario se ajusta para en la sesión de la mañana recibir las clases.

Tiene un total de 3 grupos de 5to grado para una población de 85 alumnos distribuidos de manera equitativa en 30 estudiantes por cada grupo excepto el grupo 5to B que tiene de matrícula 25 estudiantes. De manera intencional fue escogido el grupo de 5to C la cual tiene un total de 30 escolares distribuido en 19 (63%) hembras y 11 varones (37%).

### **El atletismo en la Educación Física y la Carrera de Relevé.**

En el 5to grado, comienza el tercer momento del desarrollo, donde el educando ha afianzado las habilidades iniciadas anteriormente y comienza la introducción de nuevos conocimientos, habilidades motrices deportivas e incremento progresivo de las capacidades físicas.

Comienza entonces una nueva etapa de experimentación y ampliación de los conocimientos relacionados las capacidades físicas, las habilidades motrices básica y deportiva.

Los niños de diez a once años que estudian en 5to grado ya han ampliado considerablemente el campo de acción social y comienzan a tener una mayor participación y responsabilidad, tienen formas de conducta, patrones y hábitos elementales, tanto personales como en relación con las actividades de la casa y sociales en general.

Experimentan un aumento notable en las posibilidades cognoscitivas, en las funciones y procesos psíquicos y en cuanto al desarrollo anatomofisiológico respecta. Se aprecia en estos niños el aumento de talla, peso y volumen de la musculatura. Comienzan a despuntar las desproporciones (el tronco con respecto a las extremidades) y aumenta la fuerza muscular.

El Atletismo en la Educación Física tiene como objetivo principal el desarrollo de las habilidades motrices propias del deporte. Teniendo en cuenta que en estas edades se presenta una mayor aceleración en el proceso de aprendizaje motriz de los alumnos, el maestro debe prestar una mayor atención a ello de manera que, por una parte, no se altere la lógica metodológica del aprendizaje y por otra, no se frenen las posibilidades de desarrollo que manifiesten los alumnos.

Las tareas docentes en las clases toman una mayor complejidad, el educando comienza hacerse más independiente respecto al profesor y a compartir diferentes puntos de vista en el trabajo en equipos. La facilidad de captación que poseen los alumnos en estas edades posibilita que se reduzca el tiempo de explicación y de demostración, pasando rápidamente a la etapa de ejercitación.

El profesor debe lograr un incremento en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y flexibilidad, de manera que junto con la consolidación de las habilidades motrices básicas y los conocimientos adquiridos puedan cumplir con éxito las exigencias para su edad y sexo.

En el orden conductual el respeto a las normas y reglas del juego, el esfuerzo por lograr el máximo de rendimiento y el trabajo en grupo constituyen contenidos esenciales para el logro de los objetivos de cada una de las unidades que se programan.

Según plantea el programa de Educación Física los objetivos generales de esta asignatura está dado en acciones como demostrar con la participación de los estudiantes en las actividades físicas y deportivas incrementen su independencia del desarrollo de las habilidades y capacidades alcanzado, el respeto a las reglas del juego, evitando los comportamientos agresivos, de rivalidad, actitudes discriminatorias y de exclusión de cualquier tipo.

De igual manera debe demostrar los niveles de apropiación y sistematización de los conocimientos, capacidades físicas y habilidades motrices deportivas, con autonomía, regulación del esfuerzo y control de los movimientos, de acuerdo a las actividades físicas o de la vida diaria que realiza de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias para su edad.

Adoptando una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo, manifestado en hábitos higiénicos, una postura correcta y la práctica de ejercicios físicos y deportivos, relacionándolos con la prevención de enfermedades y la seguridad alimentaria para lograr un estilo de vida saludable.

Las acciones motrices deportivas deben ser ejecutadas a un nivel de desarrollo grueso, las habilidades de carrera de distancias medias, salto de longitud con carrera de impulso y lanzamiento de la pelota.

También demostrar de forma progresiva un mejoramiento físico general mediante el desarrollo integrado de las capacidades físicas coordinativas de orientación, ritmo, equilibrio, diferenciación, y regulación de los movimientos, coordinación dinámica, anticipación, aprendizaje motor y agilidad, así como y las condicionales básicas fuerza, rapidez y resistencia.

Los **contenidos que se tratan en este grado son:**

- **Carreras de distancias medias**
  - Arrancada alta
  - Pasos normales.
  - Pasos transitorios
  - Final
- **Lanzamiento de la pelota**
  - Angulo de salida de la pelota
  - Lanzamiento con pocos pasos de impulso
- **Carreras de relevos**
  - Pases del batón por abajo con control visual

En el caso de nuestro trabajo nos vamos a enfocar en el contenido de carreras de relevo específicamente en el pase del batón por abajo con control visual

### **Descripción de la carrera de relevo en el 5to grado**

La carrera es una forma natural de desplazarse rápidamente de un lugar a otro, considerada como un hábito natural por formar parte de la vida del hombre desde que da sus primeros pasos.

En el Atletismo encontramos modalidades de carreras planas y carreras con obstáculos, las carreras planas tienen un carácter cíclico no ocurriendo así en las carreras con obstáculos. Las carreras para su mejor análisis se dividen en arrancada, pasos transitorios (también llamado carrera por la distancia), pasos normales y final.

La carrera de relevo o carrera de posta como también es conocida en algunos lugares del mundo es la carrera que se hace a pie usualmente corrida por más de un participante y en la que cada miembro del equipo se encarga de correr una

determinada distancia, pasando un tubo llamado testigo o batón al compañero que lo espera adelante y de esta manera se corre sucesivamente hasta lograr llegar a la meta y finalizar la carrera. Es importante mencionar que relevo es el acto y la consecuencia de reemplazar a un individuo sin importar el tipo de actividad que se esté realizando.

La carrera de relevo son unas de las tantas pruebas que integran el atletismo, pero es la única que integra el trabajo en equipo. Esta tiene como objetivo trasladar el batón o testigo lo más rápido posible hasta la línea de metas pasando por cuatro corredores sin caerse. Este evento se realiza en pistas que puede ser de arcilla o material sintético (en competencias oficiales se utiliza el sintético) y se correrá por carrileras.

En las carreras de relevo los cuatro integrantes hacen la función de portadores del batón pero solo tres la realizan de receptor. Los receptores tienen la responsabilidad de ejecutar la salida en el momento idóneo y retrasar su brazo hacia atrás sin moverlo para recibir el batón, mientras que los portadores deben conducir firmemente el batón y entregarlo activamente en la mano del receptor para provocar su reacción.

El relevo se debe realizar de forma intercalada para que exista un mejor desenvolvimiento por parte de los estudiantes y les permita realizar el intercambio del batón con mayor facilidad evitando así gestos o movimientos innecesarios que provoquen la caída del testigo.

Esta carrera se divide en tres fases:

1. Fase de preparación: en esta fase el corredor entrante mantiene máxima velocidad y el saliente asume la posición de salida.
2. Fase de aceleración: en esta etapa los corredores sincronizan su velocidad manteniéndola al más alto nivel (corredor entrante) y maximizando la aceleración.
3. Fase de pasaje: en esta última fase el batón se intercambia con una técnica adecuada y a la mayor velocidad

Con relación a la carrera de relevo participan un total de cuatro estudiantes y el resultado final depende en gran medida de la armonía y la integración entre ellos, la carrera de relevo se realiza por la curva de la pista de carreras, los relevos pueden incluir etapas de distancia corta y distancias media. En el primer caso la carrera de relevo se realiza por las diferentes carrileras, en el segundo caso se realiza por toda el área de la pista.

El primer corredor será el portador del batón en la mano derecha, el mismo adopta la posición de arrancada baja situado desde la línea de salida 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 este adoptará la posición de salida media. El segundo corredor en el momento que llega su compañero a la marca de control que se sitúa antes de la zona de cambio comenzará a realizar su carrera para que el portador del batón pueda alcanzarlo y se pueda ejecutar el intercambio con eficiencia. 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.

Con relación a la descripción del batón Kenneth, J. (1972) manifiesta que el batón o testigo tiene un diámetro de doce milímetros, es liso y hueco, con 30 centímetros de longitud y que su peso es de 50 gramos. No necesariamente tiene que tener un material específico ya que puede ser de plástico, metal y madera.

Este se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El batón tiene como característica que es totalmente liso y hueco en el centro de unos 12 milímetros de diámetro y 30 centímetros de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa solo 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 zona de 20 metros, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa área el equipo será descalificado.

Unas de las condiciones de la carrera de relevo es que el batón tiene que llevarse en la mano durante toda la carrera. En caso tal de caer al piso tiene que ser recogido por el estudiante al que se le cayó, este puede abandonar su carril para recoger el “batón” siempre y cuando se adopte este procedimiento y no se obstaculice a ningún otro atleta.

1. La caída del “batón” no significa la descalificación.
2. En todas las carreras de relevos, el “batón” tiene que pasarse dentro de la zona de transferencia.
3. La transferencia del “batón” comienza cuando toca por primera vez el corredor receptor y se considera terminada en el momento que este se encuentra únicamente en su mano.

La complejidad de la técnica de la carrera de relevo se encierra en el pase del batón a una alta velocidad en una zona limitada, para el pase del batón está establecida una zona de 20 metros situada a 10 metros antes del final de una etapa y 10 metros después del comienzo de la otra. Esto le permitirá al estudiante alcanzar una mayor velocidad.

Es recomendable para la enseñanza de esta técnica comenzar realizándolo en parejas en el mismo lugar o sea sin desplazamientos enfatizando que la entrega del batón se realice correctamente, luego debe incorporarse con desplazamientos de un paso y luego con carreras lentas, hasta lograr completar la técnica.

Si abordamos la técnica también es necesario hablar de las características de los que practican esta especialidad.

- **Primer Corredor:** efectúa la salida desde el borde externo del carril, debe tener una salida excelente de los bloques de arrancada que ha de dominar con

seguridad efectiva y se debe trasladar por la parte interior del mismo, debe tener buena rapidez de reacción, ser explosivo y buen corredor de curvas este corredor corre solamente ciento cinco metros y es el que más tiempo y más metros lleva el testigo. Este corredor debe dominar bien la entrega del batón con la mano derecha y no tiene necesidad de ser buen recepcionista.

- **El Segundo corredor:** este corredor debe tener buena resistencia a la velocidad debe estar ubicado en el borde externo del carril, deberá dominar la partida de pie -dos o tres apoyos-, debe correr por la parte exterior del carril y tener buena vista para apreciar bien la referencia, también debe poseer excelente reacción a la señal visual, tener dominio de recepción y entrega con la mano izquierda y por ultimo una buena capacidad para abordar la distancia de ciento veinticinco metros que tendrá que recorrer en recta.

- **El Tercer corredor:** este corredor al igual que el segundo debe tener buena rapidez de reacción y buena precisión visual además de buen pasador y buen receptor, se debe ubicar en el borde interno del carril y correr por el exterior del carril, este corredor requiere las mismas características indicadas en el apartado anterior solo que debe recibir y entregar el batón con la mano derecha y además tener plena adaptación a la curva en la que se desenvuelve su recorrido.

- **El Cuarto corredor:** este corredor además de tener las cualidades físicas de los demás compañeros también debe predominar el control ante la presión de los corredores de otros equipos y mantener la velocidad optima más allá de la línea de meta este estudiante se debe ubicar en el borde externo del carril y corre por el exterior del mismo, debe dominar bien sus nervios; debe tener experiencia, por el momento crucial, decisivo de la carrera, con los cambios efectuados prácticamente en línea; debe recibir el batón con la mano izquierda, sin embargo no es necesario dominar la entrega, que no ha de efectuar. Recorre ciento veinte metros decisivos y ha de ser capaz de «pelear" todos y cada uno de esos metros.

Todas estas características deberán ser tenidas en cuenta a la hora de seleccionar valores y ordenar su ubicación en talo cual puesto del equipo.

### **Análisis de la muestra y diagnóstico**

Se trabajó con la población del quinto grado específicamente con la muestra del 5 to C de la escuela primaria Juan Almeijeira. La muestra escogida está conformada por 30 estudiantes, de ellos 11 varones y 18 hembras, de estos 1 estudiante posee certificado médico, por lo que no está en condiciones de ser evaluado en el momento de la investigación. Sus edades oscilan entre 10 y 11.

Al iniciar el curso se realizó el test diagnóstico inicial a los estudiantes, de los 29 estudiantes diagnosticados en el indicador colocación de las manos del que recibe el batón 10 estudiantes lo realizaron bien, 2 regular y 17 mal. En el segundo indicador que fue correcta colocación del brazo a la hora de entregar el batón 7 estudiantes lo realizaron correctamente 5 regular y 17 mal en el otro indicador de correcta posición de quien recibe el batón 9 estudiantes lo realizaron bien 7 regular y 13 mal y en el último indicador que fue entrega del batón por arriba 9 estudiantes lo realizaron bien, 2 regular y 18 mal. En el último indicador de la entrega del batón 10 estudiantes lo realizaron correctamente, 2 lo realizaron con algunas deficiencias y 17 mal (ver anexo 1) durante la misma se pudo observar que las principales deficiencias estuvieron dadas en la carrera de relevo (pase-recibo del batón por arriba) El corredor portador disminuye la velocidad y no realiza correcta la entrega.

En la asignatura Educación Física, unidad de atletismo se planificó una clase donde se trabaja el contenido de carrera de relevo, la capacidad de fuerza rápida y los valores cooperación honestidad y la perseverancia. Dicha clase corresponde al primer periodo del curso por tanto los escolares presentan dificultades en tal sentido se orientó dicho trabajo

## Planificación de la clase

<p>Clase: #2</p> <p>Tipología: <b>Combinada</b></p> <p>Grado: 5to</p> <p>Período I</p> <p>Unidades: <b>atletismo</b></p> <p>Sexo: mixto</p> <p>Medios: batón silbato</p>	<p><b>Objetivos</b></p> <p>Instructivo: realizar el pase recibo del batón por abajo con carrera moderada</p> <p>Desarrollador: desarrollar la rapidez de reacción simple</p> <p>Educativo: manifestar la perseverancia</p>
--	--

P A R T E	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES		
		T	R	Procedimiento organizativo	Métodos	Indicaciones Metodológicas
I N I C I A L	Formación y presentación de la clase Lema Ejercicios de organización y control  Pase de lista  Información sobre las efemérides y principales	10'		Elaboración Conjunta	Elaboración conjunta	Crear un clima favorable para el inicio de la clase Utilización de diferentes formaciones, despliegues y repliegues Conocer cuantitativamente la asistencia del grupo Darle tratamiento al trabajo político-

<p>acontecimientos nacionales e internacionales</p> <p>Orientación hacia los objetivos</p> <p>Toma de pulso 1</p> <p>Calentamiento</p> <p>Ejercicios de movilidad articular. Ver anexo 2</p> <p>Elevación del pulso</p> <p>Ver anexo 3</p> <p>Ejercicios específicos</p> <p>ABC atletismo</p> <p>-salto indio</p> <p>-carrera elevando los muslos</p> <p>-carrera pateando los glúteos.</p>		10´	6-8	<p>Procedimiento:</p> <p>Frontal</p> <p>F.O:</p> <p>dispersos</p>	<p>Repetición estándar</p>	<p>ideológico y a los valores</p> <p>Orientar los objetivos de manera clara y precisa y en términos accesible.</p> <p>Conocer los niveles de pulsación de los estudiantes</p> <p>Realizar ejercicios físicos para los diferentes grupos musculares</p> <p>Facilitar la amplitud de los movimientos de forma controlada. Realizarlos de manera suave y profunda</p> <p>Observar que los ejercicios se realicen con la calidad requerida para lograr aumentar las pulsaciones</p>
			6-8	<p>Frontal</p> <p>dispersos</p>		

	Estiramiento Ver anexo 4		6-8	Frontal en hilera	Repeticiones	Estirar los músculos de forma lenta y segura realizar el estiramiento lentamente, mantenerlo y regresar a la posición inicial
	Toma de pulso 2	10'		Frontal dispersos	Explicativo demostrativo	Conocer los niveles de pulsación de los estudiantes Los escolares deben esperar la señal del profesor para comenzar la actividad.
<b>P R I N C I P A L</b>	<b>Capacidad</b> 1 Desde la posición de parado realizar la arrancada al estímulo de un silbato 2 Ídem pero cambiando de posición inicial 3 Desde la posición de parado realizar arrancada al estímulo táctil	10'	2-3	onda	Explicativo demostrativo Repeticiones estándar	Solo se realizará 5 metros de carrera Los escolares deben esperar la señal del compañero que se encuentra detrás para comenzar la actividad.

<b>F I N A L</b>	<b>Habilidad</b>		2-3	dúo		Observar la correcta colocación de las posiciones del cuerpo al recibir el batón
	1-Imitación de la técnica pase del batón por abajo a una señal auditiva del profesor (ver anexo 5)					
	2-. Pase del batón a una señal del pasador para un desplazamiento lento (ver anexo 5)		2-3			Este ejercicio se debe realizar sin que se caiga el batón al suelo y la recepción se debe realizar con la mano contraria al del portador.
	3- Pase del batón con la mano izquierda y derecha sin imitaciones. (ver anexo 5)	10´	2-3		Repetición estándar	El receptor debe comenzar la carrera antes de recibir el batón
	Ejercicios de recuperación		2-3	Frontal disperso	Explicativo demostrativo	Conocer los niveles de pulsación de los estudiantes
	Toma de pulso 3	15´				Conocer si los estudiantes lograron identificar cuáles fueron los contenidos trabajados
	Reorganización del grupo Análisis de la clase					Conocer si los estudiantes lograron identificar cuáles fueron los contenidos trabajados

Evaluación de los estudiantes		2-3			Estimular de forma individual y colectiva a los estudiantes
Orientación de la próxima actividad	15´			Repetición estándar	Dar a conocer los contenidos a trabajar en la próxima clase a través de preguntas que los motiven
Despedida		2-3		Verbal dialogo	
Lema					

Los métodos empleados en la clase planificada fueron: Explicativo con este el profesor explica detalladamente lo que se va a realizar en clase donde pone de manifiesto el uso correcto utilización de las terminologías.

Explicativo Demostrativo aquí se ve la unión de dos métodos donde el profesor explica y a su vez demuestra los ejercicios de las diferentes partes de la clase con claridad.

Repetición Estándar que no es más que la repetición de los ejercicios sin una gran variación de la estructura.

También se utilizaron procedimientos o formas organizativas lo cual favorece al control del grupo en cuestiones de formaciones y proceder de una actividad para lograr una mayor organización, estas fueron:

Frontal (Este procedimiento también permite la utilización de varias formas organizativas tales como las filas, hileras, ondas, disperso, círculos entre otras)

Los procedimientos y las formas organizativas usados en la clase favorecen al control de la actividad que se va a realizar, el procedimiento organizativo frontal permite que los estudiantes estén más atentos a la actividad planificada por el profesor. Este procedimiento también permite la utilización de varias formas

organizativas tales como las filas, hileras, ondas, círculos entre otras. Dentro de las formas organizativas existentes se utilizaron en clase:

Filas: Es donde los escolares encuentran uno al lado del otro con un frente común.

Dúo o pareja: en donde se encuentran trabajando en parejas y uno complementa la actividad del otro

Disperso: no existe una formación establecida

En la clase planificada se tuvo en cuenta las características individuales de acuerdo a los resultados arrojados en el diagnóstico y las cualidades físicas de los estudiantes.

## **Conclusiones**

1. El análisis de los referentes bibliográficos permitieron fundamentar desde el punto de vista teórico metodológico la planificación de los ejercicios de la carrera de relevo
2. Con la aplicación de los instrumentos de investigación se puede corroborar la necesidad de la integración de los contenidos de las diferentes asignaturas del currículo del 5to grado de la escuela Juan Almeijeiras.
3. Se logra una adecuada planificación de los ejercicios para la correcta realización de la técnica de carrera de relevo del currículo para estudiantes de 5to grado de la escuela primaria Juan Almeijeiras del municipio Santiago de Cuba.

## **Bibliografía**

- 1-Apuntes para la asignatura. La Habana. Escuela Internacional de Educación Física y Deportes.
- 2-Brown, L. E., (2007) *Entrenamiento de la carrera de relevo y rapidez*. Editorial Paidotribo.
- 3-Castañeda, M. y Camerino, O. (1993) *La Educación Física en la Educación primaria*. Barcelona. Cuba.
- 4-Castañeda, J.; E. Romero y F. Zerquera, (2000) *Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano*. Edades 8-11 años.
- 5-Atletismo I. Ciudad Habana. Unidad Impresora José Antonio Huelga.
- 6-Castro, R., (2004) *Sustentación teórica de un programa para la formación básica del atleta de la carrera de relevo Cubano principiante*. Tesis de especialidad en alto rendimiento.
- 7-Cometti, G., (2002) *Entrenamiento de la Velocidad*. Paidotribo España..
- 8-De la Paz, P. L. (2006) *Crecimiento, maduración, desarrollo y las fases sensibles para la enseñanza y entrenamiento con niños y adolescente en la Educación Física y el Deporte*. Curso Internacional. La Habana. Cuba.
- 9-Escuela Internacional de Educación Física y Deportes, (2002) *Atletismo 1*. Fuentes, B., (2006) *Atletismo cubano, más de un siglo de actuación Ciudad de la Habana*. Deportes.
- 10-Kenneth, J. (1972) *Tratado moderno de Pista y Campo*: asociados de R.L. México.
- 11-Ruiz, A. (2009). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física*.C. Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- 12-Ministerio de Educación. *Programa de segundo ciclo*. 2001. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
- 13-Ministerio de Educación. *Programa de secundaria básica*. 2001. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

## Anexo 1

### Protocolo de observación

**Objetivo:** permitirá determinar el desarrollo de la carrera de relevo (pase – recibo del batón por abajo) en los estudiantes de 5to grado del S/I Juan Almeijeiras.

Indicadores	Deporte (Atletismo)											
	Colocación de las manos del que recibe el batón			Correcta colocación del brazo a la hora de entregar el batón			Correcta posición de quien recibe el batón			Entrega del batón por abajo		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
<b>Cantidad de estudiantes</b>	10	2	17	7	5	17	9	2	18	10	2	17

### Leyenda

**B- Bien R- Regular M- Mal S/I: Semi internado**

## Anexo 2

### Calentamiento movilidad articular

Ejercicios de movilidad articular, desde la posición de parado piernas separadas manos en la cintura realizar:

- Torsión del cuello a la derecha y a la izquierda 6/8 rep
- Flexión de la cabeza al frente y atrás 6/8 rep
- Semicírculo de la cabeza al frente comenzando por el lado derecho 6/8 rep
- Manos a la cintura, torsión del tronco hacia la derecha-izquierda. 6/8 rep
- Flexión del tronco al frente y arqueado 6/8 rep
- Círculo del tronco comenzando por el lado derecho 6/8 rep
- Brazos arriba realizar flexión a los hombros y extensión arriba 6/8 rep
- Brazos laterales realizar torsiones hacia adelante y atrás 6/8 rep
- Manos encima de los muslos realizar semiflexión y extensión de la pierna 6/8 rep

## Anexo 3

### Calentamiento elevación del pulso

Ejercicios de elevación del pulso, desde la formación en un círculo en hilera caminar al frente

- Elevación del muslo al frente sobre la marcha 6/8 rep
- Manos a la cintura, asalto al frente alternadamente sobre la marcha 6/8 rep
- Caminando alternando pie contrario al brazo tocando la punta del pie 6/8 rep
- Caminando y al sonido de la palmada del profesor realizar un salto arriba 6/8 rep
- Saltos variados en el lugar con trabajo de brazos 6/8 rep
- Carrera rápida en el lugar con movimientos coordinados de brazos y piernas. 6/8 rep
- Ejercicios específicos 6/8 rep
- ABC atletismo
- salto indio
- carrera elevando los muslos
- carrera pateando los glúteos.

## Anexo 4 Calentamiento estiramiento

### Ejercicios de estiramientos

- Parados piernas unidas una palma de mano sobre la otra, brazos extendidos hacia arriba. 8 seg
- Parados piernas unidas una palma de mano sobre la otra, brazos extendidos hacia el frente. 8 seg
- Parados piernas unidas una palma de mano sobre la otra, brazos extendidos hacia arriba. Flexión del tronco hacia la izquierda y hacia la derecha. 8 seg
- Posición de sentado piernas en esparranca realizar flexión del tronco a la pierna derecha 8 seg
- Posición de sentado piernas en esparranca realizar flexión del tronco a la pierna izquierda 8 seg
- Posición de sentado piernas en esparranca realizar flexión del tronco al frente 8 seg

## Anexo 5

### Ejercicios para la carrera de relevo

Objetivo: realizar correctamente la entrega del batón teniendo en cuenta la posición a adoptar de la mano del receptor.

Procedimiento: dúo

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

Desde la posición de parados e imitando el braceo al correr, el recibidor extiende la mano hacia atrás a la altura de la cadera. El pasador realizando la misma imitación mueve el batón hacia arriba entre el dedo pulgar bien separado y los primeros dedos del recibidor. La distancia debe ser de 1 metro más o menos. Se realiza en pareja.

### Ejercicio 2

Objetivo: realizar la entrega del batón en movimiento, lo más parecido a la carrera teniendo en cuenta la correcta posición de la mano del receptor.

Procedimiento: dúo

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

-Desde la posición de parados, un estudiante delante del otro se entregan el batón, cuando uno entrega al otro se coloca delante para luego recibirlo el ejercicio se realizara con una carrera suave, la distancia entre los estudiantes debe ser de 1 metro más o menos. Este ejercicio se debe realizar sin que se caiga el batón al suelo y la recepción se debe realizar con la mano contraria al del portador.

### Ejercicio 3

Objetivo: realizar la entrega del batón con la mano que se debe llevar en la carrera de relevo

Procedimiento: dúo

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

-el alumno viene corriendo en línea recta con el batón en la mano izquierda y el receptor que se encuentra en la curva dispuesto a comenzar la carrera lo recibe con la mano derecha, el receptor debe comenzar la carrera antes de recibir el batón

Ejercicio 4

Procedimiento: dúo

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

- Se trabaja en parejas, los corredores se ubican a 5 metros de distancia uno delante del otro, a la señal del entrenador salen corriendo, el recibidor extiende la mano hacia atrás en una posición horizontal, palma hacia arriba, pulgar separado. El pasador ubica el batón en la palma de la mano del recibidor. La distancia debe ser de 1 metro o más. También se puede realizar en cuartetos.

## Anexo 6

### Ejercicio 1

Formación: filas

Procedimiento: onda

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

Se forman a los estudiantes en filas para utilizar el procedimiento en onda, los primeros estudiantes al silbato del profesor desde la posición de parado en arrancada alta realizan una carrera reaccionando al estímulo auditivo.

### Ejercicio 2

Formación: filas

Procedimiento: onda

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

Los estudiantes en la misma formación pero este ejercicio varia la posición inicial adoptando la posición de sentado, el estudiante al sonido del silbato del profesor realizan una carrera reaccionando al estímulo auditivo.

### Ejercicio 3

Formación: filas

Procedimiento: onda

Dosificación 2-3 repeticiones

Medios: silbatos

Los estudiantes en la misma formación pero el estudiante que se encuentra detrás dará un palmada en el hombro a su compañero que está al frente el estudiante al estímulo táctil realiza una carrera reaccionando al estímulo.